энциклопедия молодой женщины

Вириния

газета выходит 1 раз в 2 недели

№05 (22) 5 – 18 марта/2003

Весенний гардероб: комплекты на любой вкус

стр. 8-9

14 отличий женщин от мужчин

стр. 15

«Чем больше занимаюсь с детьми, тем больше понимаю: наказывать их нельзя, – говорит отец Николай. – Проблемы нужно решать любовью».

стр. 16-17

Любовь Лысенко, г. Калининград

5 марта

• **1868 г.** К. ГУЛД патентует степлер.

6 марта

• 1937 г. Родилась Валентина ТЕРЕШКОВА, первая в мире женщина-космонавт.

7 марта

• **321 г.** Римский император Константин объявляет воскресенье выходным днем.

8 марта

Международный женский день

• Родились:

1787 г. Карл ГРЭЙФ, основатель современной пластической хирургии.

1939 г. Лидия СКОБЛИКОВА, 6-кратная олимпийская чемпионка по скоростному бегу на коньках.

1941 г. Андрей МИРОНОВ, актер. В день смерти должен был выступать в Шяуляе. Администрация Дворца культуры предложила зрителям сдать билеты и получить деньги. В кассу не был возвращен ни один билет.

Андрей Миронов

• **1910 г.** Французская баронесса Элиза де ЛЯРОШ стала первой в мире женщиной, получившей пилотское свидетельство.

1987 г. Канадка Харриет сделалась прапрапрабабушкой в рекордно молодом возрасте – 88 лет 50 дней.

1993 г. Украинский артист Андрей ДАНИЛКО впервые выступает в роли проводницы Верки Сердючки.

9 марта

Вселенская родительская суббота

• Родились:

1934 г. Юрий ГАГАРИН, первый в мире космонавт.

1940 г. Лариса ГОЛУБКИНА, актриса.

• **1822 г.** Чарльз ГРЭМ из Нью-Йорка получает патент на искусственные зубы. **(О том, как ухаживать за настоящими зубами, читайте на 24 стр. «Виринеи».)**

1918 г. Российская столица переносится из Петрограда в Москву.

10 марта

1967 г. В Мехико рождаются 8 близнецов.

11 марта

1302 г. Согласно ШЕКСПИРУ в этот день происходит обручение Ромео и Джульетты.

1972 г. Прокурор Пальма-де-Майорки требует присудить 22-летнему почтальону Габриэлю МАРЧУ 384 912 лет тюрьмы (по 9 лет за каждое из 42 768 не доставленных им писем).

1998 г. В Индии фиксируется длина самого большого в мире кактуса – 13,5 метра.

12 марта

1714 г. ПЕТР I издает указ об открытии цифирных школ для обучения «малых ребяток из разных чинов».

1832 г. Итальянская балерина Мария ТАЛЬОНИ первой в мире танцует в балетных пачках.

13 марта

1988 г. В Майами устанавливается рекорд массовости танца (одновременно танцуют 119 986 человек).

Сегодня именинницы – Кира, Марина, Доминика (Домникия).

14 марта

• **2002 г.** На праздновании Масленницы в Москве испекают самый большой в мире блин (не круглый). Его длина 1 км, масса 300 кг, общая площадь 150 кв метров. С 6 до 9 вечера из специальной печи готовый блин «вытекает» на противень, приспособленный под ленту конвейера. По мере готовности, он сразу разрезается на порции, их получается 5620. **Ну, а «Виринея» предлагает вам старинный «блинный рецепт» (другие старинные рецепты читайте на 25 стр.)**

Промыть стакан пшенной крупы. Сварить жидкую пшенную кашу на воде без соли. Остудить, перелить в небольшую эмалированную кастрюлю, добавить немного дрожжей, разведенных в теплой воде. Добавить 4 яйца, 1 стакан манной крупы, соль, соду на кончике ножа, муку. Все хорошо перемешать руками и поставить на ночь в теплое место. Когда тесто поднимется, добавить 1 стакан крутого кипятка, размешать и оставить на 30 минут. Выпекать блины на сухой сковороде, закрывая крышкой, на медленном огне. Перед подачей на стол смазать маслом.

Сегодня именинницы – Антонина, Евдокия.

15 марта

Всемирный день прав потребителя

(Напоминаем, что у «Виринеи» есть потребительская страничка – 18-я).

• **1994 г.** В Санкт-Петербурге проходит бракосочетание Филиппа КИРКОРОВА и Аллы ПУГАЧЕВОЙ. Хотя 13 января того же года они уже сыграли свадьбу в Москве, мэр города Анатолий СОБЧАК регистрирует их брак и в Санкт-Петербурге.

1997 г. Жителю американского городка Брейдентона возвращают забытый им в телефонной будке бумажник, приложив записку с извинениями, что нашедший сделал это только спустя 30 лет.

Сегодня именинница – Евфалия.

16 марта

Сегодня именинница – Пиама.

17 марта

• **1845 г.** Англичанин Стивен ПЕРРИ патентует эластичный бинт.

1960 г. В Японии впервые в мире поступают в продажу разноцветные фломастеры.

Сегодня именинница – Ульяна.

18 марта

• 963 г. Родилась АННА РОМАНОВНА, великая русская княгиня, жена ВЛАДИМИРА СВЯТОГО, благодаря которой была крещена Русь.

• **1662 г.** Первая в мире служба общественного транспорта начинает действовать в Париже – 8-местная карета.

1988 г. В ЮАР производится самая большая буханка хлеба в мире (1,43 тонны).

Сегодня именинница – Ираида.

19 марта

• **1899 г.** Открывается первая в Петербурге и России станция «скорой помощи».

1955 г. В техасской больнице в 00 часов 46 минут рождается девочка, которую в 1 час 15 минут (через 29 минут после рождения) похищает женщина, переодетая медицинской сестрой. Девочка станет персонажем Книги рекордов Гиннесса как самая маленькая из похищенных в истории человечества детей. Похитительница и ребенок так и не были найдены.

20 марта

1902 г. Натан СТАБЛФИЛД демонстрирует первый мобильный телефон, находясь со своим изобретением на пароходе, плывшим по Потомаку.

1921 г. В Канзас-сити выпускается в прокат первый мультфильм, созданный при участии Уолта ДИСНЕЯ.

21 марта

Астрономическое начало весны. День весеннего равноденствия: в это время продолжительность дня и ночи одинакова.

• 1889 г. Родился Александр ВЕРТИНСКИЙ, артист, создатель жанра «русский шансон».

• **1977 г.** Джемс ДАК в Мемфисе за 2 минуты рожает тройню близнецов – (мировой рекорд по скорости рождения).

1983 г. У индуса Шридара ШИЛАЛА фиксируют самый длинный в мире ноготь – 79 см.

ЗВЕЗДЫ

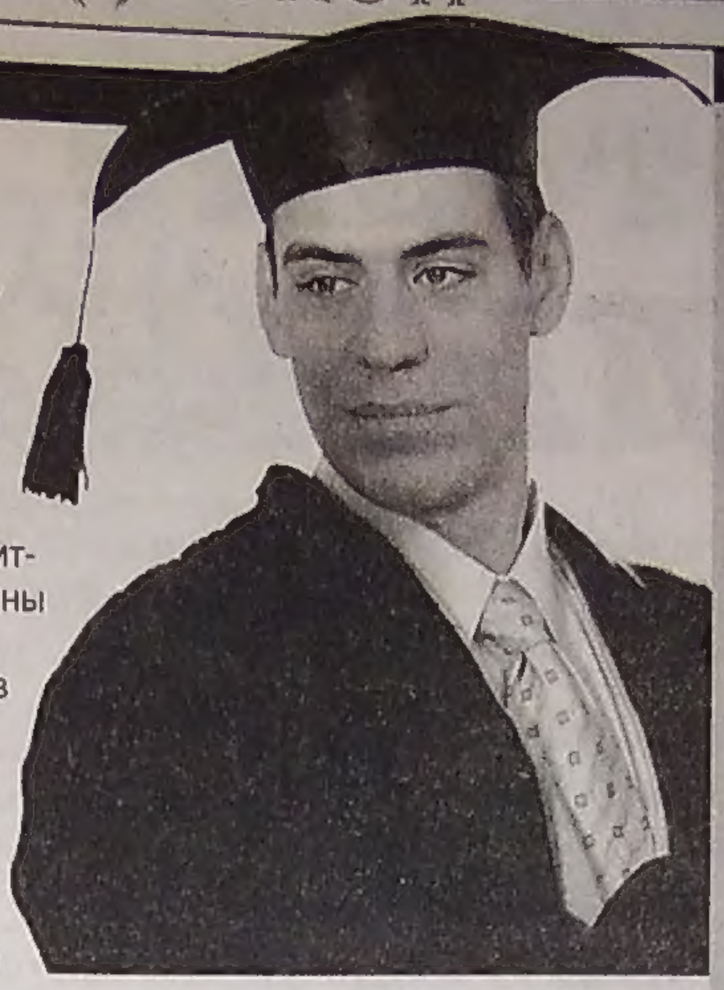
«БРИГАДИР» КОСМОС ЗАПЕЛ

Дмитрий Дюжев и Павел Майков выступили в роли певцов. Произошло это на вечере, посвященной тем, кто воевал в Афганистане.

– Можно сказать, сегодня у меня премьера, – признался Дмитрий. – В отрывках из будущего музыкального спектакля «Воины духа», которые мы исполнили, очень сложные текст и музыка.

Но мне нравится петь. Я думаю, из моих песенных опытов обязательно выйдет что-то стоящее.

В любом случае 50% успеха Дюжеву обеспечено заранее. Зрителю так полюбился сериал «Бригада», что все, связанное с его главными героями на сцене и в жизни, воспринимается на «ура!».



DNI.RU

И ТАКОЕ БЫВАЕТ

ЗАМУЖ ЗА ПОКОЙНИКА

В Великобритании прошла свадебная церемония, на которой невеста сочеталась законным браком со своим умершим женихом. 23-летний Роберт Куинн погиб в автокатастрофе. Его возлюбленная, 21-летняя Джоан Уильямс решила, что Роберт может стать ее мужем и посмертно.

Венчание прошло в городе Дагенхем. Стоя у гроба жениха, Джоан поклялась любить его вечно.

Девушка была одета в подвенечное платье, а для суженого она выбрала белый смокинг и золотой пояс.

Священник счел возможным лично надеть кольцо на палец невесты и объявил Джоан женой Роберта. Затем супруга поцеловала мужа в первый и последний раз.

Джоан и Роберт были вместе на протяжении 8 лет. Их сыну Джимми исполнилось 3 года. «Я знаю – он желал бы нашей свадьбы; знаю, что Роберт смотрит сверху сейчас и он счастлив», – сказала Джоан.

Похороны прошли на следующий день после свадьбы.

RUS.DELFI.LV

ЗДОРОВЬЕ

Вегетарианки рискуют здоровьем своего малыша, когда в период кормления грудью отказываются от продуктов животного происхождения.

Кормящие матери вегетарианками НЕ БЫВАЮТ

Дети вегетарианок чаще прочих страдают от задержки умственного развития, что связано с недостатком в организме кормящей матери витамина B_{12}. Этот витамин обычно легко «проглотить» вместе с мясом, молоком, яйцами, сыром. Однако убежденные сторонницы «здорового образа жизни», привыкшие ограничиваться пищей исключительно растительного происхождения, забывают изменить свои привычки на несколько первых месяцев жизни новорожденного.

Единственным выходом для тех, кто боится повредить малышу и не желает отказываться от вегетарианских убеждений, является насыщение организма витамином B_{12} с помощью специальных пищевых добавок и витаминных комплексов. В большинстве случаев задержку в развитии речи и росте малыша, которому всего несколько месяцев, можно легко преодолеть, избавившись от витаминного дефицита.

MIGNEWS.COM

МОДА

Мужикам надоели ХУДЫЕ ЖЕНЩИНЫ

Девушки с формами наконец-то могут спокойно слезть с изнурительных диет и забросить на чердак видеокассеты с аэробикой. Потому что болезненная худоба, считавшаяся важным условием привлекательности, вышла из моды.

Одна из компаний исследовала пристрастия сильной половины человечества. Оказалось, мужчинам надоели худые женщины, и они предпочитают прелестниц с формами. 87% опрошенных признались, что не могут оставаться равнодушными, когда рядом с ними находится «фигурная» дама с ярко обозначенными бюстом, ягодицами и при этом стройной талией.

Тем не менее 8% опрошенных мужчин заявили о своем пристрастии к болезненной худобе. А пышная грудь кажется им вульгарной.

Оставшимся 5% по вкусу «обильные» женщины, украшенные «арбузными» грудями и целлюлитом.

WWW.UTRO.RU

КОРОТКО

• **ЭММАНУИЛ ВИТОРГАН** через два с лишним года после смерти своей супруги вновь сочетался законным браком – с женщиной, которая моложе его на 17 лет.

• **СОФИЯ РОТАРУ** впервые после кончины мужа вышла на съемочную площадку для работы над клипом, посвященным его памяти.

• В Москве ограбили **МАТЬ ДЕЦЛА**: двое молодых людей, разбив стекло только-только тронувшегося «Мерседеса», прямо на ходу вытащили сумку с деньгами и документами и скрылись.

• Солистка «Тату» **ЮЛИЯ ВОЛКОВА** скоро, по слухам, может покинуть группу, и на ее место будут искать замену. Причина – у артистки якобы пропал голос.

• **БАКТЕРИИ**, вызывающие диарею, способны защитить от рака – к такому выводу пришли американские ученые.

• Идеальная супруга **ДЖЕЙМСА БОНДА** – кареглазая брюнетка, британка, ростом 180 см с параметрами фигуры 89-81-86. Данную «формулу» английские исследователи вывели на основе изучения 20 фильмов о супершпионе.

• Ограничение потребления калорий, начатое пусть и в середине жизни, сулит множество выгод, заявили ученые **ФЛОРИДСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**. Это не только улучшает умственные способности, но и позволяет уменьшить риск онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

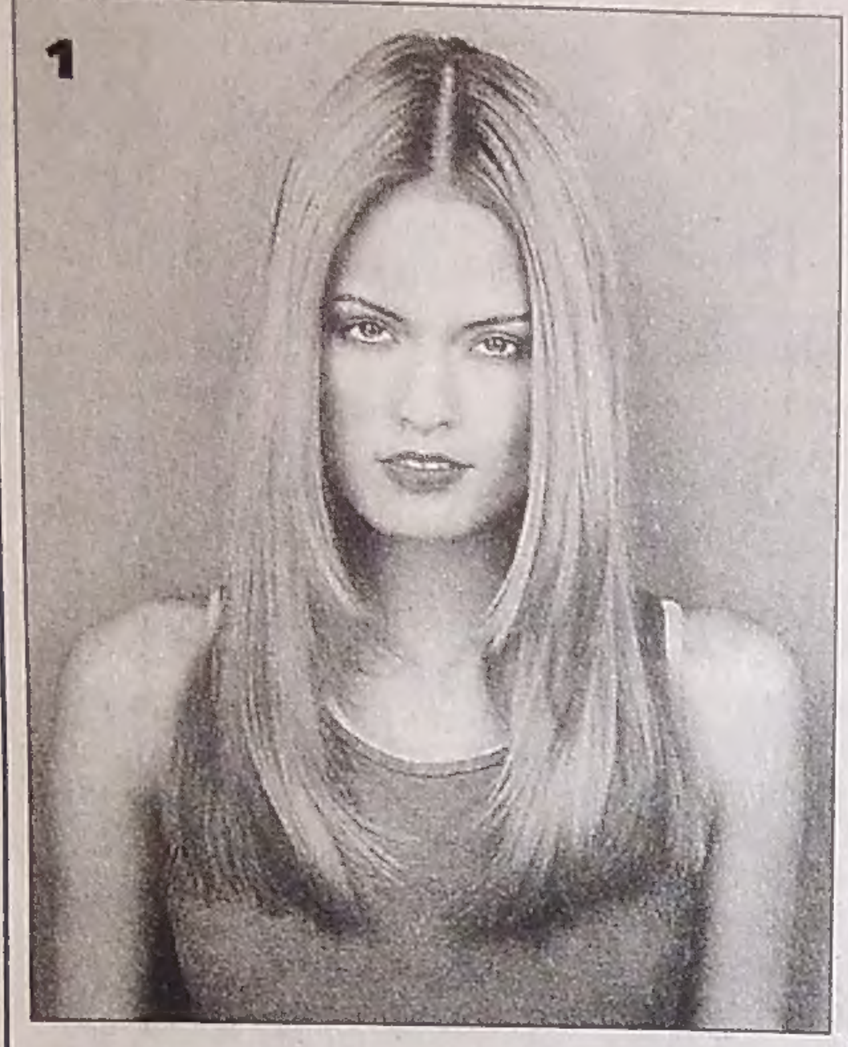
• Безобидные на первый взгляд **МЫЛЬНЫЕ ОПЕРЫ** могут привести к запою, предупреждают сотрудники мексиканского центра исследований алкоголизма и пристрастия к пагубным привычкам. По их свидетельству, 75 процентов теленовелл содержат завуалированное приглашение «налить и выпить». В частности, провоцируют зрителей многочисленные сцены употребления алкоголя.

• **ЕДВА НЕ УМЕРЛА ОТ ПОЦЕЛУЯ** 20-летняя американка, у которой была аллергия на морепродукты, а ее юноша съел перед свиданием несколько креветок.

Вирине№05 (22) 5 – 18 марта 2003 г

Некоторые любят ПОДЛИННЕЕ

Длинные волосы позволяют создавать невероятное количество вариантов разных причесок. Вот только некоторые из них.

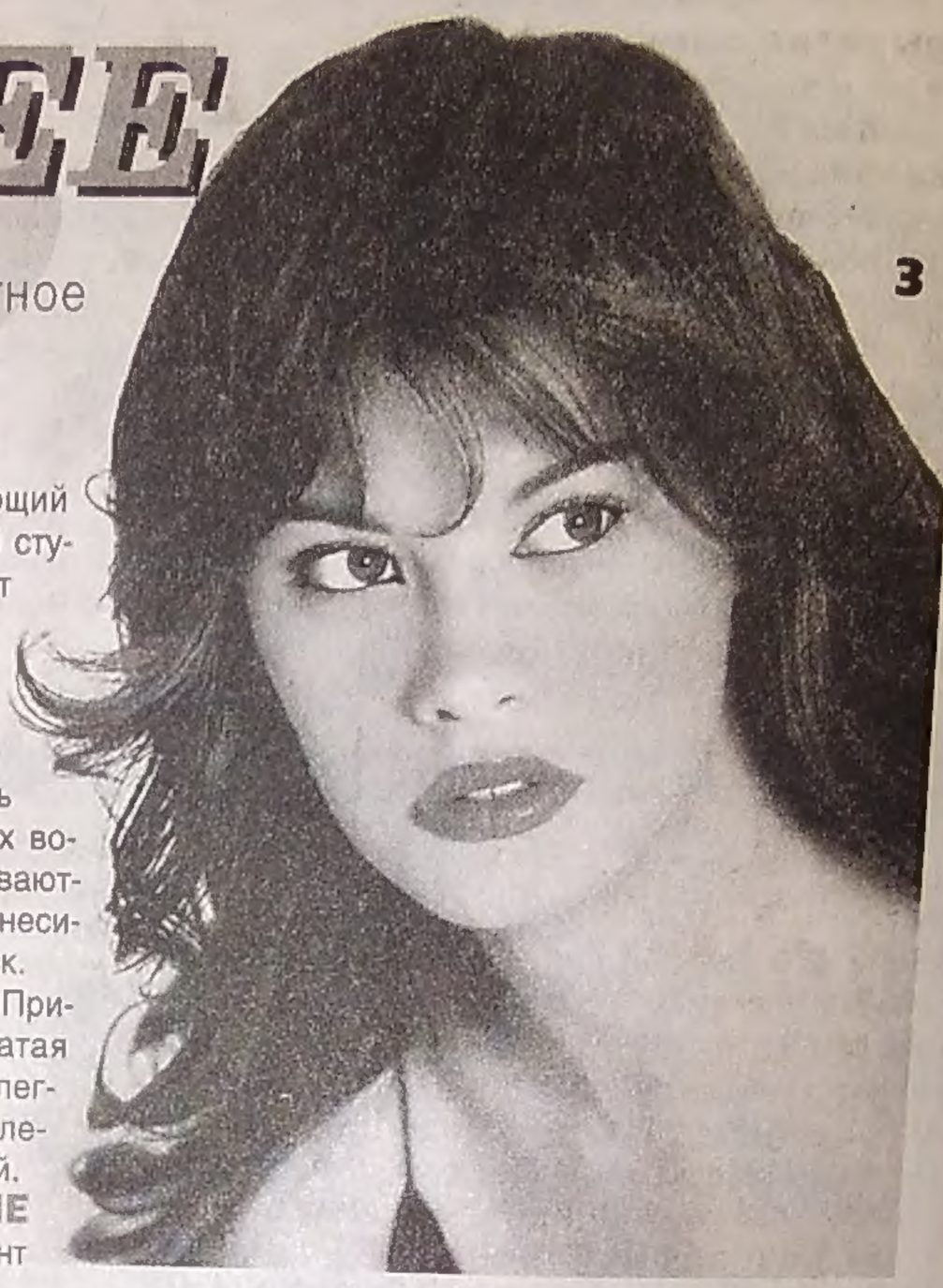


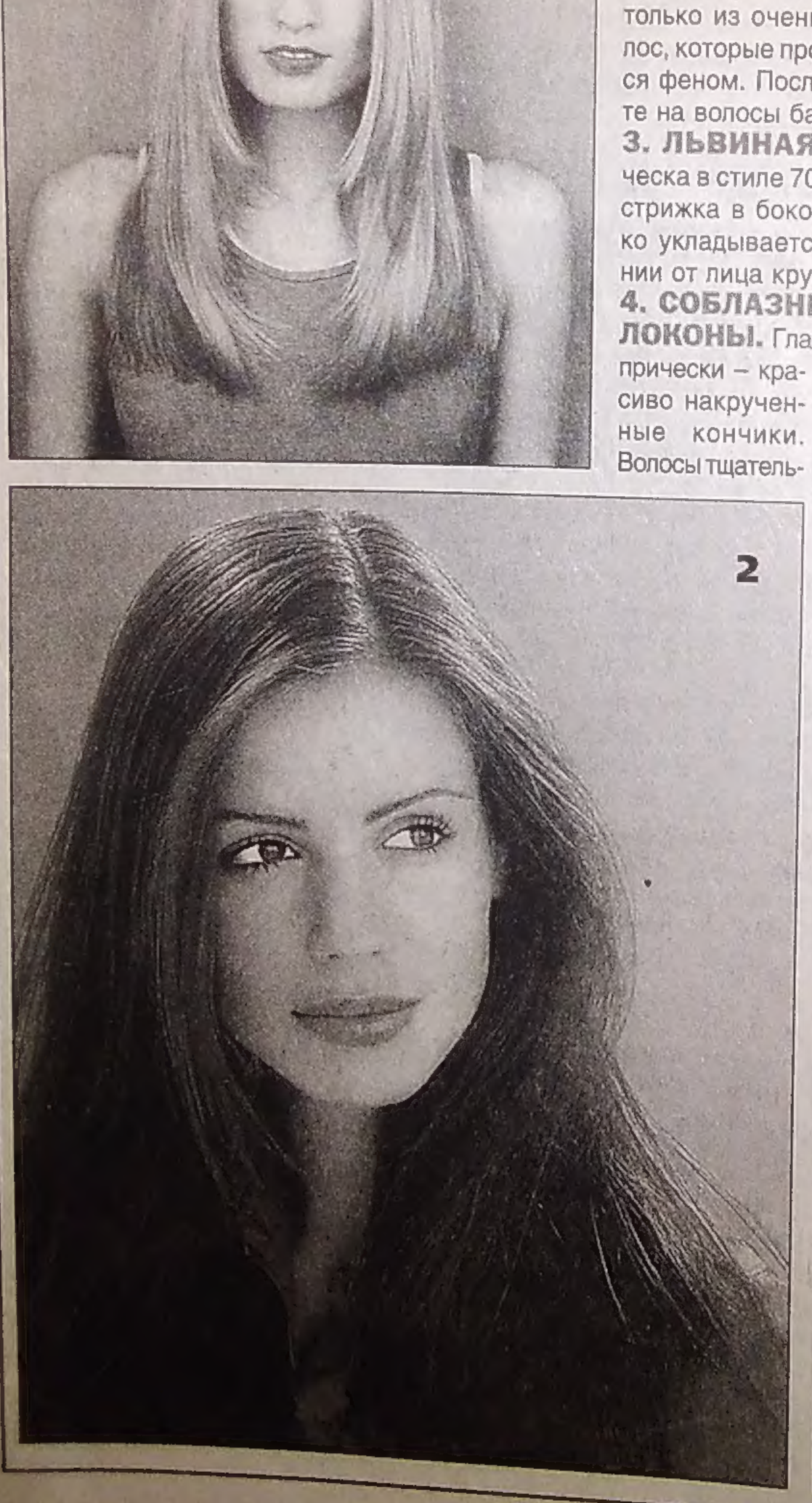
1. КОНТРАСТЫ. Сияющий светло-русый блонд легкой ступенчатой стрижки оттеняет темно-русый тон волос у корней.

2. В МОДЕ ЕСТЕСТВЕННОСТЬ. Такую прическу можно сделать только из очень ухоженных волос, которые просто укладываются феном. После мытья нанесите на волосы бальзам-блеск.

3. ЛЬВИНАЯ ГРИВА. Прическа в стиле 70-х, ступенчатая стрижка в боковых зонах легко укладывается в направлении от лица круглой щеткой.

4. СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫЕ ЛОКОНЫ. Главный элемент прически – красиво накрученные кончики. Волосы тщательно расчесываются щеткой после укладки на крупные бигуди. В результате получаются упругие и красивые кончики.





5. МЯГКИЕ ВОЛНЫ. Необходимые изгибы можно сделать с помощью объемных заколок. Нанесите пенку для укладки на сухие волосы, разделите волосы на широкие участки, накрутите прядь за прядью на пальцы, закрепите заколками, обработайте феном, раскрутите волосы.

6. ПРЯДЬ ЗА ПРЯДЬЮ. Длинные прямые волосы, обработанные воском, абсолютно в духе модных тенденций. Обработка воском позволит выделить нужную прядь и сделать ее эластичной.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

У ВОЛОС – АВИТАМИНОЗ...

Дорогая «Виринея»! У меня проблема: волосы стали тусклыми, к тому же сильно выпадают. Подруга говорит: это следствие авитаминоза. Подскажи, как с этим бороться?

Ольга, Орловская область

Авитаминоз сказывается на всем – на коже, которая стала шелушиться, покрываться прыщиками и по цвету напоминает тающий на улице снег. На волосах. Что делать?

Возьмите **лимон**. Разрежьте его и выдавите сок в стакан. Лимонный сок разбавьте теплой водой и этим раствором сполосните волосы, а затем просушите их. Волосы станут мягкими, живыми и обретут тонкий аромат.

Крапива обыкновенная. Ее листья используются для мытья и ополаскивания волос.

Липа сердцевидная. Если волосы выпадают, хорошо использовать ее в виде отваров для их ополаскивания.

Репейник (лопух большой). Если волосы выпадают или появилась перхоть, используйте отвар из его корней.

Смесь оливкового масла и сока лимона – наиболее радикальное и проверенное временем средство при редких волосах. Втирайте его на ночь, а утром мойте голову. Помогает и касторовое масло, применяемое не часто, но регулярно, например, 1-2 раза в месяц. Его тоже хорошо подержать на голове 6–12 часов.

А теперь – эффективные маски для волос.

С хной. Заваривать хну нужно горячей водой. Добавить по ст. л. какао и касторового масла. Если хочется, чтобы волосы слегка подкрасились, оставьте маску на час–полтора, если просто укрепляете волосы – на полчаса. Эту маску надо смывать водой, а потом – разбавленным шампунем. *(Только для темных волос! И еще – имейте ввиду, что после использования хны могут быть проблемы в окрашивании волос химическими препаратами.)*

С желтком и эфирным маслом. Для волос используется масло сосны. Смешиваем желток, 3 капли эфирного масла и ст. л. касторового. Смывается маска так же – водой и разбавленным шампунем.

Лук репчатый чистим, режем и прокручиваем через мясорубку. Потом всю эту кашицу нанесите на голову (делите на проборы и накладываете). Держите минут 20–30 и хорошенько смываете шампунем.

Берем **морскую соль** и перед мытьем головы втираем интенсивно пару пригоршней (маленьких) в голову – оставляем на 10–15 мин.

Одну луковицу пропустить через мясорубку или измельчить на терке, добавить 1 ч. л. меда, 1 желток (сырой), 1-2 ч.л. репейного масла, 1 ч. л. шампуня. Намазать корни, накрыть пакетом или шапочкой для душа и замотать полотенцем. Держать 1-1,5 часа. Делать 1-2 раза в неделю.

Можно сделать такую же маску, только вместо лука – **чеснок**, а вместо шампуня – **коньяк**.

Все процедуры проводят только с чистыми волосами.

KUZOVKINA.PP.RU

ВОПРОС – ОТВЕТ

Надо, надо умываться...

Иногда я ложусь спать с макияжем. Вредно ли это для кожи?

Марина Б., г. Вологда

Если иногда не смывать перед сном тушь или помаду, это не смертельно. Совсем другое дело – жирный тональный крем, пудра или румяна. Ночью они не дают коже отдохнуть, и на следующий день на ней может появиться раздражение. Лицо нужно обязательно очищать два раза в день – утром и перед сном – даже если вы вообще не использовали декоративную косметику. Ведь главные враги кожи – не карандаш или помада, а выделяемый ею жир и внешние загрязнения.

Маскируем «сеточку»

У меня на лице появилась ярко выраженная сеточка сосудов. Можно ли как-то сделать ее менее заметной?

Ирина Г., г. Москва

Прежде всего попробуйте изменить режим питания. При этом тщательно пережевывайте пищу, не спешите. Еда должна быть не горячей и не холодной, так сказать, комфортной для желудка. Постарайтесь исключить из рациона все пряности, хрен, горчицу, а также алкоголь.

Избегайте душных помещений или хотя бы старайтесь находиться в них как можно меньше, не перегревайте свое жилище. Особенно следует уделить внимание спальне. Она должна быть прохладной, часто проветриваться: летом лучше спать с открытым окном, а зимой – с отрытой форточкой.

С косметическими кремами обращайтесь очень осторожно, остерегайтесь препаратов с биологически активными веществами (мед, женьшень, элеутерококк), которые вызывают прилив крови. Пользуйтесь специальными кремами, способствующими сужению сосудов, маскируйте сеточку тональными средствами. Радикальный способ борьбы – электрокоагуляция. Этот метод сейчас широко используется в косметических кабинетах.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

- Удачную стрижку или укладку парикмахер сделает только с вашей помощью! Если стиль – элегантный, то так надо одеться и в салон. Джинсы, конечно, хороши, но могут сбить мастера с толку.
- Воск поможет вам добиться двойного успеха. Нанесите немного воска на корни волос, одновременно приподнимая пряди вверх, и вы получите пышную шевелюру. А в придачу подпитаете волосы – ведь в состав восков входят экстракты лекарственных растений.

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС: «МАСКА, Я ТЕБЯ ЗНАЮ!»

Чайная – для нормальной и сухой кожи

Смешать 1 ч. л. крема и 1 ч. л. майонеза, затем медленно, по капельке, добавить 0,5 ч. л. крепкого чая. Нанести маску на лицо и шею, вымытые теплой молочной эмульсией (молоко пополам с водой). Первый слой маски нанести легкими круговыми движениями, подождать 2-3 минуты и наложить второй слой: на участки кожи с морщинами. Через 10–15 минут снять маску ватным тампоном, смоченным в чайном настое.

Старинный девичий рецепт от угрей и прыщиков

Смешать водку с чесноком в соотношении 8:15 и протереть этим составом кожу. Затем прикрыть лицо полотняной салфеткой, пока не появится ощущение тепла (не более 10 минут), после чего смыть теплой водой.

Этот состав, сделанный впрок, следует хранить в холодильнике, а перед употреблением подогревать до комнатной температуры.

Ирина ДОБОТ, Ростовская область

ВОПРОС – ОТВЕТ

Экспресс-лифтинг ДЛЯ ГРУДИ

? Я сильно похудела за последние месяцы. Меня бы это очень радовало, если бы не одно но: сильно отвисла грудь. Подскажи какие-нибудь упражнения, чтобы привести ее в порядок.

Ольга, г. Самара

Укрепить мышцы груди и соответственно немного приподнять грудь можно при помощи следующих упражнений:

1. Лягте на спину на наклонную поверхность (примерно в 45 градусов) либо просто подложите плотную диванную подушку под голову и плечи. Руки с гантелями (начните с 2 кг, затем вес можно увеличить) поднимите вверх **(рис. 1)**.

2. Сгибая руки в локтях, опускайте гантели, как показано на **рис. 2**. Затем возвратитесь в исходное положение.

Выполняйте это упражнение в три подхода по 15 раз три раза в неделю, и уже через месяц вы заметите результат. Упражнение можно разнообразить. Вместо сгибания рук в локтях разведите руки из положения N1 в стороны так, чтобы они были параллельны полу. Вернитесь в исходное положение. Чередуйте первый и второй варианты через тренировку.

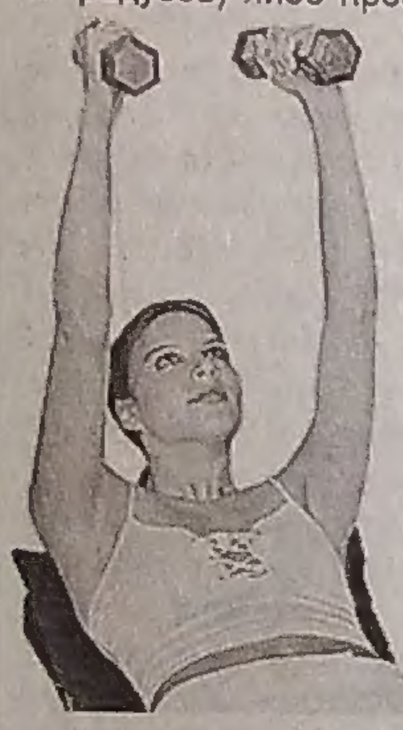


Рисунок 1

Рисунок 2

ЗВЕЗДНЫЕ СЕКРЕТЫ

УПРАЖНЕНИЯ от Голди Хоун

Голди Хоун – известная голливудская звезда. Она не скрывает год своего рождения – 1945-й. 58-летняя актриса и сегодня в великолепной форме. Как ей это удается? Вот несколько секретов от Голди.

Вместо многочасовых тренировок по аэробике лучше выполнить несколько упражнений с легкими гантелями. Ну а если дополнить их прогулками на велосипеде или занятиями на велотренажере, то вы будете выглядеть подтянутой и энергичной. Я тренируюсь по такой схеме четыре раза в неделю. Главное, чтобы занятия доставляли вам радость – только тогда они пойдут на пользу».

Итак, **руки:**

1. Отжимания от пола (колени согнуты и касаются пола)

2. Приседания (руки сзади на спинке стула).

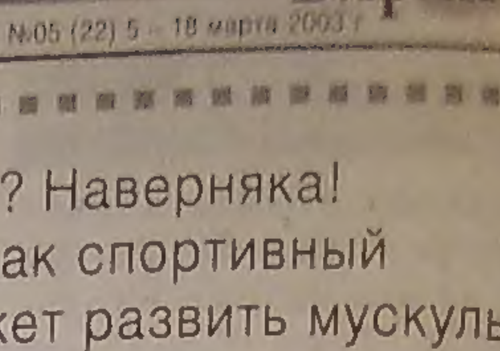
Живот: наклоны под звуки любимой песни – 2-3 минут как раз хватит для этого упражнения (руки за голову, живот втянут, голова, шея подняты).

Бедра: лежа на полу, напрягите мышцы ягодиц, приподнимите таз от пола, держите 5 секунд и расслабьтесь. Повторяйте упражнение в течение трех с половиной минут.

*У*вас есть дома мяч? Наверняка! Используйте его как спортивный снаряд – он поможет развить мускулы, выносливость и координацию движений лучше, чем гантели. Не верите? Попробуйте.

Игра в мяч

1. Живот



Исходное положение: сидя, колени согнуты, мяч держите двумя руками. Поворачивайте туловище из стороны в сторону, удерживая мяч на весу – как можно ниже. Хотите усложнить? Тогда держите на весу еще и ноги. Сохраняйте равновесие!

Повторите 15–20 раз.

2. Все мышцы

Исходное положение: стоя на одной ноге, держите мяч перед собой двумя руками. Выпрямите руки вперед-вверх, а ногу одновременно – вверх-назад.

Повторите 10–15 раз и столько же с другой ноги.

3. Мышцы ягодиц

Из основной стойки – ноги на ширине плеч, мяч перед собой – выполните 15–20 приседаний. Пятки не отрывайте, спина прямая, колени сгибаются до прямого угла.

4. Мышцы рук и груди

Стоя в основной стойке – ноги на ширине плеч, мяч перед собой, – 15–20 раз разверните корпус из стороны в сторону.

Если рядом кто-нибудь есть, побросайте мяч друг другу, не поднимая рук выше уровня груди. Если мяч тяжелый, это не так просто, как кажется!

Учтите: чем тяжелее мяч, тем больше нагрузка. А чем ритмичнее музыка, тем веселее!

Страница подготовлена по материалам сайта eStart.ru

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА успешной диеты

ПОМНИТЕ:

- Надо верить, что на этот раз у вас все получится.
- Живите одним днем.
- Забудьте о том, что нужно «голодать» и стремитесь к здоровому питанию.
- Стремитесь к постепенной, но постоянной потере веса.
- На всю жизнь полюбите фрукты и овощи.
- Выбросьте весы.
- Ставьте себе реалистичные цели и награждайте себя чем угодно, но только не едой.
- Относитесь к своему телу терпеливо.
- Подружитесь с овощным магазином и станьте его постоянным клиентом.
- Ешьте только сидя за столом, никогда не ешьте стоя.
- Ешьте, только когда вы голодны.
- Тщательно и медленно разжевывайте каждый кусок.
- Кладите себе меньшие порции.
- Оставляйте на тарелке немного еды.
- Пользуйтесь тарелками меньшего размера – простой трюк, который обманывает сознание.
- Вместо сладких десертов ешьте фрукты.
- Чистите зубы после каждой еды – тем самым вы даете организму знать, что еда окончена.
- Помните, что мышцы весят больше, чем жир – может оказаться, что вы даже наберете вес, занимаясь спортом, но выглядеть вы будете лучше.
- Настройтесь положительно и оптимистично! На сей раз вы добьетесь успеха!

НЕ НАДО:

- Впадать в панику! Успешное избавление от лишнего веса требует времени и не связано с голоданием.
- Пропускать приемы пищи, вашему телу нужно постоянное пополнение энергии.
- Кормить жировые клетки дополнительным жиром.
- Ждать немедленных результатов: чем медленнее вы теряете вес, тем дольше он к вам не вернется.
- Есть ближе к вечеру. Ваш организм не успеет переработать полученные калории до сна.
- Взвешиваться чаще раза в две недели.
- Есть сладкое или шоколад, чтобы перекусить.
- Носить эластичные пояса – они позволяют нам переедать.
- Читать или смотреть телевизор во время еды.
- Пить во время еды. Пейте за полчаса до еды или через полчаса после.
- Просить добавку.
- Ходить в магазины чаще раза в неделю – планируйте меню заранее, тогда у вас не будет соблазна купить и съесть что-то дополнительное.
- Чувствовать вину за то, что вам приходится есть – организм требует пищи, но правильной, здоровой пищи.

DIET-NET.NM.RU

ГРЕЧКА и ничего, кроме гречки

На этой диете довольно легко можно сбросить 7–12 кг за неделю или две. Гречка дает ощущение сытости и одновременно очищает организм. С помощью нее я похудела за 7 дней на 7 кг, но главная моя радость: стали стремительно уходить мои объемы, к тому же я себя прекрасно чувствую.

Как приготовить крупу: берем гречку из расчета как при обычной варке и заливаем крутым кипятком, ставим настаиваться на ночь, варить гречку не надо. Есть ее можно с 1-процентным кефиром.

Диета рассчитана на 1-2 недели, потом следует сделать перерыв хотя бы на месяц.

Гречку нужно употреблять без соли и специй, можно заливать кефиром, если скучно. Мне ни разу не было голодно на этой диете. Я перехожу на нее примерно один раз в месяц.

Основные правила, которые следует соблюдать при диете: гречки можно есть сколько угодно, но кефира (непременно нежирного) – лишь один пакет на сутки; воду обычную питьевую, негазированную можно употреблять сколько угодно; нежелательно, но можно добавить 1-2 нежирных йогурта или пару фруктов, нельзя есть за 4–6 часов до сна. Если испытываете сильное чувство голода, можно за 30–60 мин. до сна выпить стакан кефира, разбавленный пополам. Гарантировано – через 2 недели, сидя на гречневой диете, вы себя не узнаете!

Татьяна РИВ

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Не просто плавание

Способов похудеть существует множество. Таблетки и диету может заменить... плавание. Для того чтобы эффект от посещения бассейна был максимальным, попробуйте следующие упражнения.

1. Чередуйте нагрузку на руки и на ноги. Держась руками за бортик бассейна, работайте минут десять только ногами. Затем, закрепив ноги при помощи поплавка (доска из пенопласта), гребите только руками в течение десяти минут.

2. Если хотите похудеть, обычное размеренное плавание вряд ли поможет. **Проплывите с максимальной скоростью бассейн** 4 раза, остановись на 30 секунд, затем повторите заплыв. И так шесть раз.

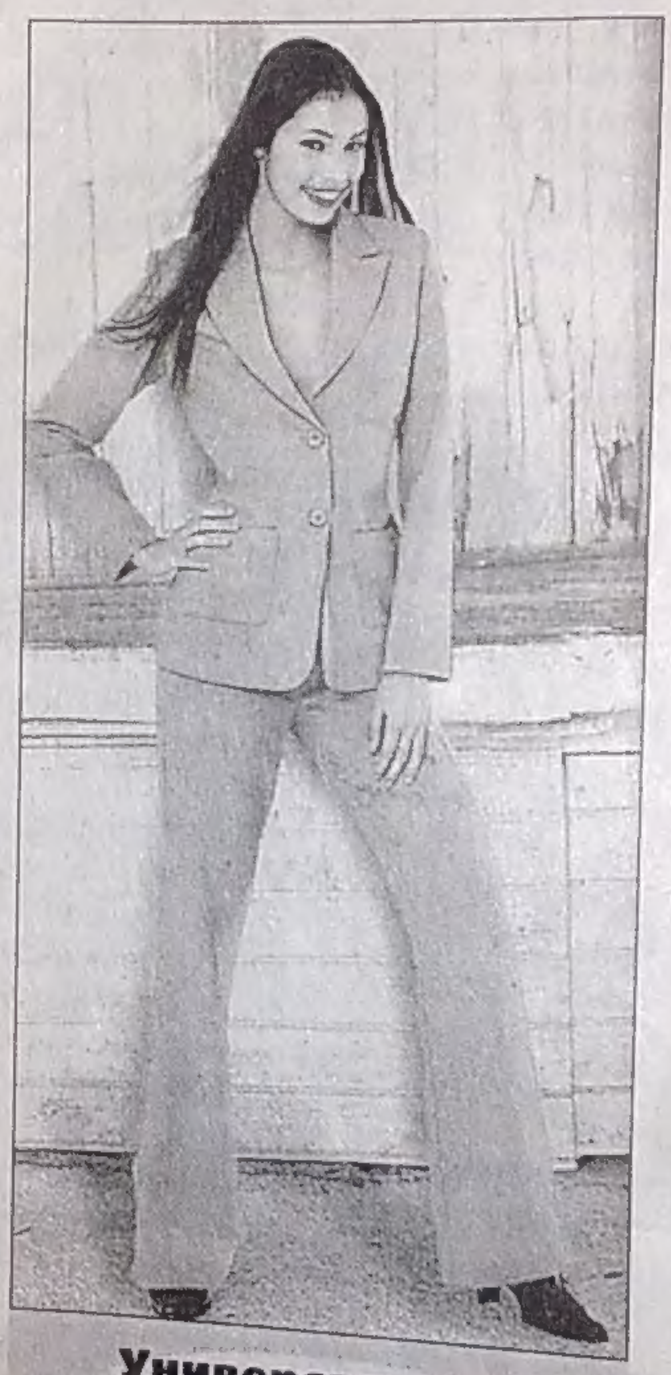
3. Чередуйте стили и следите за тем, чтобы ваши движения были правильными. Так, плывя кролем, не забывайте: когда вы заносите руку над головой, плечо тоже не должно оставаться в воде. Сама рука для большего сопротивления должна быть в чуть закругленном положении.

«Виринея» продолжает тему об искусстве составления гардероба – практичного и экономичного. Помните основное правило? Необязательно покупать дорогие вещи, главное – уметь верно их комбинировать. Предлагаем вам шесть вариантов комплектов на любой вкус.

На все случаи ЖИЗНИ

Спортивно

Одеваться в спортивном стиле – это не значит носить только брюки карго в сочетании с туфлями-сникерсами. В этот стиль прекрасно вписываются модели из денима и толстой пряжи. Свитер гольф из зеленой меланжевой пряжи составит отличный комплект с джинсовой юбкой из состаренного денима. К этому комплекту хорошо подойдут сапоги на плоской подошве с острым мысом из модной кожи велюр. Они стильно смотрятся и удобны не менее, чем спортивные модели.



Универсальная классика

При создании полноценного гардероба необходимо включить в него модель, которая будет сочетаться с большинством других вещей. Основой вполне может стать классический брючный костюм из однотонной ткани: достаточно добавить к нему 5-6 подходящих моделей, чтобы быть превосходно экипированной на все случаи жизни. Например, костюм будет выглядеть элегантно, если надеть его с тонким топом на бретелях-спагетти. Хотите преобразить костюм в вечерний наряд – наденьте с брюками топ, расшитый пайтеками. На каждый день предлагаем жакет от костюма в сочетании с джинсовой юбкой и белой блузкой.

Для полных

Полнота не помеха при создании стильного облика. Существует модная одежда, которая подчеркивает женственный силуэт и замечательно обыгрывает фигуру: к примеру, длинные блузы рубашечного кроя в тонкую продольную полоску. Вертикальная полоска зрительно делает фигуру более стройной. Эти модели носят навыпуск и комбинируют с классическими брюками или прямой длинной юбкой. Можно надеть к брюкам непринужденный ремень на бедрах.

Стильно: деним

Без джинсов в этом сезоне не обойтись! От классических и традиционных до потертых и расшитых пайетками – выбор огромен. Если вы решили включить джинсы в свой гардероб, выбирайте такие, которые соответствуют вашему индивидуальному стилю. Так, женщинам классического типа подойдут, к примеру, модели из темного денима. Желающие отойти от традиционного стиля вполне могут остановить свой выбор на брюках с блеском.

В предложенном комплекте – короткий свитер гольф с декоративной надписью и джинсы классического кроя с геометрическим рисунком.

По-ковбойски

Ковбойский стиль сегодня на пике моды. Но это не значит, что в реальной жизни обязательно облачаться в униформу ковбоя с головы до ног. Чтобы создать модный повседневный ансамбль, достаточно использовать аксессуары и дополнения, выполненные в этом стиле. Например, свободная блузка с отделкой – кожаной шнуровкой – будет выглядеть еще актуальнее, дополненная массивным ремнем из кожи того же цвета, который лучше носить свободно застегнутым на бедрах.

Комфортно

Этот комплект хорош для тех, кто много времени проводит в пути или вынужден весь рабочий день быть на ногах: классические брюки плюс трикотажный верх. Желательно, чтобы брюки были выполнены из ткани стретч. Такие модели великолепно сидят на фигуре, не мнутся, не собираются складками и даже вечером смотрятся как свежевыглаженные.

Модный ансамбль: темно-синий свитер гольф с короткими рукавами, дополненный шарфом в тон, и костюмные брюки бежевого цвета из ткани стретч в полоску с широким поясом.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ВЕСНА в розовом цвете

Самым модным цветом нынешней весны будет розовый – утверждают дизайнеры. И это радует: в долговременном засилье черного, бежевого и серого розовый будет восприниматься свежо и радостно.

Чаще всего в весенних коллекциях розовый сочетается с белым, что создает ощущение слабости и беззащитности, некоторой болезненной трогательности. Сочетание розового с синим хоть и не противоречит принципам колористики, но в одежде не очень желательно, так как оно создает чувство застенчивой нервности и отстраненности; кроме того, у многих людей такое сочетание до сих пор вызывает ассоциации с форменной одеждой бортпроводниц и конторских служащих. Розовый с пастельно-зеленым – очень сентиментальное, милое и нежное сочетание, вызывающее ощущение радушия, радости и напоминающее о весне.

Кстати, по мнению психологов, розовый цвет в первую очередь ассоциируется с влюбленностью, женственностью, а также с беззаботностью и детской доверчивостью. При этом розовый – еще и цвет грез, сказки, поэтому у многих людей он вызывает ощущение таинственности. В смысле психофизического воздействия розовый цвет вызывает небольшой подъем настроения, радует, располагает к сентиментальности. Так что наденьте розовые очки!

FASHIONLOOK.RU

ВОПРОС – ОТВЕТ

Какие кроссовки ЛУЧШЕ

? Мне нравится спортивная обувь. В ней удобно и с ребенком погулять, и в магазин сбегать. Но я никак не могу понять, почему в одних кроссовках я, что называется, летаю, а в других – очень быстро устаю.

Д. ЛЕБЕДЕВА, г. Рязань

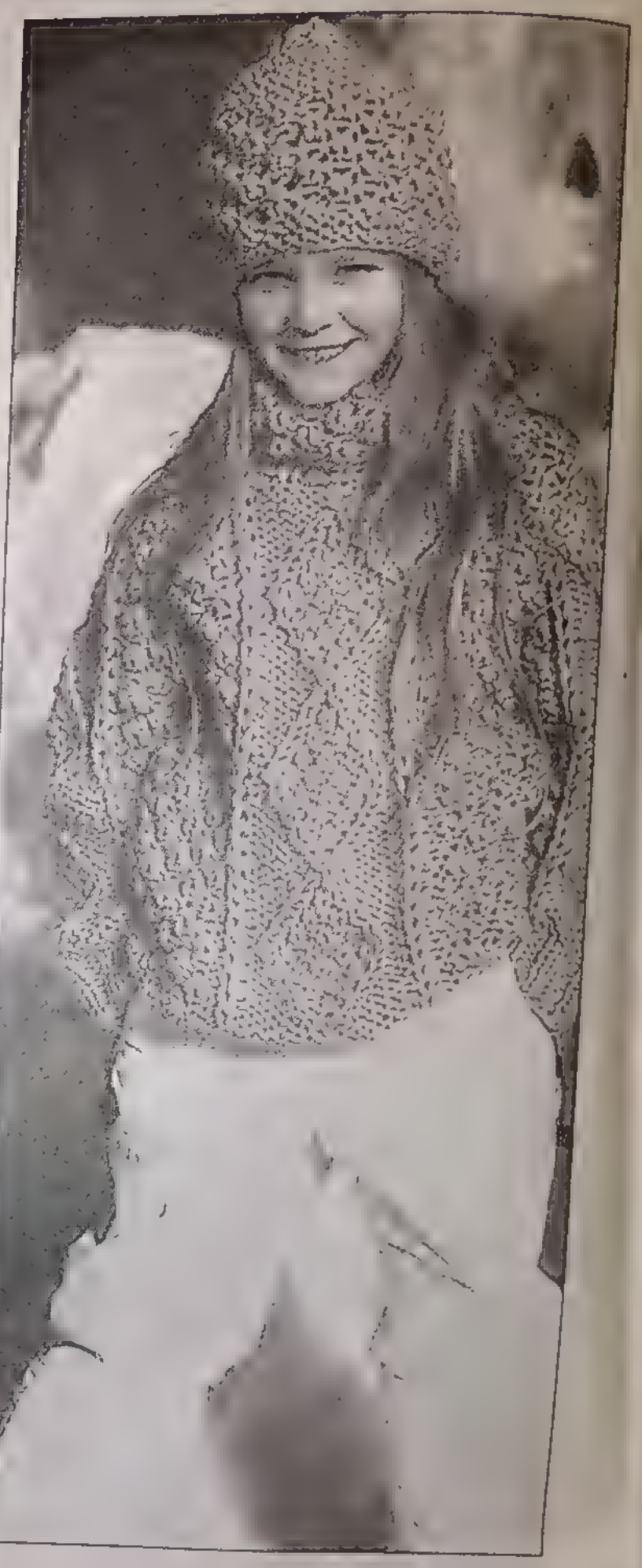
Покупая кроссовки, обратите внимание на некоторые особенности понравившейся вам модели. Во-первых, носок обуви обязательно должен быть чуть приподнят – он сделает ваш шаг гораздо более быстрым. Для того чтобы походка была легкой и упругой, выбирайте модели, каблуки которых снабжены специальной амортизационной системой. Специально для этого задняя часть подошвы кроссовок бывает снабжена воздушной или гелевой подушкой.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

ОБУВНЫЕ СЕКРЕТЫ

- Открытый продолговатый вырез туфель оптически удлиняет икры и делает их более стройными. А если подобрать колготки и туфли одного цвета, ножки будут выглядеть длиннее.
- Чтобы ваша обувь всегда подходила к верхней одежде, помните, что с возрастанием массивности и утепленности одежды возрастает и массивность обуви.

ДЕТСКИЙ ПУЛОВЕР с шапочкой голубого цвета



Размер: 116/122 (134/140)

Вам потребуется: для пуловера 550 (600) г, для шапочки 100 г голубой пряжи (100% шерсть, дл. нити = 45 м/50 г). Спицы N 10 и 12, круговые спицы N 12.

Резинка: чередовать 2 лиц. п., 2 изн. п.

Платочная вязка: все п. лиц.

Изнаночная вязка: все п. изн.

Узор А: число п. кратное 4. Вязать по схеме 1. Даны лиц. и изн. р. Повторять раппорт и 1–4 р.

Узор В: как узор А, но сначала вязать 3 + 4 р. 1 х, затем повторять 1-4 р.

Узор ромбов (вначале на 16 п.): вязать по схеме 2. Прибавление в 1 р. даст 17 п. Указаны только лиц. р., по изнанке п. вязать, как смотрит вязка или как сказано. Связать 1–20 р. 1 х, затем повторять 3–20 р.

Плотность вязания узорами А и В: 12 п. и 14 р. = 10 х 10 см; 17 п. ромбами: 16 см шириной.

ПУЛОВЕР

Спинка: набрать 42 (50) п. на спицы N 10 и для планки 3 см вязать резинкой. Затем перейти на спицы N 12, вязать с таким распределением: кром. п., 12 (16) п. узор А, 16 п. ромбы, 12 (16) п. узор В, кром. п. Прибавки в узоре ромбов дадут 43 (51) п. Для пройм закрыть на 24,5 см = 34 р. (26 см = 36 р.) от планки с обеих сторон в каждом 2 р. 1 х 2 х 2 х по 1 п. = 35 (43) п. Для скоса плеча закрыть на 41,5 см = 58 р. (44,5 см = 62 р.) от планки с обеих сторон 1 х 4 (6) п. На 43 см = 60 р. (46 см = 64 р.) от планки закрыть оставшиеся 27 (31) п., при этом внешние по 5 (6) п. образуют плечи, средние 17 (19) п. – края горловины.

Перед: как спинка, но с более глубоким вырезом горловины. Для этого на 38,5 см = 54 р. (41,5 см = 58 р.) от планки закрыть средние 11 (13) п. и обе стороны заканчивать отдельно, для закругления по внутреннему краю в каждом 2 р. закрывать 1 х 2 и 1 х 1п.

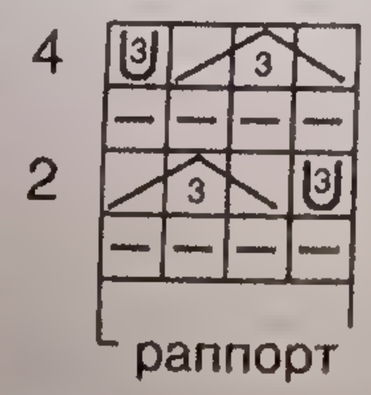
Рукав: набрать 26 п. на спицы N 10 и для планки 6 см вязать резинкой. Затем на спицах N 12 вязать с таким распределением: кром. п., 4 п. узор А, 16 п. ромбами, 4 п. узор В, кром. п. Прибавления в узоре ромбов дадут 27 п. Одновременно для придания рукаву формы от планки с обеих сторон 3 х в каждом 8 р., 2 (3) х в каждом 4 р. и 1(2) х в каждом 2 р. добавить по 1 п. по рисунку = 39 (43) п. Для оката рукава закрыть на 27 см = 38 р. (30 см = 42 р.) от планки с обеих сторон в каждом 2 р. 1 х 2, 1 х 4, 1 х 6 п. На 31,5 см = 44 р. (34,5 см = 48 р.) от планки закрыть оставшиеся 15 (19) п.

Сборка: сшить правый шов плеча. По краю горловины набрать на круговые спицы 46 (54) п. Затем вязать рядами между кром. п. узор А, при этом для 1 р. внутренней стороны вязать изн. п. На 14 см = 20 р. воротника все п. свободно закрыть как изн. Сшить левый шов плеча вместе со швом воротника, воротник наполовину отвернуть. Вставить рукава, сшить все швы.

ШАПОЧКА

Выполнение: 54 п. набрать на спицы N 10 и для планки 3 р. связать платочной вязкой, при этом начать с 1 изн. р. Затем на спицах N 12 между кром. п. вязать узор В. На 9 см = 12 р. от планки продолжить изнаночной вязкой, при этом убавлять так: во 2 р. 10 х каждые 4 и 5 п. связать вместе изн. = 44 п.; в 8 р. 10 х каждые 3 и 4 п. связать вместе изн. и в 12 р. 10 х каждые 2 и 3 п. связать вместе изн. = 24 п. В 14 р. 7 х каждые 2 и 3 п. связать вместе изн. и в 16 р. 7 х по 2 п. связать вместе изн. Оставшиеся 10 п. еще 46 р. вязать по прямой. В конце 4 х по 2 п. провязывать вместе = 6 п., в след. 3 р. 2 х по 2 п. провязывать вместе = 4 п., затем еще 2 р. провязать по прямой и п. стянуть рабочей нитью, закрепить узелком. Сшить шов и закрутить верх.

Схема 1



= 1 лиц. п.

= 1 изн. п.

= из поперечной нити добавить 1 лиц. скрещ. п.

= 1 п. патент. В нечет. п.: 1 п. и 1 н. снять влево; в чет. р.: п. и н. провяз. влево

= из 1 п. вывязать 3 п. (= 1 лиц. п., 1 накид: 1 лиц. п.)

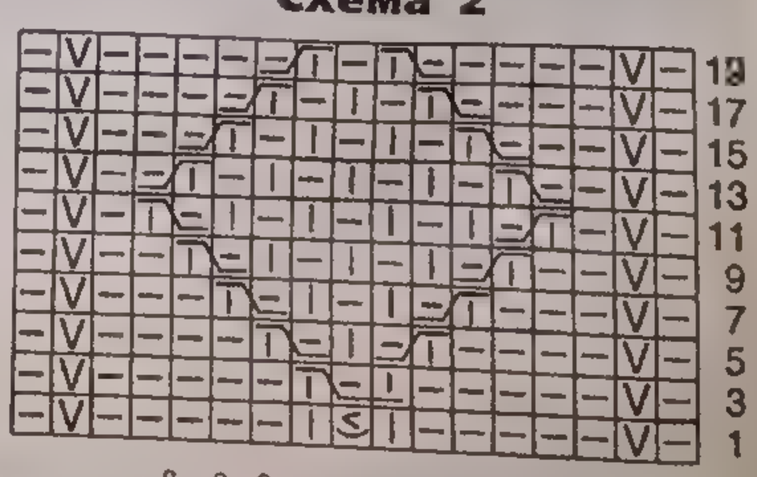
= 3 п. связать вместе изн.

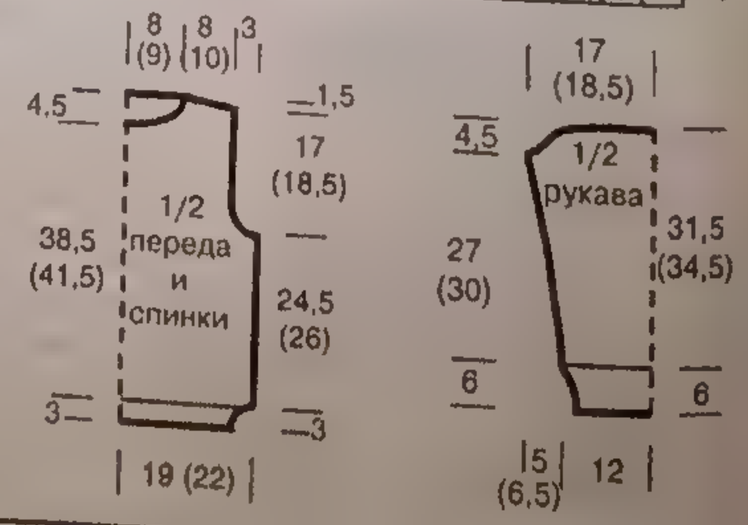
= 2 п. скрестить вправо лиц./изн.: 1 п. снять на вспомогат. спицу за работой, 1 лиц. п. и п. со вспомогат. спицы связать изн.

= 2 п. скрестить влево изн./лиц.: 1 п. снять на вспомогат. спицу перед работой, 1 изн. п. и п. со вспомогат. спицы связать лиц.

= 1 п. снять на вспомогат. спицу перед работой, 1 лиц. п. и 1 изн. п., п. со вспомогат. спицы связать лиц.

Схема 2





КЛИНИКА МУЗАЛЕВСКОГО

Лиц. № 1935 ЛВД-01 выд. МЗСО ООО «Дом здоровья».

ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ:

- Хирургическая коррекция.
- Устранение дефектов развития и последствий травм.
- Удаление кондилом, полипов, папиллом.

Muz-07(v)

● Дневной стационар. ● Анонимность.

МОСКОВСКАЯ, 93 ✆27-19-59

КЛИНИКА МУЗАЛЕВСКОГО

Лиц. № 1935 ЛВД-01 выд. МЗСО ООО «Дом здоровья».

КОСМЕТОЛОГИЯ

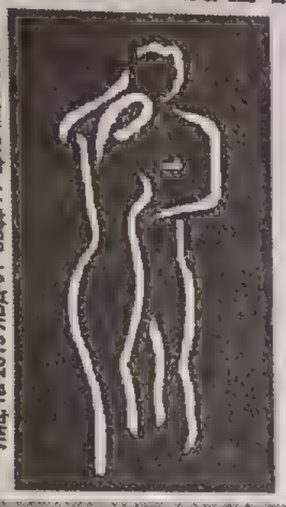
- *Безоперационная подтяжка лица*
- *Рестилайн (контурная пластика)*
- *Мезотерапия (био-омоложение)*
- *Лечение угревой сыпи*
- *Эпиляция*
- *Маникюр, педикюр*
- *Прокалывание ушей*

Muz(V)-07

Г. САРАТОВ, МОСКОВСКАЯ, д. 93

Телефон **277-333**

КЛИНИКА СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ



Лиц. № 2815 ЛВД-01 выд. ГУ ЦЛС ИЗО СО.

КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ ПОМОЩЬ

ДЛЯ ЖЕНЩИН:

- Половые инфекции
- Воспалительные заболевания матки и придатков
- Эрозия шейки матки, в т. ч. у нерожавших (лечение радиоволной)
- Кольпоскопия
- УЗИ (в т. ч. ТВУЗИ)

ТЕХНОЛОГИИ ЛЕЧЕНИЯ ИЗ ПЕРВЫХ РУК

(Методики разработаны и усовершенствованы врачами нашего Центра, подтверждены Патентом РФ на изобретение, свидетельствами на полезные модели и рацпредложениями)

Vra-prakt-V09

52-45-52, 25-74-66 Медицинский центр "Врачебная практика" ул. Астраханская, 88 (район Детского парка) www.vp.saratov.ru E-mail: vrach@freeline.ru

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР им. ДОВЖЕНКО А. Р. (г. Саратов)

Центр им. Довженко А.Р.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

алкоголизма, табакокурения, логоневрозов (заикания), неврозов, энурезов, коррекция веса.

Главный врач — академик **Добровольский В. В.**

Dovfenko-V

Лиц. № 2265 ЛВД-01 ЦЛиС МЗ СО

ул. Астраханская, 21

тел. 25-81-63, 59-24-47, 51-66-43

3+

Центр Космоэнергетики и целительства *Дзёкиши Татьяны*

- ✦изменение судьбы человека
- ✦снятие сглаза, порчи, проклятия, венца безбрачия
- ✦удача в бизнесе
- ✦исцеление алкогольной зависимости по фото, 100%
- ✦восстановление любовных, семейных отношений без приворота
- ✦заряженный доллар (на финансовую прибыль)
- ✦гадание
- ✦освящение квартир, машин, товара на продажу

✆ 51-56-13, 51-57-71

k-e

Лицензия 1911 ЛВД-12 МЗ Сар. обл

НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ РОССИИ

Участник III Международного конгресса целителей

ЯСНОВИДЯЩАЯ ТИМОФЕЕВА ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА

- ✳ Предсказания, предостережения (настоящее, будущее).
- ✳ Снятие порчи, сглаза, проклятия, невезения — НАВСЕГДА.
- ✳ Снятие алкогольной и никотиновой зависимости.
- ✳ Восстановление разрушенной семьи (при себе иметь фото).
- ✳ Снятие болезненных эмоций и ингрумм физической боли.

Timofeeva41

Саратов, Московская, 93 с 14 до 17 ✆ 27-19-59

Энгельс, ЦР больница с 10 до 12 ✆ 74-4-36

Лиц. 2987 ЛВД-01 выд. МЗ СО

ЦЕНТР ЛАЗЕРНОЙ МЕДИЦИНЫ

НОВЕЙШАЯ СИСТЕМА ПОСЛЕДНЕГО ПОКОЛЕНИЯ

ГИНЕКОЛОГИЯ

- ✓ *ДИАГНОСТИКА*
- ✓ *МИНИ-АБОРТЫ*
- ✓ *ЛЕЧЕНИЕ ЭРОЗИЙ* — лазерокоагуляция
- ✓ *ИНТИМНАЯ ХИРУРГИЯ:*
  - —оперативное лечение фригидности
  - —пластика половых губ
  - —восстановление девственной плевы
  - —восстановление промежности при несостоятельности I степени, II степени, цистоцеле, ректоцеле
  - —передняя и задняя пластика при опущении матки I, II степени
  - —ушивание разрывов шейки матки
  - —удаление бартолиновой железы
  - —удаление кист влагалища
- ✓ *ДЕРМАТО-ВЕНЕРОЛОГ*

СТОМАТОЛОГИЯ

ЛОР *лечение храпа, тонзилита, синусита, отита, гайморита, удаление полипов и т. д.*

ХИРУРГИЯ

- ✓ *МИКРО*
- ✓ *СОСУДИСТАЯ*
- ✓ *ПЛАСТИЧЕСКАЯ*
- ✓ *ЛАЗЕРНО-ЭСТЕТИЧЕСКАЯ*
- ✓ *ЛАЗЕРНАЯ* — лечение вросшего ногтя, удаление родинок, шрамов, бородавок, растяжек, папиллом, кондилом, татуировок, веснушек, пигментных пятен, телеангиэктазий, морщин и т. д.
- ✓ *МАММОЛОГ*

C-Lazmed

☎ (8452) 730-545

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ «Спец Скорая» на дому

- ПРЕРЫВАНИЕ ЗАПОЯ
- СНЯТИЕ ПОХМЕЛЬЯ

Профессионально, анонимно, эффективно.

ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА.

25-40-27, 72-75-23, 33-71-55

КРУГЛОСУТОЧНО

Лиц. №2235 ЛВД-01 выд. ГУ ЦЛиСМЗ Сар. обл.

Spez-Skor-V

Медицинский центр "Врачебная практика" ул. Астраханская, 88 (район Детского парка) 52-45-52, 25-74-66 www.vp.saratov.ru

- **ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ, НОГТЕЙ**
- **УГРЕВАЯ СЫПЬ**
- **УДАЛЕНИЕ РОДИНОК, БОРОДАВОК, ПАПИЛЛОМ, КОНДИЛОМ** *(радиохирургический аппарат «СУРГИТРОН», США)*

Vra-prakt-V04(1)

Застенчивый ребенок

Как помочь малышу стать общительнее и раскованней?

Ошибки в воспитании

Глубинные причины застенчивости следует искать в раннем детстве. Ощущение СЕБЯ в возрасте до пяти лет – база для формирования внутреннего мира взрослого человека.

Застенчивость прежде всего связана с низкой самооценкой. Застенчивость во внешнем поведении проявляется в скованности и неловкости движений, в замкнутой сосредоточенности лица ребенка. На физиологическом уровне – даже в учащении пульса и дыхания.

Формированию этой черты могут способствовать:

– ранняя и потому болезненная разлука с матерью;

– излишняя принципиальность и строгость родителей;

– завышенные требования по отношению к ребенку.

Не сравнивайте с другими

Трехлетний Ваня гуляет с мамой на детской площадке. «Ну, иди же, покатайся с горки, – подталкивает его мама. – Я поймаю тебя внизу, не бойся, посмотри: малыши не боятся, а ты боишься. Ну и трус!» – с досадой произносит она, пытаясь заставить сына забраться на лестницу.

Главная задача – верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы малыш поверил вам и «заразился» вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком. Наберитесь терпения. Дайте ему время привыкнуть к новому.

Торопить несмелого ребенка – значит вводить его в состояние психологического давления, которого ранимые детки не выдерживают. Срабатывают защитные механизмы психики – дети еще больше замыкаются, уходят в себя.

Нотации не помогают

Тревоги малыша иррациональны по своей природе, ведь сам ребенок лет до семи живет в мире чувств и образов, а не здравого смысла. Говорить словами «здесь нет ничего страшного» бессмысленно. Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности. А что лучше прогоняет страх, чем мамина ласка, мамина близость?

Ни в коем случае не давите!

Застенчивому, робкому ребенку нужно дать время познакомиться, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новый воспитатель, новая квартира. Только убедившись, что ему там ничего не угрожает, он сможет успокоиться.

Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей.

Повышенная требовательность родителей – опасна.

В семьях, где лидером является женщина, дети часто вырастают застенчивыми, безвольными и безынициативными. В этом случае срабатывают защитные механизмы поведения: не выдерживая жесткого и пристального внимания к себе, в силу излишней чувствительности, ребенок может, например, постоянно улыбаться. Улыбка не всегда соответствует ситуации. Так было, например, с Пашей. Под пристальным взглядом учительницы мальчик начинал нервно улыбаться. Учительница воспринимала его улыбку как издевательскую ухмылку, наказывая двойкой. Мама дома «добавляла» за плохую оценку. Результат – заикание.

Излишняя строгость к детям с утонченной душевной организацией приводит к прямо противоположному эффекту. Кстати, застенчивые дети обладают большим творческим потенциалом.

Им особенно важна личная территория, возможность побыть в одиночестве. Наедине с собой они не скучают, а играют, адаптируясь и приспосабливаясь к сложным ситуациям, осмысливают и переживают все, прежде случившееся.

Ничто так не объединяет людей, как общее дело, общие чувства.

Для застенчивого малыша новый коллектив – большая проблема. Мама восьмилетней Ксюши, которая тяжело привыкала к новой школе, решила помочь дочке завести надежных друзей. Если они отправлялись в театр или музей, то всегда приглашали с собой кого-то из одноклассниц дочки. На день рождения, Новый год, Пасху и другие праздники у них собиралась веселая детская компания, устраивались конкурсы, игры, сладкий стол. Ксюша стала чувствовать себя уверенно среди одноклассников, приобрела новых подружек и позитивный опыт общения.

Опыт – лекарство от застенчивости

Нужно ли оберегать малыша от сложностей жизни, если рано или поздно он все равно с ними столкнется?

Да, это неизбежно. Вопрос лишь в том, встретится ли он с ними уверенным в себе, не отягощенным комплексами человеком, или запуганным неудачником, привыкшим к своей «второсортности».

Не нужно «подставлять руки» на каждом шагу, нужно создать условия для развития самостоятельности и веры в себя. Помогите вашему робкому малышу расправить свои нежные крылышки.

BABY.COM.UA

Народный рецепт

Рябина и сосуды

При повышенной хрупкости кровеносных сосудов, вызванной перенесенной инфекцией и недостатком витаминов, хорошо помогает свежевыжатый сок обыкновенной рябины. Его принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

Маргарита КОНОПЛЯ, г. Самара

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Купание малыша

Чтобы купание было приятным для ребенка, надо чтоб он не был голоден и сердит. Не мойте его сразу после еды: он может срыгнуть все, что съел.

Убедитесь, что в ванной комнате не холодно. Перед тем как раздеть ребенка, подготовьте все, что вам понадобится во время и после купания: мягкое мыло, желательно детское, губку-салфетку, губку для мытья, полотенце или банный халатик, щетку для волос, подгузники и чистую хлопчатобумажную одежду. Температура воды должна быть примерно 37 градусов по Цельсию. Возьмите ребенка подмышки, придерживая голову, и постепенно опустите малыша в воду, при этом успокаивая его. Другой рукой намыльте поочередно все части тела, начиная с живота и ополаскивайте. Промойте все складки тела и половые органы. Чтобы предупредить образование корочек на голове, массируйте голову рукой, намыленной детским мылом. Не бойтесь дотрагиваться до родничков. Намылив голову, переверните ребенка на живот, поддерживая его под грудью, и осторожно прополосните большим количеством чистой теплой воды. Смойте мыло и с ваших рук прежде, чем брать ребенка, иначе он может выскользнуть.

Никогда не оставляйте малыша одного в ванне, даже если там очень мало воды!

ИЗМЕНИТ? НЕ ИЗМЕНИТ...

Вопрос мужской измены волнует многих из нас – ведь все мы хоть раз в жизни влюблялась. Испытав измену непосредственно на себе, начинаешь всерьез задумываться и искать причины. Можно долго рассуждать, в чем же ты виновата, что сделала не так, из-за чего его столь стремительно потянуло на сторону. Могу вам ответить, что ровным счетом ничего. Просто он – мужчина!

Мужчина есть мужчина

Англичане провели исследования и вывели: по статистике 73% мужчин запросто допускают возможность измены. Вообще же ни для кого не секрет, что мужчины – существа полигамные и гораздо более склонны к изменам, чем мы, женщины. И дело даже не в том, что у этих «туристов налево» не все в порядке на личном фронте. У них это в крови! Видите ли, мужчины так устроены, что пускают в пространство своего огромного воображения совершенно любых, даже самых трудно представляемых женщин. И мало кто из представителей сильного пола берет на себя ответственность за свое сексуальное поведение.

Почему же все-таки они не хранят верность, даже если очень нас любят? Мне кажется, в этом плане их можно разделить на несколько типов.

Импульсивные

Мужчины, я заметила, при оправдании часто используют фразу «Потому что...» Называю таких эмоционально-импульсивными изменщиками. «Потому что у нее бесконечные ноги и потрясающая грудь», «потому что мне было так плохо на душе» или «ты бы видела, как она на меня смотрела». Такой тип мужчин, как правило, нарушая супружеские обязанности, напрочь забывает о своей постоянной спутнице. Им это даже в голову не приходит! Такой «левак» происходит непредсказуемо, как удар током. Они не стремятся намерено изменить, они просто не упускают подвернувшийся случай. И, уж простите за откровенность, совсем в этом не раскаиваются.

Алкоголики и злюки

Другой тип неверности – «алкогольные» измены. Тоже, по их мнению, довольно невинный вариант. Ну что он мог поделать, когда совершенно был не способен управлять собой? Ну посидели, ну выпили, ну развезло, ну и «так получилось». Конечно, застуканный на месте преступления, он скажет, что никогда бы не поступил так, не будь он пьяный, что он вас очень любит.

На мой взгляд, часто мужчину толкают на измену злоба и обида. Например: «надоело ругаться с женой», «она меня не понимает» или «пусть помучается, сколько можно мне нервы трепать». Примитивно, но факт. Измена ради мести – достаточно распространенный способ разрушить свою семью и любые, даже самые романтические отношения. Жалко только, что мужчины понимают это после, когда дело сделано.

Авантюристы и прочие

Многие представители сильной половины человечества любят авантюры и как неотъемлемую ее часть экстремальный секс. Совокупления в самых неожиданных местах, связанные с ними острые ощущения, добавляют в их жизнь краски. Риск, сопутствующий измене вблизи опасности быть пойманным, вдохновляет. Мужчины, каждый раз испытывая новое сексуальное приключение, я думаю, чувствуют себя победителями.

«Почему бы и нет?» – говорят изменщики, которые не придают своим похождениям «налево» никакого значения. Мужчины такие измены объясняют особенностью своей мужской природы. Мол, «жена женой, любовница любовницей, и прошу не путать». Логика грандиозная – в постели они с кем угодно, но сердце принадлежит только ей, единственной, любимой. Значит, измена – норма жизни. И, как не старайся вызвать у них хоть каплю раскаяния, не поймут. Будут делать круглые глаза и недоумевать: «Что я сделал? Это же такая ерунда!»

Частенько мужчины изменяют машинально и чисто «от нечего делать». Повелась – сы придерживаются мнения, что если уж его вторая половина сама закрывает глаза на его неверность, то что ему еще, бедняжке, остается делать, кроме как устраивать себе периодический «левак» и жить с чистой совестью. Они думают: раз супруга делает вид, будто не знает, она готова делать это до бесконечности и из раза в раз слушать фантастические истории про то, что «ничего не произошло». Мы-то знаем, что все далеко не так и даже самому абсолютному терпению рано или поздно приходит конец

И наконец мужчины изменяют просто ради эксперимента. Чтобы проверить свои способности на других или же, наоборот, сравнить нас с остальными. Мужчины часто заявляют, что они чрезвычайно просты. Пускаются в разнообразные дебаты на тему «Мы такие, какие есть». Стремятся убедить нас, что их неисправимую мужскую природу мы должны принимать, как само собой разумеющееся. Они не понимают тонких намеков на желания, не умеют гладить по головке и говорить то, что мы хотим от них услышать. Все это чушь! Этими высказываниями мужчины пытаются добиться полной легализации их далеко не лучших качеств, дабы не пришлось потом за каждый промах раскаиваться и просить прощения. Желание устроить себе простую и непринужденную жизнь без запретов и упреков, понять можно (все мы грешны). Но все же, в большинстве мужчины – довольно чувственные и ранимые существа. Им, как и нам, хочется любви и ласки. Есть, конечно, полные негодяи, но мы же с такими не общаемся! Мужчина способен на романтические поступки и благие дела и если вас будут убеждать в обратном, не верьте.

ДАРЬЯ СТОРОЖЕВА
PASSION.RU

ПЧЕЛА, ТЫ ЖИВ!

Недавно на улице к Павлу Майкову подскочили двое подвыпивших братков с криками радости: «Пчела, ты жив!» После показа «Бригады» число фанатов актера выросло в геометрической прогрессии.

АНКЕТА

Павел МАЙКОВ

Дата и место рождения – 15 октября 1975г., Мытищи.

Знак Зодиака – Весы.

Рост, вес – 184 см, 75 кг.

Цвет волос, глаз – волосы светло-русые, глаза голубые.

Семейное положение – год как женат, детей нет. Супруга – актриса Екатерина Масловская.

Материальное положение – денег никогда не хватает.

Какие девушки нравятся – невысокого роста и чтобы дурами не были.

Какие не нравятся – дуры с инициативой.

Хобби – коллекционирование бутылок.

Прозвище – Кузьмич.

Любимая еда – пирожки с капустой.

Любимое времяпрепровождение – смотреть телевизор, слушать музыку.

Любимое время года – весна, осень.

Поступок, за который стыдно до сих пор, – отбил девушку у друга.

Что может вывести из себя – глупость.

Любимый спиртной напиток – виски.

Где живет – в съемной двухкомнатной квартире.

Любимое место отдыха – дача на Черном море.

Где предпочитает одеваться – где дешевле.

Что любит – заниматься сексом, сниматься в кино, выпивать в хорошей компании.

Кого любит – друзей, жену и детей.

Что ненавидит – трусость, беспочвенную болтовню, когда человек не отвечает за свои слова, необязательных людей и зиму.

Любимый цвет – черный.

Слабости – лень и завистливость.

Ради чего может пожертвовать карьерой – ни ради чего.

Верит ли в Бога – да.

Самая большая сумма денег, которую держал в руках, – 35 000 долларов.

Мечта – стать великим.

Самый безумный поступок – вместе с другом в пьяном виде без денег уехал в Питер.

Жизненный принцип – не помнить зла.

– Поклонницы часто спрашивают о личном?

– Они знают обо мне все лучше меня.

– У популярности есть и обратная сторона?

– Есть. Как-то пришло письмо от женщины на 15 страницах. Впервые в жизни мне женщина делала нескромное предложение, более того, все письмо было эротического содержания, а в конце такие же стихи. Там было подробно описано, как все станет происходить. Сначала о том, как она любит меня, потом – как бы наша встреча происходила в деталях, в конце – финал, адрес и телефон.

– Есть ли оправдание такой навязчивости?

– Люди склонны верить в сказку.

– Говорят, в театральный вуз вы поступили не сразу?

– Когда поступал в Щуку, спросили: «Молодой человек, вы очень любите театр?» Я ответил: «Да!» – и мне посоветовали: «Тогда, может, вам лучше пойти в осветители или гримеры?» Я дико обиделся. Огромное спасибо маме, которая всегда в меня верила. Помню, когда в первый раз провалился и пришел домой, она заставила меня выпить 50 г водки, сказав, что будет легче, а потом убедила, что рано или поздно все получится.

Я показывался во все театральные и никуда не поступил ни в первый год, ни во второй. Но меня заклинило, никакой другой профессии я уже не хотел. Зато в паузах между поступлениями успел поработать продавцом подносов на рынке и курьером.

– До «Бригады» вы снимались в кино?

– На «Сибирском цирюльнике» работал каскадером. И еще был у меня большой эпизод в корейском боевике «Наемник Иван», где я играл одного из русских мафиози. Но, слава Богу, этот фильм видели только в Корее!

– В «Бригаде» много сцен, где твой герой участвует в драках. Пришлось работать с дублером?

– Нет, сам. Во время драк мы старались быть аккуратнее с лицом, но иногда случались осечки. В одной из первых серий, в поединке Белого и Мухи, артист Безруков артисту Апрельскому нос набок случайно повернул.

– Любовь, опьянение и смерть играть труднее всего. Ты как-то особенно настраивался на сцену гибели Пчелы?

– Да, я боялся этого съемочного дня, потому что меня никогда не убивали, как это происходит на самом деле я не знал. Кстати, кровь изображала французская краска, сделанная из какого-то органического вещества, сладкая на вкус, не токсичная – ее вполне можно было глотать. Потом мне на шее гримеры делали «разрез» – сложный процесс, длительный, с использованием специального клея. В общем, пока эту фигню сооружали, я заснул.

– Одна из самых страшных и сильных сцен в фильме – это похищение вас СОБРом и псевдорасстрел.

– Когда выкопали могилу (а снимали весной), в яме оказалось воды «по самое не балуйся». И стало ясно, что загнать нас туда в ботиночках на тонкой подошве – это просто угробить актеров. Тогда на ноги, по типу болотных сапог, нам надели мусорные мешки, хотя теплее от этого не стало, и дали по стакану водки. Причем пришлось выпить даже Дюжеву, который постился.

– «Бригада» снималась более года. Когда люди долго варятся в одном котле, наверняка случаются конфликты.

– С Дюжевым мы прошли все этапы: от дружбы через взаимное раздражение до дикой вражды. Даже подрались однажды на съемочной площадке: Дима мне что-то сказал, я ответил, а он ба-бах – засадил мне прямо в грудь, ну и понеслось. А потом из этого появилась близкая дружба.

Интервью с актрисой Екатериной Гусевой, сыгравшей в «Бригаде» роль жены Белого, читайте в мартовском номере общероссийского семейного журнала «Окрошка».

14 ОТЛИЧИЙ
нас, homo sapiens, от мужчин – просто homo

1. Дом

МЫ стремимся к благоустройству и уюту: «Если эту рухлядь помыть, покрасить и покрыть лаком, то из нее получится замечательный журнальный столик!»

ОН уверен, что от природы гениально чинит сантехнику и электричество. Но как всякий уважающий себя слесарь-сантехник приступает к делу только после десяти напоминаний. После успешного провала работы мы втихомолку приглашаем настоящего сантехника.

2. Идеальный завтрак

МЫ думаем о кофе в постели, который выпиваем с любимым.

ОН никогда не признается, что мечтает остаться на кухне, но не с тобой, а с газетой.

3. Обед

МЫ предпочитаем салат из свежих овощей, который надо запить минеральной водой.

ОН не мыслит себя без супа и большого куска мяса. Все это должно быть запито алкоголем.

4. Ведение хозяйства

МЫ посвящаем этому около пяти часов в сутки, если работаем. А если нет, то все свое время.

ОН после работы сосредоточенно ест, потом ложится на диван и думает, пока не задремлет. При этом абсолютно убежден, что домашние обязанности между вами делятся строго поровну: «Вчера именно я вспомнил о том, что нужно нажать кнопку стиральной машины!»

5. Перед зеркалом

МЫ тщательно разглядываем все детали своего лица. Придирчиво следим за каждой новой морщинкой. С ужасом находим седой волос! Приходим к выводу, что некрасивы и что никогда не сможем найти себе достойного мужчину. Плачем. Звоним лучшей подруге, чтобы все обсудить.

ОН говорит сам себе: «До чего хорош, собака!» Даже если ему давно за сорок, он все такой же молодец. Во всяком случае, гораздо сексапильнее, чем в двадцать лет.

6. Магазины

МЫ ходим в магазины, чтобы сэкономить на психотерапевте. Ведь даже просто разглядывание товаров – своего рода терапия, так же как посещение косметолога или парикмахерской. Мы даже готовы отказаться брать мужчину с собой: тащить его за собой и слушать шумные вздохи отчаяния тяжелее, чем те десять пакетов, которые он мог бы понести.

ОН совершенно неправильно воспринимает магазины! И считает, что это место, где он может купить пару носков, новый костюм, бутылку пива или батарейки. Идет к цели прямо, как трактор: выбор между двумя костюмами или сортами пива происходит быстро и без мучительных сомнений.

7. Первое свидание

МЫ за три дня звоним лучшей подруге, чтобы все обсудить, делаем чистку лица, примеряем море нарядов. За два дня снова звоним лучшей подруге, чтобы опять все обсудить, закупаем продукты и шампанское. За день обязательно звоним лучшей подруге, чтобы еще раз все обсудить, идем к парикмахеру и на шейпинг. Выбираем наконец-то нужное платье. Утром торжественного дня, само собой разумеется, звоним лучшей подруге, чтобы все обсудить, затем делаем упражнения на расслабление, режем салаты, проверяем макияж, готовим кассету с музыкой «под настроение», расставляем цветы, садимся в кресло с книгой, тут же ее бросаем и звоним своей лучшей подруге, чтобы все-таки успеть все обсудить до его прихода.

ОН думает примерно за час до встречи: «Погладить брюки или пойти в джинсах?»

8. Отчет о свидании

МЫ, как только за ним закрывается дверь, звоним лучшей подруге и подробно рассказываем о его работе, интеллектуальных способностях, знаке зодиака, любимых фильмах, о том, как он был одет, о его руках.

ОН через три дня, принимая душ после тренировки в спортклубе, говорит своему приятелю: «Да, я вспомнил, что хотел сказать. Ты знаешь, она ничего...»

9. Разговоры по телефону

МЫ просто обязаны обсудить мужчин, сплетни, самочувствие и настроение, цены, товары и услуги, работу, детей. Начинаем разговор фразой типа: «Ты никогда не догадаешься, что случилось с...», после которой идет предложение: «Подожди-ка, я схожу за пепельницей». Среднее время разговора минут сорок.

ОН кратко анализирует последние события в мире, работу, деньги и с кем что пил. Потом рассказывает анекдот. Время разговора четыре минуты.

10. Пляж

МЫ видим место, где загорают и где у вас нет ни минуты свободного времени. Во-первых, нужно закончить кроссворд, во-вторых, дочитать начатый накануне дамский роман, в-третьих, нанести крем от загара на лицо и тело. Еще мы постоянно должны думать, попадает ли солнце вам на плечи и в тени ли нос.

ОН считает пляж кучей песка, на которой зачем-то приходят лежать раздевшись. Единственное развлечение – глядеть на слабо одетых дам. Имеет тенденцию бродить по пляжу в поисках бара.

11. Диета

МЫ примерно раз в месяц падаем в обморок: весы сигнализируют, что случилось непоправимое и ты поправилась на целый килограмм! Тут же садимся на низкокалорийную диету и записываемся на аэробику.

ОН, взвесившись первый раз за этот год, приходит к выводу: у ваших весов сбилась настройка. Ведь если им верить, он набрал пять килограммов, а этого просто не может быть. На всякий случай целых два дня ограничивает себя в пиве.

12. Телевизор

МЫ с удовольствием смотрим мыльную оперу, детектив, телеигру.

ОН признает только «зубодробильный» боевик, спортивный матч, политику, новости.

13.Море

МЫ понимаем, что это холодная йодосодержащая жидкость, полезная для здоровья и укрепления мышц. Погружаемся в воду, когда становится нестерпимо жарко.

ОН видит лишь большое количество непригодной для питья воды, придуманной для того, чтобы бросать в него камушки. Море ему интересно только при условии, что можно взять напрокат водный мотоцикл или понырять с аквалангом.

14. Чемоданы

МЫ берем чемодан, сумку, еще сумку, еще чемодан: «Лучше взять лишнее, чем что-то забыть!» Ворох одежды и обуви, фен, «Полароид», таблетки от всевозможных болезней, свитеры на случай холода и сарафаны на случай жары.

ОН в последнюю минуту собирает спортивную сумку: белье, бритва, полотенце. А разве что-то еще понадобится?

LUBLU.LW

Вирипея
№ 05 (22) 5 18 марта 2003 г.

На столе у Николая Стремского лежит список. Там отмечены дни рождения и дни ангелов его детей. Всего 53 имени.

ОТЧИЙ ДОМ

САМАЯ многодетная семья России живет в Оренбургской области, в поселке Саракташ. Дом Стремских – аккурат напротив Свято-Троицкой Обители, где служит настоятелем отец Николай. Меня проводили в семейную «приемную». В центре комнаты за столом сидел протоиерей Николай Стремский – в рясе и обыкновенном свитере, а вокруг него было много-много мальчишек.

Самая большая семья России

– Зачем вам столько детей и как вы с ними управляетесь? – задаю вопрос, который вертится на языке.

– Если бы я был обычным папой, ограничился бы, наверное, четырьмя-пятью ребятишками. Но я настоятель, а долг каждого священника – сделать максимальное во благо церкви и прихожан в плане духовного просвещения. Первого ребенка нам привели. Несколько человек сами пришли. Одного мальчика привезли аж с Севера. Он жил в поезде: женщина-проводница слышала, что в Саракташе есть обитель, куда можно определить ребенка, и привезла его сюда.

Остальных Стремские брали из детдомов Оренбуржья и других областей. Правда, отец Николай и матушка Галина сами не думали, что их семья станет такой большой. Но стоило супругам появиться в каком-нибудь детдоме, как мальчишки и девчонки облепляли их со всех сторон и начинали кричать: «Мама! Папа!» В общем, выбора у Стремских не оставалось. 21 ребенка усыновили, остальных взяли под опеку. Летом 2001 года взяли 50-го малыша, новорожденного Колю. Думали, что теперь-то уж все, но Коля подрос, а взрослые дочки захотели снова нянчиться, и около месяца назад у Стремских добавилось еще трое детей!

– Я им объяснял, – рассказывает отец Николай, – это огромная ответственность. Условились, что они сами будут заботиться.

Лена взяла себе в крестницы малышку Любу. Она спит с ней в одной комнате, кормит через каждые четыре часа, готовит соки и пюре из свежих фруктов, стирает пеленки, поет колыбельные и рассказывает сказки.

О другой малышке заботится Аня.

Дети сами убирают и в своих комнатах, и в общих. Готовят еду, моют посуду. Начиная с 12 лет, должны хотя бы один день в году оказывать помощь Дому Милосердия. Там живут 25 бабушек, которые тоже оказались ненужными в своих семьях.

РЕБЯТИШКИ помогают на ферме, ухаживают за свиньями, коровами. Летом добавляет заботы огород, где у всех своя грядка. Есть ответственные за живность: кошек, собак, попугаев, рыбок. В каждой половине (девочки живут отдельно от мальчиков) стоит большой, на 300– 400 литров, аквариум. У девочек есть кавказская сторожевая Аяврик, а у мальчишек – овчарка Кай.

На гимназистов выпадает большая нагрузка. Помимо предметов обычных, общеобразовательных здесь их учат духовным дисциплинам: старославянскому языку, закону Божьему, житию Святых, иконописи и обязательно – музыке. Кто учится петь, а кто – играть на фортепиано или гитаре. Учатся все хорошо, а старший сын Стремских, Павел, окончил гимназию и Епархиальное Духовное училище здесь же, в Саракташской обители, с отличием. Сейчас он учится в Тобольской духовной семинарии.

Десятилетняя Надюшка рассказала, что перед контрольной и экзаменом всегда кладет в карман школьного платьица иконку Сергия Радонежского.

Мальчишки и девчонки здесь такие же, как в миру. Любят пошалить. Часто не слушаются воспитателей, и тогда приходится звать на помощь родителей. Сам настоятель обители это расценивает так:

– Дети – тонкие психологи. За десять лет у них сменилось много воспитателей. Поэтому, чтобы «раскусить» нового, им обычно хватает двух-трех дней. А потом, как и в любом коллективе, начинается борьба – кто кого победит. К сожалению, взрослые берут верх редко.

Отец Николай и старшая дочка Лена с крестницей Любашей

Александр Георгиевич Тецков, проректор гимназии, по-

вали меня по классам. Все двери здесь - с зеркальными окошками.

– Мы смотрим, – пояснил Александр Георгиевич, – кто как себя ведет на уроках и с провинившимся разговариваем. Если не помогает, просим помощи у священника.

– Чем больше занимаюсь с детьми, тем больше понимаю, что наказывать их нельзя, – говорит Стремский. – Все проблемы нужно решать любовью. А лучше создать для детей такую атмосферу, в которой не было бы искушений совершить преступление. Где может ребенок попробовать сигарету или наркотик? В дворовой компании. Значит, не пускайте бесконтрольно во двор. Где может насмотреться порнографии? По телевизору. Так и телевизор возьмите под контроль. Я постоянно слежу, что смотрят мои дети. Хорошая картина – «Семнадцать мгновений весны». Жалко только, что реклама подпортила впечатление. Проще покупать видеофильмы. Полгода дети просили показать «Титаник». Купил кассету, неприличные кадры стер и потом продемонстрировал детям. Неделю все были в восторге, плакали. А потом одна из старших девочек взяла да сказала: «Папка самое интересное стер!» Оказывается, она смотрела этот фильм полностью, когда еще жила в детском доме.

Матушка преподает в гимназии иконопись. Многие иконы в храмах обители написаны ее рукой. Вся семья собирается в храме вечером на молитву ежедневно, и на литургию – утром по выходным. Молитва – важная составляющая жизни Стремских. Мы подсчитали вместе с батюшкой, сколько примерно времени дети «общаются с Богом». Оказалось, минимум 17 минут в день. На Пасху, на Рождество семья собирается вместе сначала на всенощную, потом на разговление. Семейный храм находится прямо в доме Стремских, и малыши, если захотят спать, могут уйти в свою комнату. Рождественское ночное бдение в этом году выдержали все до конца, а на следующий день пришли славить Христа к родителям. Отец с матерью раздали им подарки – конфеты и игрушки, а дети родителям подарили рисунки и выжженные специальным прибором деревянные картины. Празднуют в основном церковные праздники. Дни рождения и дни ангелов отмечают с гораздо меньшим размахом. Имениннику, как правило, поют «Многие лета» и что-нибудь дарят. Еще подарки даются в тех случаях, если дети в чем- то отличились. Например, недавно Алеша и Дима обыграли папу в шахматы, и он вручил им компьютерную приставку. Илье подарили фотоаппарат, Максиму – попугая.

В своем доме и посуду мыть в радость

– В зимние выходные Стремские лепят снеговиков, катаются с горки – кто на лыжах, а кто на санках. Летом купаются в речке, играют в футбол и ездят на велосипедах. Говорят, что, когда несколько десятков велосипедистов впервые одновременно появились на улице, саракташцы подумали, что в поселке начались какие-то соревнования.

С бывшими родителями усыновленных ребят у Стремских проблем нет. Детей против матерей и отцов никто не настраивает. А когда ребята спрашивают, почему те их бросили, Стремские отвечают: «Не ведали, что творили». Дети часто спрашивают: «Если моя мама найдется, можно я заберу ее в Дом Милосердия?»

«Считаю, что это хорошо. Мы должны уметь все прощать», – говорит отец Николай.

Совсем недавно, в январе, на традиционной Патриаршей елке в московском храме Христа Спасителя Патриарх Московский и всея Руси Алексий II вручил семье Стремских ключи от новенького автобуса.

Татьяна АНГЕЛОВА,
собкор «Виринеи»,
Саракташский район,
Оренбургская обл.
Фото автора

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

Хабаровск

НЕТ ГРЕХА в поиске счастья! Приворот быстро, надежно. Гадание. Остуда и наказание соперниц. Работа до результата. Тел. (4212) 52-84-65. 680051, Хабаровск, а/я 31/4. София.

Саратов

ВЫСШАЯ МАГИЯ
НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ, ЭКСТРАСЕНС-ИНСТРУКТОР МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ. ЛАРИСА.
Разорву отношения вашего мужа с любовницей НАВСЕГДА! Восстановлю: семью, любовь, бизнес. Устраню соперников и врагов. Избавлю от порчи. Гадание
Консультация бесплатная.
Вторник, среда, пятница, суббота 14.00—18.00
Оплата услуг договорная.
Саратов, тел. 707-482.

Член Российского отделения Международного братства магов с 1991 г. (рег. № К-382)
целительница
ВАСИЛИСА
исцеляет, снимает порчу, привораживает, дает установку на удачу, гадает, работает с кармой.
Тел. 27-17-87
Св-во № 214 Волжск. адм.

Кабинет народного целительства «АЛЬЦИОНА»
Мы не предсказываем будущее — мы его выбираем и создаем. Приходите, и вместе мы решим проблемы вашего здоровья
Каждую среду по телефону 28-00-46 с 10 до 12 часов ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
Запись по телефонам: (845-2) 26-75-61, 28-00-46
Лиц. № 9225 от 05.05.1999 г. выд. адм. Окт. р-на г. Саратова

РАБОТА

РАБОТА на дому от организаций для всех регионов. 15 видов. 2–4 часа в день. Доступно всем! З/п от 960 руб. в неделю. Вложите конверт с о/а. 603137, г. Нижний Новгород, а/я 160, Спиридоновой З.А.

Будем признательны, если, позвонив по телефону [illegible] «Виринеи»

КАМНИ В ПОЧКАХ – БОЛЬШЕ НЕ ПРОБЛЕМА!

БЛАГОДАРЯ МЕДИЦИНСКОМУ СРЕДСТВУ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ – ППХБ «ФИЗОМЕД».

PR

РЕЗУЛЬТАТ ПРЕВОСХОДИТ ОЖИДАНИЯ

Меня зовут Косинова Ирина, мне 20 лет. В 1998 году мне поставили диагноз «мочекаменная болезнь». В обеих почках обнаружили мелкие камешки. После курса лечения лекарствами и травами у меня остался в почках песок. Какое-то время почки меня не беспокоили, а в январе 2001 года случился приступ почечной колики. УЗИ показало появление мелких камней в обеих почках. Выписали «цистон» и «уросан», пропила, но картина осталась прежней... Я совсем отчаялась. И вот случайно прочитала статью о поясе «Физомед», приводимые там отклики больных меня воодушевили его купить. Решила тогда, что если пояс «Физомед» мне поможет, то я поверю в чудеса.

До ношения пояса в левой почке у меня был камень 6-7 мм, а в правой 4-5 мм. Лечение протекало нормально. Самочувствие было удовлетворительным, только где-то на втором месяце были боли в левом боку. Иногда моча была мутная, коричневого цвета. Пояс я носила 5 месяцев, снимая его на короткое время только при необходимости (например, чтобы принять душ). Прошло 5 месяцев, я сделала УЗИ и сдала анализ мочи. Результат – камни вышли!

Это действительно чудо-пояс! Без каждодневного поглощения всевозможных лекарственных препаратов, просто регулярно нося пояс «Физомед», я избавилась от камней в почках. Я советую всем людям, страдающим мочекаменной болезнью, заказать пояс «Физомед», ведь результат превосходит все ожидания!

г. Курск 2002 г.

УРОЛОГИ – ЗА!

Нами проведены в амбулаторных условиях клинические испытания у 38 больных МКБ, в лечении которых были использованы индивидуальные парафиносодержащие пояса «Физомед». Пациенты страдали МКБ в течение 3–9 лет.

Контрольные ультразвуковые исследования всем больным были проведены через 3 месяца. У 23 пациентов из 38 имевшиеся ранее камни в почках не обнаружены.

Вторая группа из 15 пациентов продолжала пользоваться поясом «Физомед». Все больные носили его круглосуточно. Субъективно они чувствовали себя вполне удовлетворительно, большинство отмечало наличие в выделяемой моче значительного количества «песка», что было подтверждено лабораторными исследованиями. Через 6 месяцев от начала лечения еще у 9 пациентов при ультразвуковом сканировании конкременты в почках не были обнаружены.

...Проведенные наблюдения у больных мочекаменной болезнью, использовавших для лечения парафиносодержащий пояс «Физомед», позволяют считать, что пояс «Физомед» является высокоэффективным и безопасным средством лечения нефролитиаза; он может быть использован при наличии камней в почках любой локализации. Максимальный лечебный эффект наблюдался у пациентов при нахождении у них конкрементов в средней и верхней группе почечных чашечек. Сроки лечения поясом индивидуальны, терапию необходимо проводить в круглосуточном режиме, что значительно повышает ее эффективность. Пояс «Физомед» не обладает побочными действиями. Обследование 38 пациентов, направленное на выявление обострения хронического воспалительного процесса в почках, ни в одном случае не обнаружило активного процесса.

В.Д.Павлов – зав. урологическим отделением,
Ф.П.Мицкевич – зав. отделением ультразвуковой диагностики

«Военно-медицинский журнал», №5, май 2002 г.

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПО ТЕЛ. В МОСКВЕ (095) 916-63-30.
НАШ АДРЕС В ИНТЕРНЕТЕ: WWW.FIZOMED.RU

Брянск (0832) 74-24-28; **Великий Новгород** (8162) 61-20-91; **Владимир** (0922) 32-27-70; **Вологда** (8172) 21-98-61; **Калининград** (0112) 21-59-77; **Кемерово** (3842) 53-74-66; **Липецк** (0742) 43-24-22; **Нижний Новгород** (8312) 67-22-90; **Омск** (3812) 31-94-90; **Орел** (0862) 5-30-68; **Оренбург** (3532) 77-37-49; **Ростов-на-Дону** (8632) 51-82-37; **Рязань** (0912) 27-22-36; **Самара** (8462) 42-33-28; **Саратов** (8452) 24-43-74; **Смоленск** (0812) 3-91-23; **Ставрополь** (8652) 24-39-79; **Тюмень** (3452) 46-26-19; **Хабаровск** (4212) 32-74-93; **Челябинск** (3512) 37-49-28; **Ярославль** (0852) 30-38-68.

Товар сертифицирован

"Женские радости"

— так изумительно солнечно называется весенняя акция Торговых домов LG в Саратове и Энгельсе. Она проходит до 8 Марта.

Только во время этой акции покупателям техники LG предоставляется скидка 10 процентов, им также вручаются подарки, но самое главное — 8 Марта состоится суперрозыгрыш призов. Ровно в 11.00 из числа покупателей техники LG определятся счастливые обладатели 4 печей СВЧ, 4 пылесосов и великолепной стиральной машины. Но и это еще не все. 18 февраля в рамках акции "Женские радости" начала работать уникальная бесплатная школа кулинарного искусства "Семья LG". Наш корреспондент побывал на первом занятии.

Матери семейств со стажем и совсем юные хозяйки, домовитые мужчины и интересующиеся современной техникой юноши составили первый класс новой школы. Им всем было очень интересно постичь азы кулинарии с помощью СВЧ-печей. Первое блюдо, которое предложили приготовить, оказалось простым, но удивительно гармоничным и вкусным, — горячие бутерброды с сыром. Все слушатели сняли пробу, похвалили и принялись записывать в блокноты и тетради интереснейшую информацию из уст опытного мастера и специалиста — шефа школы. Оказалось, нехитрые приемы и правила увеличивают продолжительность работы СВЧ-печи на долгие годы. Мы часто, приобретя этот вид бытовой техники, используем лишь малую часть ее возможностей. А на деле СВЧ-печь способна удовлетворить самые изысканные или, напротив, непритязательные вкусы всех членов семьи. В чудо-печи возможно приготовить и блюда на каждый день, и праздничный обед. А яства по рецептам национальной и европейской кухни выходят из СВЧ-печи необыкновенными — аппетитными, сохраняя все ценные качества исходных продуктов. В ходе обучения в новой школе слушатели узнают, как обращаться со всеми видами СВЧ-печей, выпускаемыми LG, а также с хлебопечами LG и другими видами кухонной техники этой фирмы. Занятия в школе построены очень живо — слушатели неформально общаются с преподавателем, идет совместное приготовление кушаний, возможны и эксперименты. Удачные рецепты, которые рождаются в результате коллективного творчества, вполне вероятно, будут включены в Книгу золотых рецептов, выходящую в рамках проекта "Семья LG".

Для того чтобы стать слушателем уникальной бесплатной школы, достаточно прийти на ее занятия. Адрес школы кулинарного искусства "Семья LG": ул. Набережная, 22, — здание обойной фабрики (район плавательного бассейна "Саратов"). График работы школы — вторник, четверг, 17.00—19.00. Записаться в школу можно по телефону 51-74-05 по понедельникам, средам и пятницам с 10.00 до 12.00.

А первые слушатели ушли с ознакомительного занятия с подарками, очень полезными для домашнего хозяйства. Настроение у всех было отличным. Присоединяйтесь и вы к весенним радостям от LG. Ждем вас в Торговых домах LG (г. Саратов, ул. Чапаева, 52; г. Энгельс, ул. Горького, 24) и в школе кулинарного искусства "Семья LG".

ВЛАДИМИР АКИШИН

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

За что платить? Или витаминизация ВСЕЙ СТРАНЫ!

Для человека, живущего в нашем климате, витаминная интервенция весной была, есть и будет главной задачей поддержания хорошего самочувствия.

Когда мы уже устали от зимних холодов, наш организм имеет огромную потребность в витаминах. В последнее время мы имеем возможность компенсировать их недостаток приемом многочисленных цветных таблеток, продающихся на каждом углу. Они могут быть дорогими или дешевыми, но имеют один общий недостаток: такие витамины – синтезированы! То есть получены искусственным путем и усваиваемость их часто стремится к нулю. Конечно, производители стараются изо-всех сил, но как ни крути – все равно химия....

Те же, кто ратует за все исключительно натуральное, имеют возможность потратить всю зарплату на фрукты, и при этом результат также будет сомнителен, потому, как сами понимаете, какая польза от яблочка, пролежавшего полгода в хранилище или приехавшего из-за трех морей...

У нашей семьи есть знакомый – молодой отец семейства. Мы вместе водили своих заспанных утром чад. Раньше это был детский сад, а теперь школа. Надо сказать, что на каком-то этапе контраст нашего материального положения стал усиливаться. Приятель наш перешел в среду предпринимателей и, обладая талантом зарабатывать деньги, быстро преуспел. Конечно, как любой здравомыслящий человек возможности свои стал направлять в том числе и на защиту здоровья и увеличение жизненных сил всей семьи. Заметно возросшее потребление как-бы свежих овощей и фруктов, а также соков всех мастей должно было, по его устойчивому мнению, выбить слово авитаминоз из лексикона и добавить румянца на лице всех домашних, однако действительность, к сожалению, была немного иной. Дети наши дружно хворали, как и раньше, невзирая на разницу в рационе. Солнце, надо сказать, светит для всех одинаково, и весной традиционный авитаминоз никого не миновал. Кому не знакомо это неприятное состояние, когда хочется спать и вредный вирус так и норовит проникнуть в ослабленный зимой организм.

Тут я опять обратилась, к ставшему домашним алкогалу. Количество витаминов на грамм порошка явно превышало то же самое количество на килограмм фруктов в соседнем магазине, чем я и поспешила воспользоваться... чудес, наверное, не бывает, но прошлой весной мы впервые победной поступью прошествовали без привычных сезонных заболеваний.

Вот, кажется, и вся хитрость.

С любым вирусным заболеванием начинается активная интоксикация организма, а что лучше алкогала может справиться с ней. Вот и получается как-бы двойной удар: и по авитаминозу, и по токсинам, в случае, если все-таки заболеете. Кстати, получается весьма неплохая «зарядка»! Ведь «провитаминенный» организм гораздо легче справляется с недугом. Рядом с нами живут и малыши, и люди пожилого возраста. Для них просто необходимо хотя бы раз в два месяца проводить профилактический курс. Это поможет поддержать тонус и пережить затянувшееся весеннее недомогание.

АННА СУДАРИКОВА

По вопросам приобретения препарата «Алкогал» обращайтесь по телефонам:

Асбест: 1-80-45; **Брянск:** (0832) 76-39-14, 70-70-71; **Владивосток:** (4232) 22-49-17, 20-35-22; **Волгодонск:** 6-68-83, 6-5192; **Вологда:** (8172) 71-64-04 71-64-64; **Екатеринбург:** (3432) 76-14-14, 65-81-14, 61-17-37; **Иваново:** (0932) 43-11-11; **Комсомольск-на-Амуре:** (42172) 5-06-09; **Каменск-Уральский:** 3-02-01, 2-77-38; **Краснодар:** (8612) 55-78-04, 55-44-95; **Курган:** (3522)44-13-11, 41-28-00, 42-68-57; **Магнитогорск:** (3519) 35-70-44; **Миасс:** (35135) 4-53-60, 2-44-73; **Мценск:** (246) 3-48-96; **Нефтеюганск:** (34612) 152-12, 151-60; **Нижневартовск:** (3466) 27-19-63, 11-03-53; **Нижний Новгород:** (8312) 29-66-82; **Новочеркасск:** 12-00-9, 22-28-4; **Орел:** (0862) 46-12-95; **Оренбург:** (3532) 36-71-96, 72-34-54; **Пытьях:** (34612) 31-66-81; **Ростов-на-Дону:** (8683) 27-10-77, 27-11-43; 95-00-40, 40-38-00,54-75-78; **Самара:** (8462) 56-00-88; **Санкт-Петербург:** (812) 375-10-90; **Саранск:** (8342) 24-61-35; **Саратов:** (8452) 72-52-70, 72-52-69; **Североуральск:** 2-25-71; **Смоленск:** (08122) 65-93-42, 3-06-72; **Сургут:** (3462) 28-36-47; **Таганрог:** 32-34-77, 7-36-02, 6-44-00; **Туапсе:** (86167) 3-63-19; **Тула:** (0872) 31-10-53, 30-87-34, 35-33-78; **Уфа:** (3472) 52-42-77, 32-73-20; **Чебоксары:** (8352) 66-71-87; **Челябинск:** (3512) 637701; **Шахты:** 2-48-28, 5-85-44.

ПРИГЛАШАЕМ РЕГИОНАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ РЕГИОНОВ. РЕКЛАМНАЯ ПОДДЕРЖКА. Тел. в Москве: многоканальный **(095)101-30-71, (095) 196-56-24, 196-49-77**; E-mail: **info@sklmed.ru**

О ЧЕМ РЕЧЬ

Если вы хотите кого-либо заинтересовать собой – говорите с ним о том, что ему интересно. Теория простая и всем известная – но как ее реализовать на практике? А на практике полезно знать, что интересы ваших собеседников четко разделяются.

У каждого человека есть своя излюбленная тема – обсуждать ее он будет с огромным удовольствием. Остальные ему неинтересны и вызывают у него смертельную скуку: «Ну зачем об этом? Это же не важно!» Как это выглядит в жизни?

Тип собеседника N 1 – те, кого прежде всего интересуют ЛЮДИ. Любимый его вопрос: «Кто?» Для него важно, с кем он общается, кто его окружает.

Такой человек подбирает себе работу исходя из того, в какой коллектив он вольется, с кем ему придется взаимодействовать. Рассказывая о своем отпуске, будет говорить в первую очередь о людях, с которыми отдыхал, с которыми познакомился. Если его приглашают на вечеринку, то он обязательно спросит: «А кто там будет?» Спросит потому, что это для него наиболее важно.

А вот как опознать тип N 2 – людей, которых интересует МЕСТО. Любимый вопрос: «Где?» Этому человеку важно четко ориентироваться в пространстве. У него обычно бывает любимое кресло или любимое место за столом, на которые он старается никого не пускать.

При выборе работы важнейшим фактором будет местоположение офиса и то, насколько ему понравится его рабочее место. Рассказывая об отдыхе, будет описывать те места, в которых он побывал, через какие достопримечательности пролегал его маршрут. Дотошно расспросит о том, «где будет проходить вечеринка». На самой вечеринке его будет интересовать, где он сядет за столом, на какое место.

У тех, тип N 3, кого в основном интересует ВРЕМЯ, любимый вопрос: «Когда?» Для такого человека все, что связано со временем, будет предельно важным.

Новую работу он подбирает на основе таких критериев, как подходящий график работы, сколько времени ему добираться от дома до офиса, продолжительность отпуска. Детально перескажет вам распорядок дня в санатории, в котором отдыхал, во сколько прибыл поезд, на сколько минут опоздал самолет и все другие детали, связанные со временем. Прежде чем пойти на вечеринку, обязательно спросит: «Когда она начнется? Во сколько закончится? Когда уходит последний автобус?»

А есть те, тип N 4, для кого важны исключительно ЦЕННОСТИ. Любимый вопрос: «Зачем?» Этому человеку важно, чтобы то, что он делает, было ценным и полезным. Он ищет во всем смысл. Говорит о своих ценностях и убеждениях. Такой человек будет готов работать в неприятном ему коллективе, у чертиков на куличках, тратя уйму своего времени на дорогу, если будет при этом считать, что, работая здесь, он приносит пользу людям или какую-то пользу себе. Будет рассказывать не о том, как он отдыхал, а о том зачем он поехал в санаторий, что это ему дало: «Здоровье поправил, с семьей хоть немного вместе побыл, знакомства полезные завязал». Прежде чем пойти на вечеринку, поинтересуется: «Чем мне это будет полезно?», потому что вечеринка сама по себе не представляет для него особой ценности.

Есть люди, тип N 5, которым важен ПРОЦЕСС. Любимый вопрос: «Как?» Для такого человека очень важно, как он будет что-либо делать, последовательность действий, которые необходимо совершать. Часто использует в речи глаголы.

В работе для него самое важное, чтобы сам процесс доставлял ему удовольствие. Рассказывая об отдыхе, будет описывать последовательность событий день за днем: с утра позагорали на пляже, после этого пообедали, потом поспали, затем сходили в бассейн... на следующий день поехали на экскурсию, после этого... и т.д. Ему будет интересен весь сценарий вечеринки, что будет идти за чем: «А после того, как поужинаем, что будет? А после того, как потанцуем? А после того, как попьем чай?»

И наконец, тип N 6 – категория людей, которые обожают ВЕЩИ. Любимый вопрос: «Что?» Такой человек обращает много внимания на вещи и предметы. В речи часто использует существительные. При выборе работы посмотрит на те предметы, которые будут его окружать: компьютер, офисный стол, комната... важно, чтобы ему это понравилось. Детально расскажет о тех вещах, которые его окружали во время отдыха: бассейн был хороший, пляж с песочком, комнаты двухместные, с большим телевизором и холодильником.

Обязательно спросит: «Что будет на вечеринке?» Если интересующемуся процессом человеку важно услышать: «Сначала поужинаем, потом потанцуем, потом будем пить чай», то человеку данного типа важно услышать: «Будут ужин, танцы, чаепитие».

Теперь вопрос «О чем же с ним говорить?» решается достаточно просто: послушав человека, определяете его излюбленные темы, после чего разговариваете с ним, стараясь попадать в сферу его интересов. Если это «люди», то беседовать именно о людях, если это «место», то расспрашивать, где он был, рассказывать, куда вы собираетесь поехать...

Попробуем смоделировать ситуацию.

Например, вы пришли к начальнику, чтобы попросить его о прибавке к жалованью. Вы изучили тип вашего собеседника, соответственно и выбираете поворот темы. Правильные слова приведут к правильным результатам. Вот образцы того, как разным людям нужно приводить разные аргументы. Думаю, вы догадаетесь, о каких типах собеседников в каждом примере идет речь.

«...Мне теперь приходится с vip-клиентами много работать: с Семен Семенычем, с Аркадием Петровичем, с Иваном Васильевичем... Люди они сложные, сами знаете...» ***(Для N 1)***

«...По всей стране приходится мотаться: то в Архангельск, то в Екатеринбург, то в Питер... я эти города уже лучше знаю, чем дом родной...» ***(Для N 2)***

«...Прихожу в 9 утра, ухожу в 8 вечера... в выходные часто приходится работать... если отпуск, то не больше, чем на неделю...» ***(Для N 3)***

«...Принцип ведь простой: вы больше платите, я больше и лучше работаю... как следствие результатов моей работы вы опять же больше денег получаете...» ***(Для N 4)***

«...Сначала я клиентов нахожу, потом уговариваю их купить, затем договор подписываю, с бумагами вожусь, потом организую перевозку, потом решаю вопросы гарантийного обслуживания... процесс сложный, не дай Бог, где ошибешься...» ***(Для N 5)***

«...Вся техника на мне: компьютеры, факсы, телефоны, принтеры, сканеры, расходные материалы. А количество всего этого добра все увеличивается и увеличивается...» ***(Для N 6)***

Думаю, схема понятна, а если уж серьезно, то надо сказать следующее: будьте просто всегда внимательны к собеседнику, и его симпатии вам обеспечены.

Сергей Шипунов

Проверьте наличие договора

? *Я продаю косметику. В фирме есть еще 15 человек. Со всеми нами руководство заключило договор о коллективной ответственности. Недавно у нас пропали 10 упаковок крема. Буду ли я, как член коллектива, отвечать за пропажу?*

НЕФЕДОВА А.Л., г. Уфа

Сначала надо удостовериться в том, что вы действительно несете ответственность. Коллективная (бригадная) материальная ответственность устанавливается администрацией предприятия по согласованию с соответствующим выборным профсоюзным органом предприятия, учреждения, организации. Письменный договор о материальной ответственности заключается между предприятием, учреждением, организацией и всеми членами коллектива (бригады). Коллектив (бригада) принимает на себя полную материальную ответственность за ущерб, возникший в результате необеспечения ею сохранности материальных ценностей.

СНАЧАЛА – В МИЛИЦИЮ

? *Как доказать нарушение пункта 4 ст.69 Семейного кодекса РФ (если родители жестоко обращаются с детьми), чтобы лишить родительских прав?*

В.С.,
г. Ростов-на-Дону

Доказывать жестокое обращение с детьми со стороны родителей должны органы внутренних дел – это исключительно их прерогатива. Суд может лишить родительских прав на основании п. 4 ст. 69 Семейного кодекса РФ в тех случаях, когда ему, суду, будут представлены достаточно серьезные материалы, свидетельствующие о противоправных действиях недобросовестного родителя: проверки заявлений заинтересованных лиц, свидетельства очевидцев. Как правило, вопрос о лишении родительских прав на рассматриваемом основании разрешается параллельно с расследованием уголовного дела. Поэтому сначала нужно обращаться в милицию, а уж потом – в суд.

? *За совершение каких операций берется госпошлина органами ЗАГСа?*

Наталья ДЕМЧЕНКО,
г. Рязань

За что берется ГОСПОШЛИНА

Государственной пошлиной вы обязаны оплатить в органах ЗАГСа:

– регистрацию заключения брака;

– регистрацию расторжения брака;

– перемену Ф.И.О.;

– выдачу свидетельств в связи с изменением, дополнением, исправлением и восстановлением записей актов гражданского состояния о рождении, смерти, заключении и расторжении брака;

– выдачу повторных свидетельств о регистрации актов гражданского состояния.

Максимум – ТРИ ГОДА

? *Вожу автомобиль по доверенности в простой письменной форме. Машина отца. Инспектор ГИБДД при проверке документов сказал, что доверенность оформлена неправильно и просрочена. Дело в том, что в доверенности был указан срок действия: три года. Инспектор сказал, что такие доверенности выдаются сроком не более чем на один год. Я где-то читала, что доверенность может выдаваться до трех лет. Кто прав?*

Вера ТИХВИНА,
г. Самара

В соответствии со ст. 186 ГК РФ срок действия доверенности не может превышать трех лет. Если срок в доверенности не указан, она сохраняет силу в течение года со дня ее совершения. Доверенность, в которой не указана дата ее совершения, ничтожна. Так что если отцом была указана дата совершения доверенности и то, что срок ее действия 3 года, значит, правота на вашей стороне.

О МОРАЛЬНОМ ВРЕДЕ

? *Если я купила столь некачественнный товар, что у меня надолго испортилось настроение, можно ли требовать возмещение морального вреда? Что вообще под ним понимается?*

Татьяна МАШКИНА, г. Липецк

Закон определяет моральный вред как «физические и нравственные страдания», которые были причинены гражданину (потребителю).

Статья 15 Закона РФ «О защите нрав потребителей» гласит что моральный вред, причиненный потребителю вследствие нарушения изготовителем (исполнителем, продавцом) его прав, предусмотренных законодательством о защите прав потребителей, подлежит компенсации причинителем вреда при наличии его вины. Размер компенсации вреда определяется судом. Компенсация морального вреда осуществляется независимо от возмещения имущественного вреда и понесенных потребителем убытков.

При определении размера компенсации морального вреда суд учитывает степень вины правонарушителя, степень физических и нравственных страданий, связанных с индивидуальными особенностями лица, которому этот вред был причинен (ст. 151 Гражданского кодекса РФ). При этом размер возмещения не должен ограничиваться ценой иска, т.е. денежным выражением имущественных требований.

В постановлении Пленума Верховного Суда РФ от 20 декабря 1994 г. N 10 «Некоторые вопросы применения законодательства о компенсации морального вреда» отмечено, что степень нравственных страданий или физических оценивается судом с учетом фактических обстоятельств причинения морального вреда, других конкретных обстоятельств, свидетельствующих о тяжести перенесенных страданий.

Поэтому в судебном заседании подробно опишите все свои «злоключения», все, что пришлось вам испытать в результате нарушения ответчиком ваших прав. Если за этот период у вас ухудшилось здоровье, о чем имеются справки от врача, то непременно предъявите их в суде.

Первоначально установить размер компенсации должны вы сами, именно эту сумму вы укажете в исковом заявлении. Но будьте реалистами, не следует настаивать на астрономических суммах. Обычно при принятии решения суд учитывает и материальное положение ответчика, а оно часто бывает далеко не благополучным.

Суд может согласиться с вашим требованием или нет (снизив размер компенсации морального вреда, либо вообще отказав в этой части иска).

Несогласие с решением суда вы вправе выразить в кассационной жалобе в вышестоящий суд.

SUBSCRIBE.RU; NEWHOUSE.RU; LIGA.BEL.RU; JOB-TODAY.RU

Полосу подготовила Елена НОВИКОВА, юрисконсульт «Виринеи»

Вирине№ 05 (22) 5 – 18 марта 2003 г

Клавдия Николаевна ДВОРЯНИНОВА за свои пятьдесят с небольшим лет успела много где поработать. Но большая часть ее жизни связана с кухней: она – повар высокой квалификации и долгие годы трудилась в детских учреждениях. А сейчас зарабатывает на жизнь мелкой торговлей. Больших денег это не приносит, поэтому хабаровчанке очень помогают «выживать» всякие хозяйственные «полезности», многим из которых ее научила мама. Своими рецептами домоводства Клавдия Николаевна охотно делится с читательницами «Виринеи».

НАУКА ВЫЖИВАТЬ

Все в хозяйстве пригодится

Чтобы аккуратно и без крошек **порезать рассыпчатый торт**, необходимо нагреть нож, опустив его на пару минут в кипяток.

Если **махровые полотенца** со временем стали жесткими, следует их прокипятить и постирать в соленой воде.

Свежее **пятно масляной краски** с шерстяного изделия (пальто, костюма) легко удаляется ватным тампоном, смоченным подсолнечным маслом.

Обивку мягкой мебели, потускневшую со временем, можно почистить раствором нашатырного спирта: 1 л воды, 1 ст. л. стирального порошка, 1 ст. л. нашатырного спирта. В пене этого раствора мочить тряпочку, отжимать и чистить мебель. После просушки диван или кресло будет выглядеть как новые.

Чтобы быстрее избавиться от **запаха свежей краски** в квартире, необходимо поставить на 2-3 дня в комнате ведро холодной воды.

Чтобы **свежие цветы** стояли в вазе дольше, надо растворить в воде аспирин (полтаблетки на три литра) или соль (8 граммов на один литр).

От **моли** можно избавиться очень просто: высушенные корки апельсина и табачные листья положить в карманы одежды.

Очистить **нож от ржавчины** можно, если протереть лезвие половинкой лука. Ножи и вилки станут чистыми и блестящими, если их протереть сырым картофелем.

Чтобы **веник** в хозяйстве служил долго, его еще новым надо положить в горячий соленый раствор на пару часов.

Если **стекла очков** слегка

Клавдия Николаевна и ее любимый супруг Владимир Михайлович

намазать глицерином, они перестанут запотевать.

Новые стаканы не будут биться, если их поставить в сосуд с холодной водой, которую медленно довести до кипения. Затем стаканы оставить на открытом воздухе.

Перегоревшая лампочка может пригодиться для удобной штопки носок, особенно пяток.

Столовые советы на любой случай

Рис после варки делается ослепительно белым, если в воду, в которой он варился, добавить чуть-чуть столового уксуса.

Глазурь для тортов можно покрасить в красный цвет соком из свеклы, в желтый – апельсиновым соком.

Чтобы легче было чистить **копченую колбасу**, надо ее положить на одну минуту в холодную воду.

Для того чтобы **жареное мясо** подрумянилось, его следует перед жаркой вытереть полотенцем и посыпать сахарной пудрой.

Чтобы **бисквитный торт** не высох, в коробку надо положить свежее яблоко.

При выпечке **тесто** будет пропекаться равномерно, если воткнуть в него несколько трубочек макарон.

Пересоленный суп можно «исправить», если опустить в него горсть несоленого отварного риса, завязанного в чистую марлю, прокипятить и дать постоять полчаса.

Если при разделке **свежей рыбы** вы случайно повредили желчный пузырь и желчь разлилась, протрите место, куда она попала, солью, подержите несколько минут и промойте холодной водой.

Пересохший сыр можно сделать мягким и свежим, подержав его в молоке.

Чтобы **картофель** быстрее поджарился, клубни надо предварительно опустить на несколько минут в горячую воду. А чтобы он быстрее сварился, в кастрюлю необходимо добавить немного сливочного масла для образования масляной пленки.

Советы записал
Игорь МИРОШНИКОВ,
Собкор «Виринеи»,
г. Хабаровск

«Братские» советы

• Закручивая **шуруп**, смажьте его клеем. При вворачивании он облегчит скольжение, а засохнув, будет крепко удерживать шуруп в гнезде.

• При покупке **галстука** положите его на край стола – широкий конец должен свисать прямо. Если криво или закручивается – это брак.

• Заливать **моющую присадку** к автомобильному топливу нужно в почти пустой бак, а потом заправить его «под крышку».

Эти, а так же массу других советов для хозяев, покупателей, охотников, автолюбителей, родителей вы можете прочитать в газете «БРАТ».

Дела кухонные

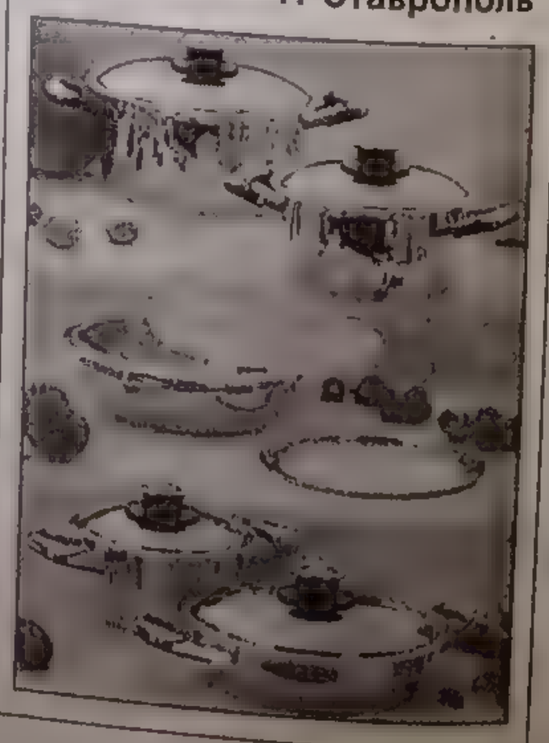
– Чтобы новая **эмалированная посуда** служила как можно дольше, прокипятите в ней подсоленную воду.

– Чтобы удалить с кастрюли **рисовые подтеки**, нужно протереть ее тампоном, смоченным в уксусе.

– **Лезвие ножа** хорошо чистить пробкой. Кстати, это предохраняет от порезов.

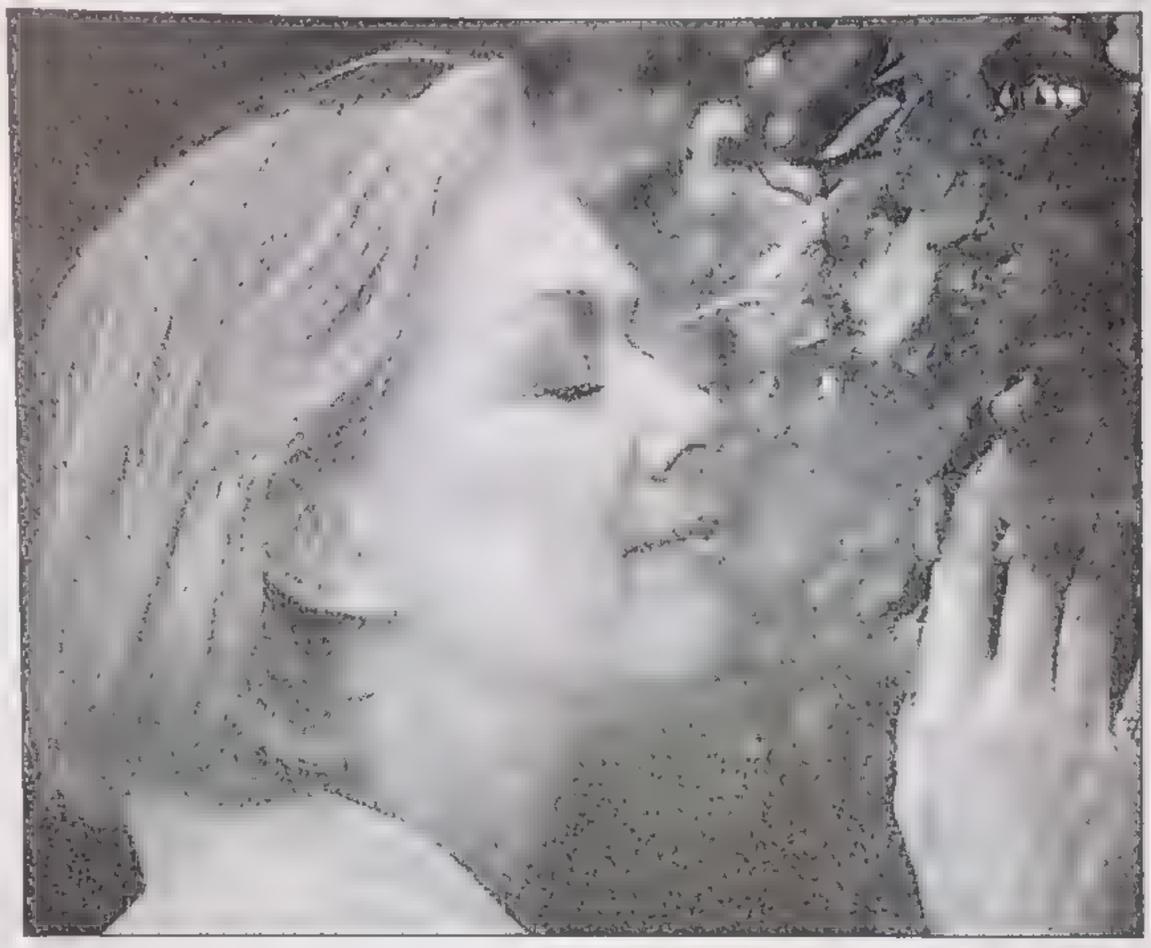
– Для удаления **винного осадка** в графин налить на ночь теплую мыльную воду. Утром насыпать в графин увлажненную питьевую соду и хорошо встряхнуть. При надобности повторить операцию. Очищенный графин сполоснуть теплой водой с добавлением уксуса.

Светлана ДОБРИКОВА,
г. Ставрополь



Весной — особый уход

Эти советы нам прислала жительница города Нефтегорска Самарской области Е. ХАНАФИЕВА. По ее собственным словам, она очень любит «Виринею» и хотела бы помочь тем читательницам, которые увлекаются цветоводством. Мы тоже думаем, что публикуемые сегодня советы окажутся для многих полезными.



Подкормка

Весной и летом растения полезно подкармливать, но только в том случае, если они здоровы. Подкормку начинайте в апреле и продолжайте до конца августа. Используйте готовую цветочную смесь или же сами составляйте удобрения из аммиачной селитры (1 г), сульфата калия (1,5 г), суперфосфата (2 г) на 2 л воды. Вносите удобрение только после основательной поливки земли, иначе обожжете корни. В холодное и дождливое лето подкармливайте реже – и вовсе не делайте этого с только что пересаженными растениями.

Вода

Количество воды и частота полива комнатных растений зависит прежде всего от времени года: весной и летом полив должен быть более обильным. Маленькие горшки, где земля присыхает быстрее, поливают чаще, чем крупные. В ясную солнечную погоду поливают чаще, чем в дождливую и пасмурную. Многое зависит от растений; например, толстянку летом поливают умеренно, а зимой – очень редко. Поливайте растение всегда так, чтобы вода промочила земляной ком и вышла на поддон, откуда ее примерно через полчаса слейте. **Не стоит поливать растения водой, только что взятой из-под крана:** она слишком холодна и содержит много извести и хлора. Такую воду лучше отстоять в течение суток. Для полива очень полезны дождевая или талая снеговая вода – не содержащие кальция и не такие жесткие, как водопроводная. Можно воспользоваться водой, полученной при размораживании холодильника. Для смягчения очень жесткой воды добавляют на 1 л – 2 г железного купороса или 20–30 г кислого торфа. Поливая растение, держите носик лейки у самой земли, чтобы струя не попала на корневую шейку и не размывала землю. Весной и летом поливайте цветы вечером, зимой – утром и днем. Слишком частая и обильная поливка приведет к застою воды в почве, а это недостаток кислорода для корней. Потому для растений важен дренажный слой на дне горшка – из камушков, песка или гравия: в нем задержится излишняя вода, а земля не будет «закисать». Опасна и пересушка торфяной земли.

Растениям также нужна достаточная влажность воздуха. Для ее поддержания их регулярно опрыскивают теплой водой. Особенно хорошо на это реагируют растения с плотными кожистыми листьями – олеандр, мирт, монстера и др. Не следует опрыскивать виды с сильно опущенными листьями – сенполии, бегонии. В этом случае лучше увлажнять воздух так: поставив возле растений плоские сосуды с влажным мхом, песком или водой. Не опрыскивайте растения, когда они освещены ярким солнцем, а только во время цветения.

Лучшее время для пересадки комнатных цветов – **март и апрель.** После пересадки тут же полейте растение. Исключение составляют лишь кактусы, которые сразу поливать нельзя, иначе у них могут загнить корни. Их поливают через неделю после пересадки.

Правила выгонки

Выгонка цветов – дело не очень трудное. При желании каждый может получить к 8 марта прекрасный живой букет. Важно лишь знать несколько правил. Во-первых, подбирать для выгонки подходящие виды и сорта, во-вторых, использовать только здоровые клубни, в-третьих, соблюдать определенные температурный и световой режим.

Солома для ландыша

Осенью цветочные почки с частого корневища закапывают в песок в прохладном месте и перекладывают соломой. В январе ростки ландыша выносят для выгонки. На 12 – 14 часов их погружают в теплую воду (30–35°), затем вынимают и высаживают в цветочные ящики, на дно которых подстилают чистый мох. Растения регулярно опрыскивают теплой водой и держат при температуре 25–30°. Зацветут они примерно через месяц. После этого можно переместить ландыши в более прохладное место.

Лилии на подоконнике

В 11 номере «Виринеи» были напечатаны правила выгонки луковиц тюльпанов, нарциссов, гиацинтов. Я же хочу рассказать, как вырастить лилию.

Чтобы лилии зацвели, особые условия создавать им не нужно, главное – подобрать соответствующие, легко расцветающие. Для выгонки надо взять луковицы лилии диаметром 10–12 см. Выбрав сорта, приступаем к охлаждению луковиц. Сажаем в ящики или кладем в полиэтиленовый мешок с торфом и сфагнумом и помещаем в холодное место. **Продолжительность периода охлаждения луковиц зависит от сорта, но он должен быть не менее 4 недель**, в среднем 5-6 недель. Освещение и полив при этом необязательны. Емкости заполняют смесями: компостно-песчаной, торфяно-песчаной, садовой землей. Для безопасности луковицу можно обсыпать перлитом, вертикулитом. Слой смеси над верхушкой луковицы 7-8 см. После посадки и полива емкости вносят в помещение с температурой 12–15°. В это время очень важны полив и освещение, т.к. начинают показываться «носики» лилий – приблизительно через 2-3 недели.

Если луковицы лилий посажены после охлаждения: 25 ноября – они зацветут через 80 дней (приблизительно 15 февраля); 10 декабря – зацветут примерно через 80 дней (к 1 марта); 1 января – через 76 дней (к 16 марта); 15 января – через 71 день (к 28 марта); 1 февраля – через 70 дней (к 12 апреля); 15 февраля – через 68 дней (к 24 апреля); 26 февраля – через 66 дней (к 4 мая); 15 марта – через 65 дней (к 20 мая); 15 апреля – через 65 дней (к 5 июня). Цвести они будут 3-4 недели в зависимости от сорта.

Сорта для выгонки: Золотисто-желтый, Ярко-красный, Enchantment, Reinbow Strein и др.

Е. ХАНАФИЕВА,
г. Нефтегорск,
Самарская обл.

ПРОШУ ПОМОЧЬ

НЕ ХОЧУ БЫТЬ «ГУСЫНЕЙ»

Мне 28 лет, с детства страдаю так называемой «гусиной кожей» (на ногах и руках) – в виде мелких пупырышек. Может, кто-нибудь знает, как с этой напастью бороться?

Светлана,
г. Гусь-Хрустальный

ПРИМИТЕ СОВЕТ

Для Елены СПИРИДОНОВОЙ из Тюмени («Не дышит нос» «Виринея» N02, 2003 г.

СОДА ДЛЯ НОСА

Мне известен следующий способ избавления от хронического насморка:

в одном стакане воды растворить 1/3 ч. л. соли, 1/2 ч. л. соды, две капли раствора люголя с глицерином. Полоскать нос (2 месяца).

Полоскание: пропустить этот раствор в нос и выплюнуть изо рта. Результат гарантирую.

Настя АЛЕКСАКОВА,
г. Балаково

Народный рецепт

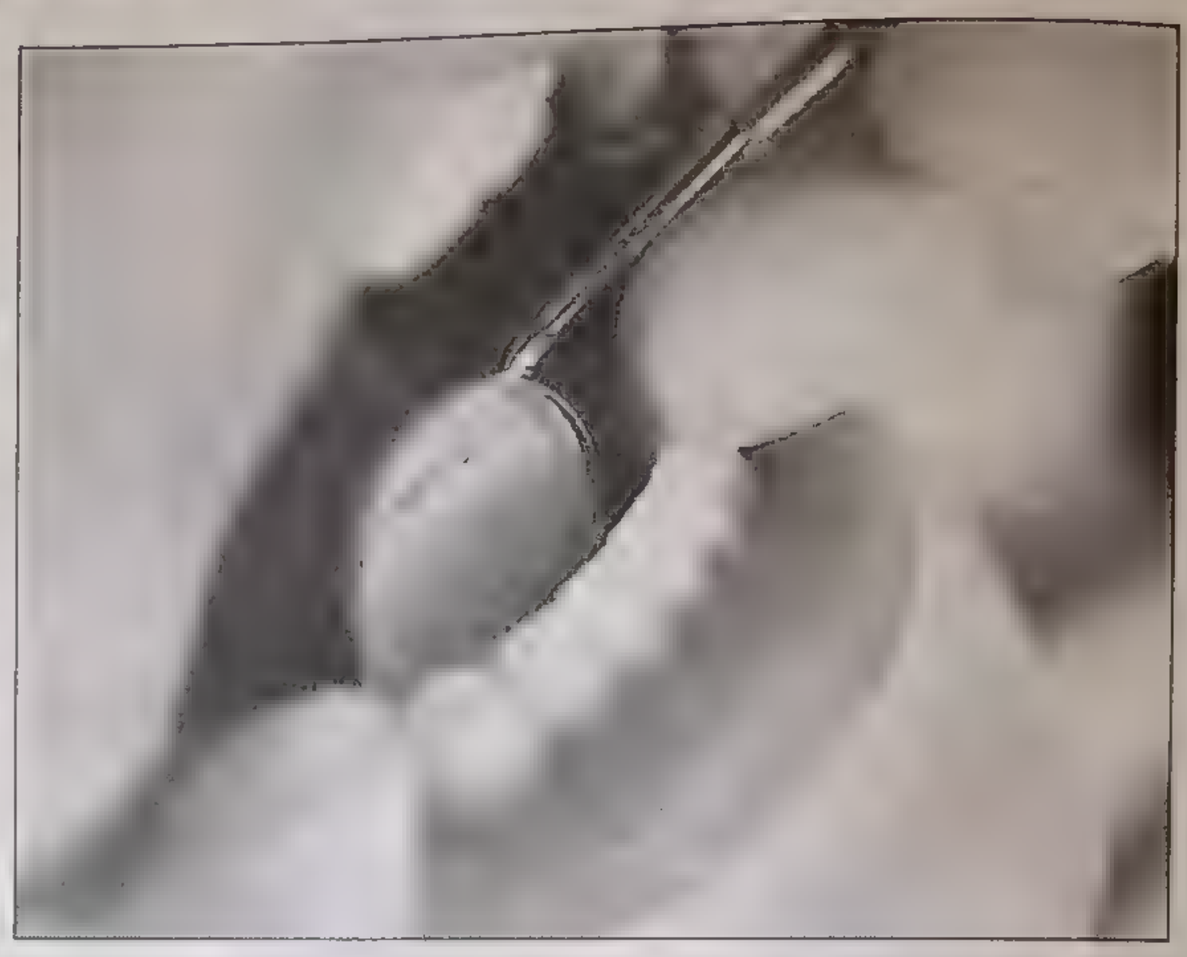
Доктор чеснок

- При «повальных болезнях» (эпидемиях) привязать веревочку и **носить на шее зубчик чеснока**, а разрезав его на дольки, класть в изголовье.
- Если соком чеснока **смазывать голову**, вши и гниды от него пропадают, а волосы укрепляются.
- Толченый чеснок смешать с вином и **натирать пальцем десны**. Это укрепляет зубы.
- Чеснок **жарить в растительном масле** и этим маслом мазать прыщи на теле – проходят.
- Чеснок **сварить с бобами**, растереть, добавить растительное масло. Этой мазью намазывать на ночь виски – помогает при бессоннице и снимает головную боль.

Алла АЛОВА,
г. Хабаровск

Чтобы ни сейчас, ни в дальнейшем не иметь проблем с зубами, рекомендуем воспользоваться нашими советами.

Смотри в зубы



Когда чистить

Если чистить зубы каждые полчаса, сухость во рту, повреждение слизистой и раздражение кожи вокруг губ обеспечены. Чистить зубы необходимо 2 раза в день – утром и вечером, после вечерней чистки лучше не есть. В течение дня после еды полощите рот. Если есть под руками зубная щетка, хорошо бы убрать с зубов все остатки обеда, можно даже без пасты. Невредно и пожевать жевательную резинку без сахара, только не забудьте, что срок ее полезного действия – не более 15 минут!

Чем чистить

Не используйте одну и ту же пасту постоянно: пусть будут 2 (а лучше 3) абразивные («белые») пасты и один зубной гель. Чистите зубы утром и вечером разными пастами. Не используйте долгое время отбеливающие средства: может истончиться эмаль.

Не только щетка

Даже дорогой щеткой невозможно очистить пространство между зубами. А ведь именно там и скапливается налет! Поможет специальная зубная нить (другое название – флосс). Ни в коем случае не используйте обычную швейную нитку – ею можно повредить эмаль или порезать десну.

Для одной чистки достаточно отрезать нить длиной около 30 см. Намотайте концы на средние пальцы рук, чтобы остался свободным отрезок примерно 5 см. Его нужно осторожно ввести между зубами и, водя мягкими движениями туда-сюда, снять налет со всех сторон зуба. На каждый зуб используйте новый отрезок нити.

Иногда после первого применения флосса может быть небольшая кровоточивость десен. Она должна полностью пройти через несколько дней. Если нет – посетите стоматолога. Десны также могут кровоточить, если слишком резко вводить нить между зубами. Делайте это осторожно.

Для тех, у кого зубные протезы, выпускают специальные утолщенные нити. Они также подойдут людям, у которых от природы большое расстояние между зубами.

Как чистить

Водите щеткой по направлению от десны к вершине зуба, то есть нижние – снизу вверх, верхние – сверху вниз. У коренных зубов не забывайте чистить жевательную поверхность круговыми движениями.

Утренняя чистка

С утра можно использовать обычную или отбеливающую зубную пасту и чистить зубы 3 минуты с обязательным массажем десен – сверху, снизу, внутри и снаружи. На них за ночь собирается больше микробов, чем на зубах. После полоскания рта почистите язык: аккуратно, чисто вымытой щеткой снимите желто-белый налет по направлению к кончику языка, иногда ополаскивая щетку и рот. Будьте осторожны с корнем языка – прикосновение к нему может стать причиной рвотных позывов.

Вечерняя чистка

Ее лучше разделить на ежедневную и генеральную. Каждый вечер нужно чистить зубы 3 минуты обычной пастой или гелем. Не забывайте про десны, но массируйте их не так сильно, как утром. Ополосните рот и нитью удалите остатки пищи и налета между зубами.

Генеральная чистка зубов производится примерно раз в 4 дня. Сначала очистите зубы обычной пастой и ополосните рот. Затем как можно тщательнее проведите нить по всем стенкам зубов, чтобы не осталось и следа налета. Теперь возьмите на щетку гель и осторожно, как кисточкой, нанесите его на всю поверхность зубов. Не забудьте коронки коренных зубов – снаружи, внутри, сверху (или снизу).

Питание

Совет один – ешьте побольше овощей, фруктов и грубой пищи. Редька, капуста, морковь, яблоки, салат, зерновые каши, натуральные мюсли... Очень полезна для зубов квашеная капуста. Рекомендуется иногда жевать прополис, особенно тем, у кого есть воспаление десен, языка, щек... Это прекрасное дезинфицирующее средство.

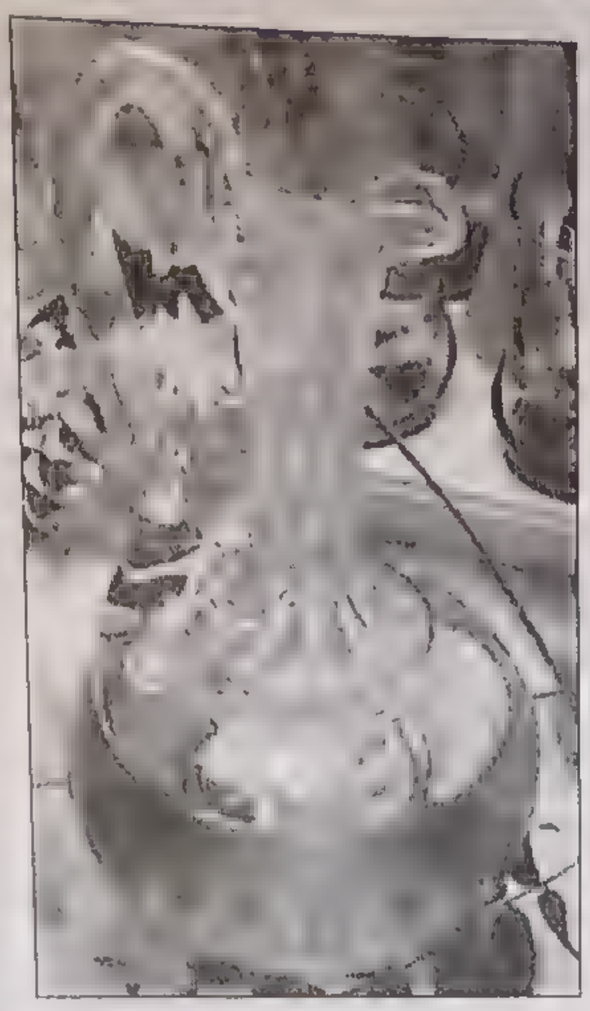
То, что знают все

√ Не пейте слишком горячие напитки.
√ Не кусайте мороженое и лед из коктейля.
√ Не грызите орехи зубами.
√ Не перекусывайте нитки.
√ Вообще ничего не перекусывайте – лучше возьмите ножницы.
√ Не ешьте много сладкого.

ВАЛЕРИЯ ЕЛИСЕЕВА,
«ЗДОРОВЬЕ»

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ»

ДОМАШНИЙ КВАС



Поджаренные, но непережаренные ржаные сухари измельчают на кусочки, засыпают, помешивая, в горячую кипяченую воду (на 1 кг сухарей берут 28–30 л воды) и оставляют настаиваться в теплом месте около 1 часа, периодически все помешивая. Получившийся настой (сусло) заливают второй раз водой (около 10 л), снова настаивают и процеживают. Оба сусла соединяют (должно получиться около 25–30 л), добавляют сахар (от 600 г до 800 г), дрожжи (0,5 пачки) и оставляют в тепле на 8–12 ч.

В сусло можно добавлять мятную пасту. Для ее приготовления мяту заливают кипятком (на 0,5 л. воды около 30 гр сухой мяты), настаивают и процеживают. Для придания суслу темной окраски в него можно добавлять «сахарную краску»: немного сахара нагревают до коричневого цвета и разводят водой. После брожения квас процеживают, охлаждают, разливают в бутылки или глиняные кувшины, закупоривают и хранят в прохладном месте. Рецепт приготовления кваса я решила предложить потому, что сейчас его практически не готовят дома, предпочитая покупать уже готовый, в бутылках. Но ведь домашнего-то выходит больше, а денежных затрат меньше. Да и свой квас гораздо вкуснее, чем заводской.

Н. Е. КОЛБАСИНА,
г. Белая Калитва

Приближается Великий пост. В связи с этим хочу дать советы, как можно питаться в это время.

В 2003 году православной церковью установлены следующие многодневные посты:

10.03 – 26.04 – Великий пост.

23.06 – 11.07 – Петров пост.

14.08 – 27.08 – Успенский пост.

28.11 – 06.01 – Рождественский пост.

Когда приезжают ко мне городские родственники, они всегда просят приготовить что-нибудь из кухни моей бабушки. И я делаю постные блюда, которые им очень нравятся, в том числе **«Деревенскую ботвинью»**.

Отварить красную столовую свеклу, порезать мелкими помтиками (или кубиками), положить в миску, добавить квашеную капусту, мелко нарезанные репчатый лук и соленый огурец. Если есть, хорошо бы добавить и зеленый горошек. Все залить квасом (можно холодной кипяченой водой), посолить. Подавать с горячей отварной картошкой.

Т. А. КАРШИЕВА,
Калининградская обл.

Хочу поделиться рецептом блюда, которое можно приготовить в горшочках. К сожалению, мы не очень часто прибегаем к этому способу приготовления пищи, предпочитаем ему микроволновые печи, скороварки, сковородки и кастрюли. А ведь когда-то этот способ был чуть ли не единственным – так готовили наши прабабушки.

«Прабабушкин» суп

1 л бульона из свинины, 200 г грибов, 1 ст. л. риса, 4 ст. л. сл. масла, 2 луковицы, 1 морковь, соль.

Промытые и нарезанные грибы обжарить на сл. масле с луком и морковью. Отдельно обжарить промытый и обсушенный рис – до тех пор, пока он не станет прозрачным. Выложить рис и грибы в горшочки, залить горячим бульоном, поставить горшочки в духовку и варить до готовности риса. За несколько минут до подачи на стол посыпать зеленью петрушки.

Ирина ДОБОТ, пос. Зимовники,
Ростовская обл.

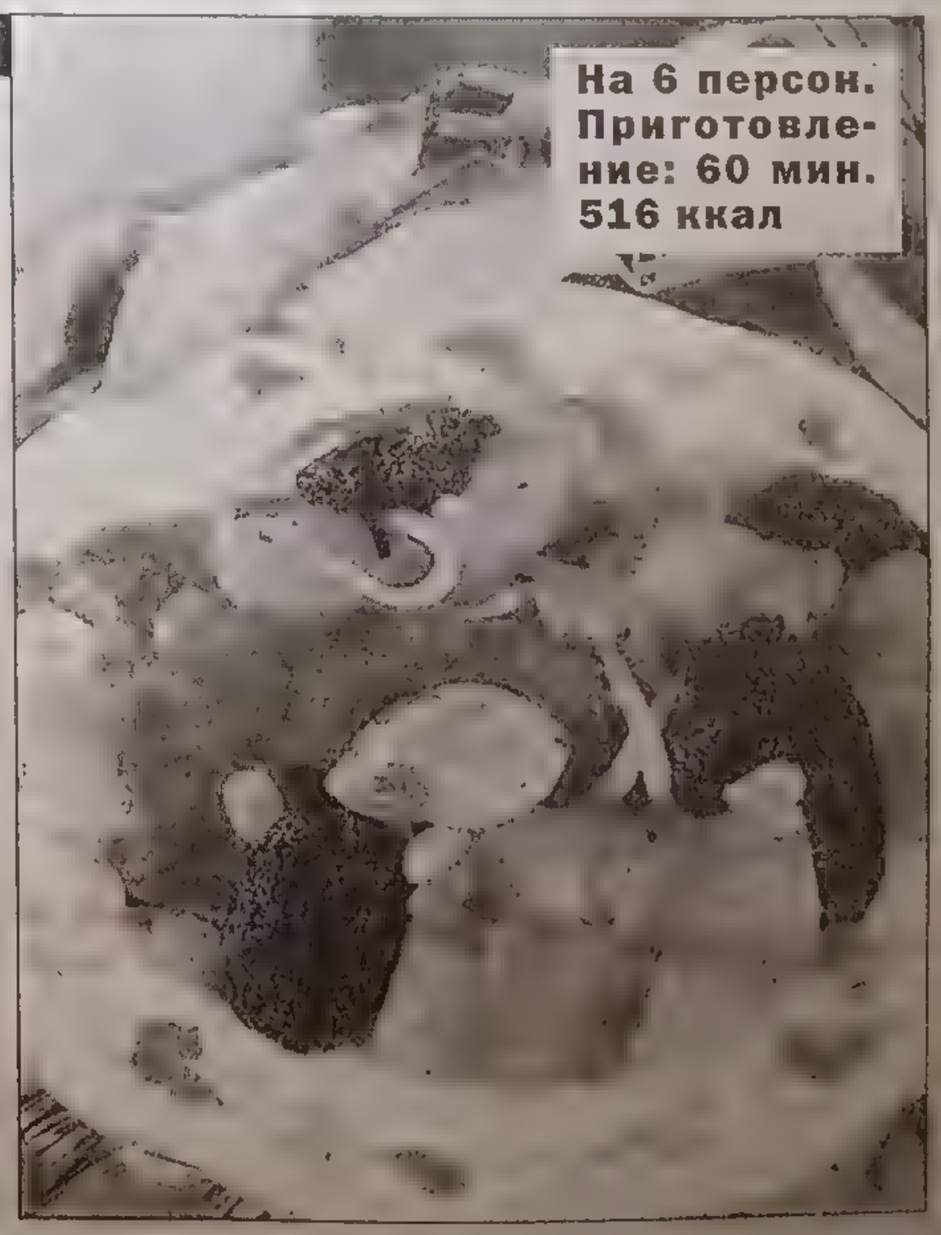
ЭКЗОТИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

Мясо с фруктами

2 стол. ложки оливкового масла; 1,5 кг говяжьей вырезки; 1 луковица; 225 мл мясного бульона; 1/2 чайн. ложки корицы; 1 лавровый лист; 2 тонкие стружки апельсиновой цедры; 900 г сладкого картофеля; по 115 г чернослива и кураги; 60 г изюма; 1/2 чайн. ложки соли; молотый черный перец.

Разогрейте духовку до 180°С. Обжарьте на оливковом масле мясо с двух сторон до образования румяной корочки в глубокой сковороде или сотейнике. После этого выложите его на тарелку. На этом же масле спассеруйте мелко порезанный лук на среднем огне, пока он не станет мягким. Затем налейте немного бульона и все тщательно перемешайте. Снова положите мясо в сковороду, добавьте корицу, лавровый лист и апельсиновую цедру. Медленно доведите до кипения, накройте крышкой и поставьте в духовку примерно на час, периодически переворачивая мясо. Добавьте заранее очищенный картофель, чернослив, курагу, изюм и приправьте все солью и перцем по вкусу. Закройте крышкой и оставьте в духовке еще на 45 минут, пока говядина, картофель и сухофрукты не станут мягкими. Перед подачей на стол выложите все на большое блюдо, украсьте свежей зеленью: петрушкой, укропом, киндзой, а также тонкими стружками апельсиновой цедры.

СОВЕТ: чем крупнее кусок мяса для запекания, тем слабее должен быть жар в духовке, иначе мясо обуглится, но не прожарится.



На 6 персон. Приготовление: 60 мин. 516 ккал

ЭНДОМЕТРИТ. Не запускайте недуг

Здравствуй, «Виринея». Мне хотелось бы узнать, что такое эндометрит? Может ли им заболеть девушка, не живущая половой жизнью? Каковы симптомы этого заболевания, и может ли оно отразиться на будущей беременности? Какие методы лечения наиболее эффективны?

Т.А., г. Тюмень

Проблема всех женщин

Эндометрит – одно из воспалительных заболеваний органов малого таза, которыми так часто страдают женщины. Строго говоря, эндометрит, аднексит, сальпингит – звенья одной цепи.

Отчего возникают воспаления? Дело в том,. что полость матки, маточные трубы в идеале стерильны. Никакая инфекция не должна проникнуть в них, подняться в маточные трубы.

Первый барьер на пути инфекции – кислая среда влагалища, она уничтожает большинство бактерий. Затем – слизь шейки матки (цервикальная), которая обладает мощными антибактериальными свойствами, содержит антитела, иммуноглобулины А. Наконец полость матки. Основное условие для проникновения инфекции в матку – нарушение состава микрофлоры влагалища.

Степень чистоты влагалища исследуют в любой женской консультации. Результаты выдаются в цифрах: 1-2 – неплохо, 3-4 – недопустимо и нуждается в лечении!

Нарушение состава и снижение защитных свойств цервикальной слизи наблюдаются, как правило, при дисгормональных расстройствах, нарушениях цикла.

За последние годы частота воспалительных заболеваний увеличилась, что связано с более простым отношением к полигамии, беспорядочным половым связям.

У большинства женщин снижен местный иммунитет влагалища, канала шейки матки. Воспалительные заболевания и их последствия составляют 60–70 % среди общего числа гинекологических заболеваний.

Причины

Причина эндометрита – проникновение инфекции в полость матки. Этому может способствовать не только большое количество половых партнеров, общее снижение иммунитета, но и несоблюдение правил личной гигиены, так что эндометритом может заболеть и не живущая половой жизнью девушка.

Любые гинекологические вмешательства – аборты, диагностические и лечебные выскабливания, зондирования матки, гистероскопия могут стать механизмом проникновения инфекции в полость матки. Примерно 10 % абортов заканчиваются эндометритом. Инфицирование происходит не из-за нарушения правил проведения вмешательств медиками, а из-за снижения местного иммунитета.

Симптомы

Эндометрит всегда начинается с подъема температуры и болей внизу живота. Чуть позже могут появиться кровянистые или гнойные выделения, боль при половом акте. Любое гинекологическое вмешательство, проведенное недавно, и боли внизу живота – повод обратиться к врачу!

Обычно эндометрит начинается сразу после менструаций, родов или гинекологического вмешательства. Как и при любом другом воспалительном заболевании, течение эндометрита зависит от лечения.

В том случае, если женщина решила самостоятельно справиться с болезнью, воспользовавшись советами подруг, справочником фельдшера или публикациями в Интернете – давать какие-то гарантии излечения не приходится. Лечение женских воспалительных заболеваний должно проводиться под наблюдением гинеколога.

Лечение

Обычно за 7–10 дней грамотного лечения удается справиться с эндометритом. На 2-3 день после начала лечения исчезают боли, уменьшаются выделения. Тяжелое течение болезни требует госпитализации и стационарного лечения. Во время лечения эндометрита половая жизнь противопоказана. Должен пройти один цикл, только после следующих месячных можно жить половой жизнью.

В день установки диагноза назначаются антибиотики, витамины. При наличии признаков интоксикации необходимо стационарное лечение, дезинтоксикационная терапия, капельницы.

В тех случаях, когда причина эндометрита – остатки плодного яйца после неудачного аборта, при послеродовых эндометритах, когда в матке осталась часть плаценты, выполняется лечебно-диагностическая гистероскопия. Во время исследования можно и поставить точный диагноз, и удалить причину болезни.

Последствия

Самое опасное осложнение эндометрита – распространение инфекции. Могут поражаться трубы и яичники, может развиться перитонит и даже сепсис. Последствия этих осложнений – спаечная болезнь. Спайки матки, органов малого таза, кишечника. Спаечный процесс вызывает боли, может быть причиной бесплодия.

MEDMEDIA.RU

БЕЗОПАСНЫЕ ДНИ

Подскажите, существует ли какой-либо период времени после или перед менструацией, во время которого можно вступать в интимные отношения, не боясь забеременеть?

О.Г., Калининградская область

В общем-то существует, но этот способ предохранения – один из наиболее доступных и старейших в мире – **считается одновременно и самым ненадежным.** Им можно пользоваться только в том случае, если у вас регулярный месячный цикл, никогда не бывает задержек, и если вы в течение как минимум трех месяцев будете измерять температуру в прямой кишке и установите точные сроки овуляции. Измерять температуру надо, не вставая с постели, сразу после сна. Затем строится график кривой температуры, где по горизонтали откладываются дни, а по вертикали – градусы. Воздерживаться от полового сношения следует в день падения и первые три дня подъема температуры после овуляции. Если вы почувствуете, что заниматься каждый день измерением температуры вам не под силу, некогда или лень, то все равно постарайтесь придерживаться календарного метода – воздерживаться от половых сношений на 12–14-й день цикла плюс-минус 5 дней. Проще – с 10-го по 18-й день цикла.

Еще один способ расчета наиболее благоприятных для зачатия дней таков. Проследите за длительностью как минимум 6 менструальных циклов, в течение которых вам надо либо воздерживаться от половых сношений, либо пользоваться другим контрацептивным методом. Затем рассчитайте свою фертильную (наиболее благоприятную для зачатия) фазу. От количества дней в самом длинном из ваших циклов отнимите 11 – этим вы определите последний фертильный день цикла. От количества дней в самом коротком из ваших циклов отнимите 18 – этим вы определите первый фертильный день цикла. *Например*, **самый длинный цикл:** 30 дней – 11 = 19. **Самый короткий цикл:** 26 дней – 18 = 8. Получается, что фертильным можно считать период с 8-го по 19-й день цикла (для предохранения от беременности требуется 12 дней воздержания). Избегайте полового акта во время фертильных дней.

Что может быть лучше, чем оргазм? Только множественный оргазм! Для того чтобы его получить, необязательно есть «возбуждающую» пищу или полдня ходить в эротическом белье. «Супероргазм» можно спланировать и организовать! Нужно только выбрать в постели подходящую позу.

ПОЗЫ ДЛЯ СУПЕРНАСЛАЖДЕНИЯ

Множественный оргазм

Чаще всего его можно получить при воздействии на точку G, которая находится на передней стенке влагалища. Стимулировать ее можно в позиции «мужчина сзади»: особенно подходит поза, когда женщина стоит на кровати на коленях, а мужчина находится рядом на полу. Также на эту чувствительную зону удобно воздействовать в «офицерской позе», когда ноги женщины находятся на плечах мужчины. Для воздействия на чувствительную переднюю стенку можно рекомендовать и такую позу: лежащая на спине женщина кладет согнутые ноги на поясницу партнера (под крестец стоит подложить валик). Чтобы вы испытали множественный оргазм, мужчина должен воздействовать членом на точку G и одновременно на область под животом, «массируя» матку.

Продолжительный оргазм

Он достигается путем воздействия на шейку матки, так как в ней находится множество нервных окончаний. Почему многие женщины никогда не испытывали такого оргазма? Просто потому, что член мужчины не мог достать до шейки матки. Для такого оргазма идеальная поза «женщина сверху – мужчина на спине». Секрет в том, чтобы откинуться назад, опираясь руками на согнутые в коленях ноги мужчины. В такой позе шейка матки стимулируется лучше всего. Вы должны чередовать активные движения с медленными, а перед оргазмом почти прекратить их. Можно также лечь на спину и подтянуть к животу согнутые в коленях ноги. Мужчина должен придерживать вас за бедра и совершать глубокие, сильные фрикции.

Существует мнение, что только женщина может испытать продолжительный оргазм, а у мужчины удовольствие длится столько же, сколько эякуляция, – то есть несколько секунд. Однако семяизвержение и оргазм – это разные вещи. То есть, «выбросив семя», мужчина может еще долгое время наслаждаться оргазменной разрядкой.

Прямой оргазм

Он достигается путем прямой стимуляции клитора. После того как вы начнете заниматься сексом в «миссионерской» позе, нужно будет свести ноги – так вы достигнете максимального воздействия пениса на клитор. Также подходит поза «женщина сверху», когда вы наклоняетесь вперед и всем телом прижимаетесь к партнеру. Движения таза мужчины должны быть медленными, кругообразными – именно такая стимуляция приводит к яркому клиторальному оргазму. Во время секса максимально расслабьте мышцы промежности – это «переключит» интимные рецепторы, и клитор станет более чувствительным к стимуляции. Если вам не нравится активная роль в постели, выберите позу «мужчина сзади» – в ней партнер может воздействовать на клитор пальцем. Подойдет и любая поза, в которой вы имеете возможность обвивать партнера ногами, а его член будет давить на лобок.

«Двойной» оргазм

Это сочетание вагинального и клиторального оргазмов. За вагинальный оргазм «отвечает» мускул – констриктор, который находится в нижней части влагалища. Если этот мускул не развит, женщина не может испытать влагалищный оргазм. Натренировать чудо-мускул можно, если регулярно делать упражнения – по двадцать–тридцать раз в день втягивать мышцы заднего прохода или на несколько секунд задерживать струю мочи при каждом мочеиспускании. «Тренироваться» можно и во время полового акта – одновременно сжимать констриктор и приподнимать таз. Известно, что рецепторы, отвечающие за чувствительность влагалища, находятся не где-то в его «глубине», а перед самым входом. Поэтому партнер должен по возможности погружать член не очень глубоко, а вы – сжимать мышцы влагалища как можно сильнее. Одновременно вы или мужчина должны воздействовать на клитор. «Двойной» оргазм возможен в позах, когда член входит неглубоко, например, когда вы стоите лицом друг к другу или когда мужчина лежит на кровати, а женщина находится сверху, лицом к его ногам.

Во время секса мужчина должен воздействовать на клитор круговыми движениями, начиная немного ниже его и затем двигая палец вдоль скрывающего клитор «капюшона».

АЗБУКА ЛЮБВИ

Продолжение.
Начало в NN1–21

от А до Я

Рабство

На протяжении веков существование института рабства существенно влияло на сексуальную и личную жизнь миллионов людей: и рабов, и свободных. Да и как могло быть иначе, если любовницу или любовника, вдобавок согласных выполнять любые прихоти партнера, можно было просто купить? Боготворившие античность философы прошлого не знали или не желали знать, что даже законы демократичной Эллады позволяли сдавать невольников, в том числе мужчин и детей, в аренду в публичные дома. Можно вспомнить эпизод из солнечного романа древнегреческого писателя Лонга «Дафнис и Хлоя», герой которого юный пастушок Дафнис оказывается на грани самоубийства, поскольку его щедрому хозяину пришло в голову порадовать своего приятеля-извращенца, подарив тому Дафниса.

Рот

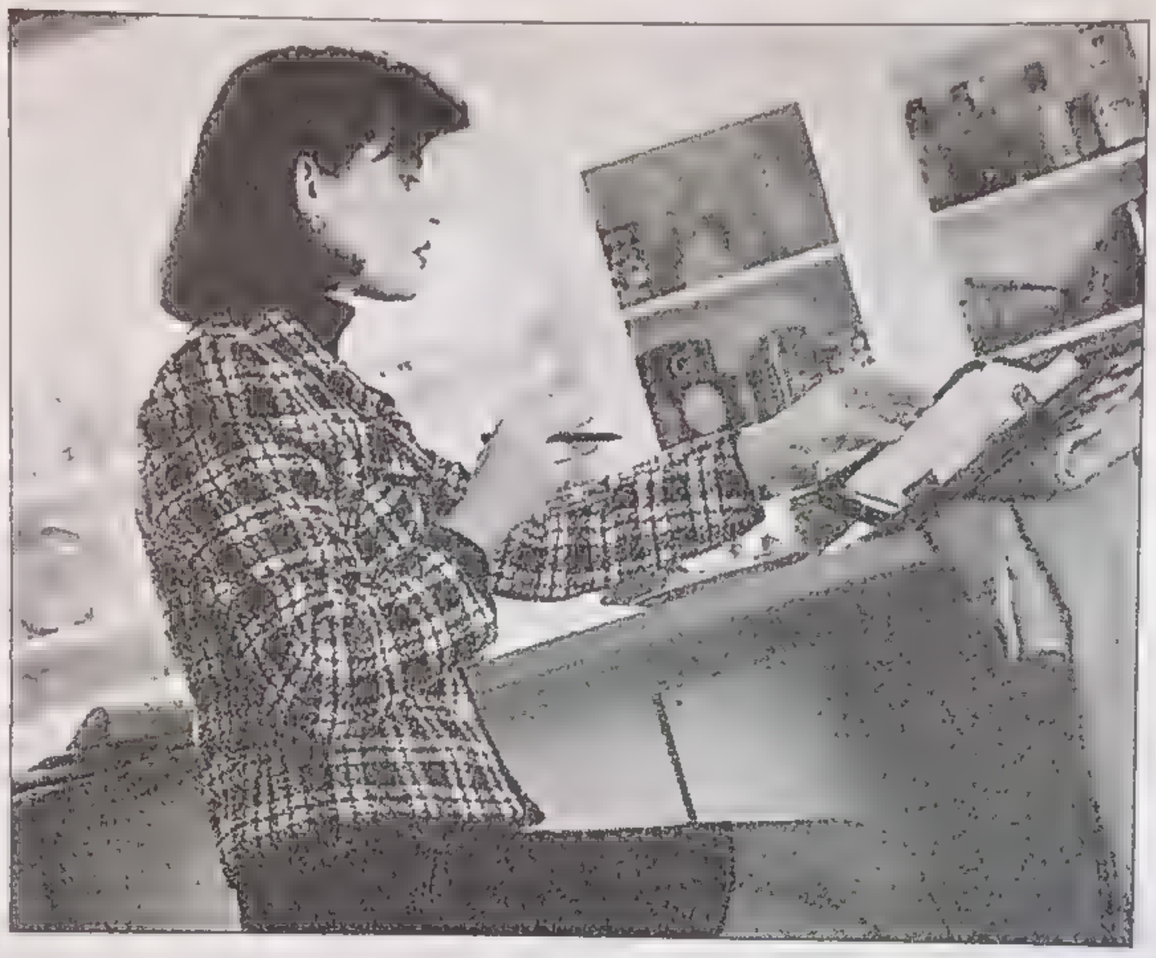
Стоит женщине использовать яркую помаду, как ее макияж превращается в эротический призыв, а сама она – в опасную женщину-вамп. Красный – цвет не только губ, но и страсти. Сам рот, губы с древнейших времен воспринимались человечеством как нечто эротичное и возбуждающее. Тому есть причины. Когда мы любим человека, мы испытываем потребность прикоснуться к нему губами, а лучше – слиться с ним в поцелуе.

МАГАЗИН-САЛОН
ИнтиМ
Саратов,
Вольская, 58.
☎ 27-84-41.
ПОДАРКИ К 8 МАРТА
сувениры
восточные благовония
печатная, аудио- и видео продукция
гигиеническая продукция (гель, смазки, кремы)
половые стимуляторы и имитаторы
ООО "Фанг", лиц. 2235 ЛВД-1 выд. МЗ СО

Вириция
№05 (22) 5 – 18 марта 2003 г.

ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К ДЕНЬГАМ

Далеко не каждой Золушке встреча с обеспеченным Принцем приносит счастье. А способны ли вы наслаждаться жизнью в семье, где вечным третьим будут Большие Деньги?



Блок 1. Из трех вариантов ответов на вопросы выберите тот, который кажется вам наиболее подходящим.

Вы устраиваетесь на новую работу. У вас есть выбор. Вы предпочтете:

а) руководящую должность, которая даст вам возможность управлять людьми;

б) место в стабильной организации, гарантирующей социальные льготы и хорошее пенсионное обеспечение;

в) участие в проекте, обещающем высокий заработок, на короткий срок.

Приближается день совершеннолетия вашей дочери. Вы скопили для нее достаточно крупную сумму. Вы...

а) купите ей золотое украшение с драгоценным камнем;

б) внесете от ее имени первый взнос на строительство квартиры, в которую она сможет въехать лет через пять;

в) отправите в экзотическое путешествие, о котором она мечтала.

В день зарплаты воры вытащили из вашей сумочки кошелек. Вы...

а) срочно найдете дополнительную подработку, чтобы компенсировать потерю;

б) урежете расходы, стараясь продержаться до следующей зарплаты;

в) займете деньги, чтобы не нарушать привычный стиль жизни вашей семьи.

Если вы чаще выбирали ответ а), первая буква вашего кода А. Если вы чаще выбирали ответ б), первая буква вашего кода Б. Если вы чаще выбирали ответ в), первая буква вашего кода В. Если вы выбирали каждый раз ответ, соответствующий разным буквам, первая буква вашего кода Г.

Блок 2. Перед вами изречения, касающиеся денег и отношения к ним. Верны ли они, на ваш взгляд?

• Деньги – это свобода, выкованная из золота.

• Золотые пули всегда попадают в цель.

• Порочность – дочь богатства.

• Деньги стоят слишком дорого.

• Не тот беден, у кого мало, а тот, кто хочет большего.

• Есть вещи поважнее денег, но без денег эти вещи не купишь.

• Не уметь переносить бедность – постыдно, не уметь избавиться от бедности – еще постыднее.

• Золото убило больше душ, чем железо – тел.

За согласие с каждым из утверждений 3, 4, 5 и 8 поставьте себе по одному баллу, за согласие с каждым из утверждений 1, 2, 6 и 7 вычтите из полученной суммы по баллу. Если в результате получилось число больше 0, вторая буква вашего года З, а если меньше – Д.

РЕЗУЛЬТАТЫ

АД – Деньги для вас – возможность контролировать других людей. Вы уверены, что богатство не случайность, а свидетельство высоких личных заслуг человека. Ради того, чтобы приобщиться к власти, которую дают деньги, вы готовы пойти на брак по расчету и впоследствии терпеть сложности характера вашего состоятельного супруга.

БД – Вам важно знать, что ваша семья обладает финансовым запасом прочности, и, случись что-то непредвиденное, вы не останетесь у разбитого корыта. Даже безумная любовь не заставит вас связать свою судьбу с человеком, в денежном потенциале которого вы не уверены.

ВД – Вы любите красивую жизнь. У вас загораются глаза при виде богатых мужчин, и вы не прочь завлечь одного из них в свои сети. Однако вам противопоказан брак с холодным и расчетливым накопителем. Такой муж не потерпит вашей склонности к разного рода авантюрам. Скорее вам подходит похожий на вас прожигатель жизни, которому вы поможете быстро и с удовольствием потратить его миллионы.

ГД – Вы никогда всерьез не задумывались о том, что означают деньги в жизни человека. Вам приятно, когда ваш кавалер приглашает вас в ресторан или дарит дорогие подарки, но вам несвойственно строить далеко идущие планы, основываясь на финансовом положении вашего избранника. Есть деньги – хорошо, нет – не велика печаль!

АЗ – Вы уверены, что власть денег велика. Вы не раз видели, как деньги портили, казалось бы, приятных во всех отношениях людей. Богатство возлюбленного стало бы для вас скорее отрицательным фактором при принятии решения о вступлении в брак.

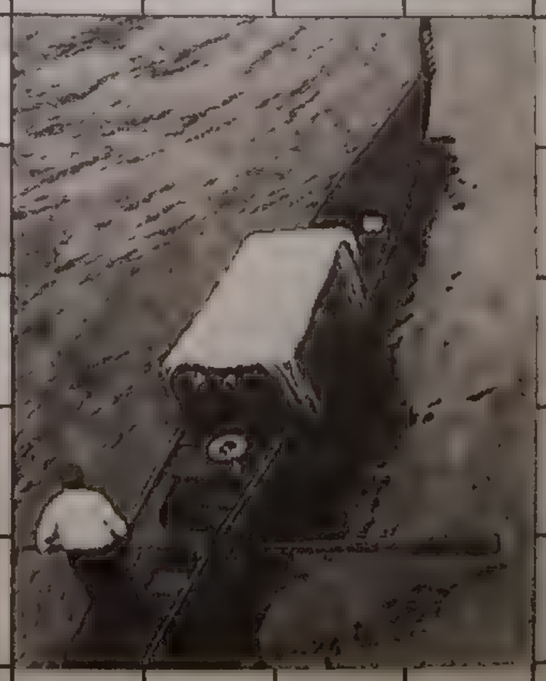
БЗ – Вы отдаете себе отчет в том, что накопления необходимы для того, чтобы спокойно встретить неизбежную старость. При этом вы уверены, что богатство почти всегда результат не совсем праведных трудов. Самолюбование, свойственное финансово обеспеченным людям, вызывает у вас раздражение. Вы совершите ошибку, если пожертвуете своими взглядами, для того, чтобы достичь материального благополучия. Душевный покой не купишь.

ВЗ – Деньги для вас – источник искушения. Вы справедливо опасаетесь, что крупная сумма, попав в ваши руки, может непредсказуемо изменить вас. Если судьба преподносит вам встречу с состоятельным человеком, вас начинают раздирать противоречивые чувства. Кратковременный роман с богачом может оставить в вашей душе яркие впечатления, но брак с таким человеком скорее всего будет неудачным для вас.

ГЗ – Денежные соображения вам совершенно чужды. Вам трудно понять человека, который расходует свою жизнь на то, чтобы сколотить капитал. Ведь вокруг так много совершенно бесплатных радостей, и главная из них – человеческое общение. Вас практически невозможно представить в образе жены богача.

СКАНВОРД

Забор
Новый кустарник
Ночлежка для поездов
Сочетание красок
Наказание
Перерыв на ...
Волжане
Ритм
Десяток волков
Юбка чуть ниже колен
Нелюдим
Лакомство со свечами
Актриса ... Макдауэлл
Днестр
Залог жилья
Крутая тачка
Восьмигранник
Духовное наследие
Транспорт на фото
Страховочный трос
Южный куст
Яма на дороге
Вода
Простота
Сыр
Известный боксер
Супермаркет
Архангел
Хлев или чулан
Умение
Удар в бильярде
Вид
Мама в иголках
Тропическое растение
Изысканное угощение
Девять музыкантов
Пиковый босс
Каолин
Парниша на жаргоне
Шляпа мексиканца
Не ждали!
Заросли Амазонки
Есть у цветка
Под носом
Комедия с Ришаром
Цыганка
Бланк
Стадион в Рио
Певица на фото
Плотная шерст. ткань
Африк. карлики
Дерево против вампиров
Прием
Заклинание
Гнев
Зубной кляп
"Хор" чабана
Святой отец
Славянин
Формула Грина
Лойола
Нижняя часть ноги
Минерал
Вязаная одежда
Род лука
Дом лисы
Кафтан
Вражеское давление
Не растворяется
Приправа
Насечки на линейке
Финанс. организация
Вязкое место
Мужской шарф
Мятеж
Огонь в доме
Простецкий плуг
Библейский праведник
Бог южного ветра
Съезд
ДНК
... Чурикова
Облако, готовое заплакать
Касса
Дезодорант
Ведийский бог ветра
Слова лишь бы не делать



СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Ответы в следующем номере

ЧТО ПРОРОЧАТ ЗВЕЗДЫ С 5 ПО 21 МАРТА

Овен

Любовь. Ваше поведение может вызывать недовольство любимого. Старайтесь быть более тактичной и сдержанной, не шокируйте окружающих своими экстравагантными поступками. 10–12 числа некоторые представители этого знака после откровенного разговора с другом сердца придут к выводу, что недооценивали любимого человека.

Деньги. Вы сделаете невозможное – убедите шефа в своей правоте и выбьете на складе дополнительную пачку скрепок.

Здоровье. 15-16 марта велика вероятность обострения болезней почек.

Телец

Любовь. Обстоятельства могут привести к тому, что вы будете подвержены частым и резким сменам настроения. В результате могут возникнуть ссоры с любимым человеком. В проблемах, касающихся личной жизни, вам может понадобиться поддержка кого-то из близких друзей. Не пренебрегайте их советами!

Деньги. Материальных проблем не ожидается. В середине марта вы сможете порадовать близких щедрыми подарками.

Здоровье. 10–13 марта – хорошее время, чтобы посидеть на диете.

Близнецы

Любовь. Напряженность в отношениях с другом сердца возможна из-за вашего невнимания к беспокоящим его проблемам. Выбирайте время для общения с ним, чаще интересуйтесь его делами – это пойдет на пользу вашим отношениям. Кого-то из Близнецов ожидает знакомство с мудрым, неординарным человеком.

Деньги. После 10 марта ожидайте премий или неожиданных подарков от родственников.

Здоровье. 19-20 марта велика вероятность обострений мочеполовой системы.

Рак

Любовь. Человек, давно добивающийся вашего внимания и расположения, сделает вам предложение, на которое вы не сможете ответить отказом. Семейным Ракам лучше не давать супругу повода для ревности, иначе разразится грандиозный скандал.

Деньги. В середине марта вам захочется сделать «ход конем» и уволиться со старого места работы. Не делайте этого! Лучше синица в руке, чем журавль в небе.

Здоровье. 7–9 марта возможно обострение гипертонической болезни.

Лев

Любовь. Вероятно яркое романтическое приключение, о котором вы давно мечтали. У некоторых Львов может появиться новая «головная боль» – поклонник, который вместе с сердцем предложит вам... поучаствовать в решении его проблем. Прежде чем привязаться к этому человеку, подумайте: может быть, вам с лихвой хватает своих трудностей?

Деньги. Многие Львы существенным образом поправят свое материальное положение.

Здоровье. 10-11 марта побеpегитесь простуд. 16 – хороший день для посещения косметолога.

Дева

Любовь. Дева, не обремененная семейными узами и мечтающая о встрече с любовью, не должна сидеть сложа руки. Сейчас самое время записаться в тренажерный зал, бассейн, на танцы: не исключено, что именно там и произойдет судьбоносная встреча. Семейным Девам 10–15 марта лучше избегать разговора по душам – он может вылиться в «разбор полетов».

Деньги. Вам очень захочется побаловать близких, но не тратьте на это все свои деньги!

Здоровье. Особое внимание следует уделить желудку. Улучшить самочувствие поможет богатая клетчаткой пища.

Весы

Любовь. В вашей личной жизни все замечательно. Единственное, что ее может омрачить – зависть близкой подруги. Постарайтесь поменьше рассказывать ей о вашем романе и вообще временно сократить общение до минимума.

Деньги. 10–14 марта – время, благоприятное для покупки бытовой техники.

Здоровье. Если вы собирались начать вести здоровый образ жизни, взяться за оздоровление организма, займитесь этим до 13 марта.

Скорпион

Любовь. Ваш возлюбленный приложит максимум усилий, чтобы вы почувствовали уверенность в собственных силах. Если ему вздумается резко изменить планы на выходные, не сопротивляйтесь: вы не пожалеете.

Деньги. Материальное положение стабильное, никаких неожиданностей ждать не приходится.

Здоровье. Из-за резких перепадов настроения возможны проблемы с пищеварением и кожные заболевания. Старайтесь сохранять спокойствие в любых неприятных ситуациях.

Стрелец

Любовь. Постарайтесь честно ответить себе на вопрос: какую роль играет в вашей судьбе ваш друг. Будьте рациональны, не позволяйте чувствам осложнять вашу жизнь и нарушать планы. Ситуация в личной жизни будет во многом зависеть от вашего умения контролировать свои эмоции и «не рубить с плеча».

Деньги. После 10 марта возможны небольшие финансовые поступления, но существенно поправить ваше материальное положение они вряд ли смогут.

Здоровье. Ищите любые способы, которые помогут отвлечься от гнетущих мыслей – иначе расстроенная нервная система может стать причиной какого-либо серьезного недуга.

Козерог

Любовь. Вас могут застать врасплох неожиданные семейные проблемы. Будьте готовы отказаться от собственных планов ради участия в судьбе близких людей. Если вы намерены покорить сердце того, к кому давно неравнодушны, старайтесь больше общаться с этим человеком.

Деньги. Ваша задача – научиться экономить силы, время и деньги. Лучше отказаться от долгосрочной и слишком утомительной работы, от крупных покупок.

Здоровье. Подавленное внутреннее состояние может привести не только к упадку сил, но и к заболеваниям горла и почек.

Водолей

Любовь. Общаясь с любимым человеком, тщательно обдумывайте свои слова, чтобы даже невольно не обидеть его. Ссора может привести к самым неприятным последствиям.

Деньги. 13–15 марта – подходящее время для крупных покупок или иного вложения денег.

Здоровье. Вам следует заняться укреплением нервной системы – ведь вы же помните, что «все болезни от нервов»?

Рыбы

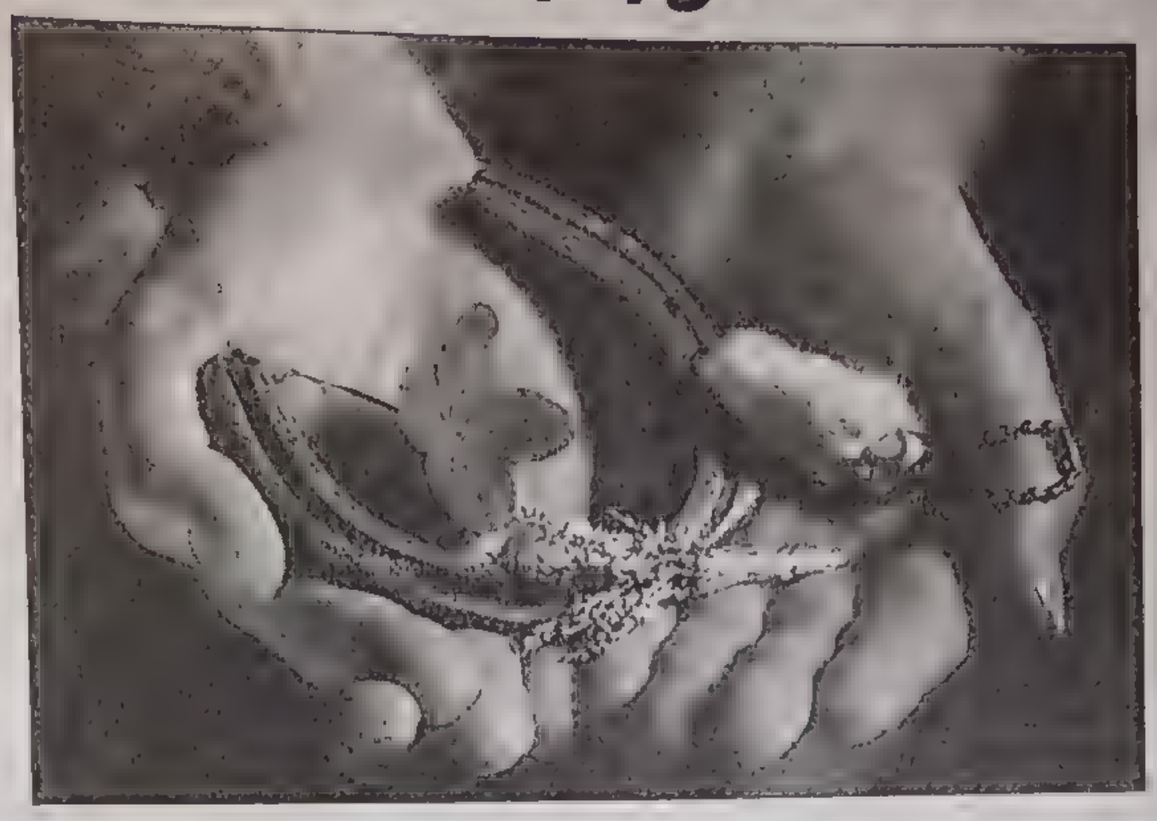
Любовь. Не переживайте, если любимый человек вдруг отменит свидание. Через несколько дней все вернется на круги своя. Семейным Рыбам предстоят выяснения отношений, впрочем, серьезного вреда вашему благополучию они не нанесут.

Деньги. 14–17 марта лучше не брать денег в долг и не занимать их никому.

Здоровье. Вам нужно все силы бросить на борьбу с авитаминозом: посоветуйтесь с врачом, какой витаминный комплекс поможет вам в этом.

Гороскоп по правилам русской астрологической школы составил Никола Ордынский

Советы ведунов



• Нужно занимать деньги на молодой месяц, а отдавать на ущербный.
• Деньги вечером не занимают и не считают: водиться не будут.
• Не подбирайте мелочь, особенно если она на дороге, где перекресток, т.к. много болезней сводят на мелочь.
• Берите деньги левой рукой, а отдавайте правой: деньги будут водиться всегда.
• Не одалживайте деньги во вторник, будете всю жизнь в долгах.
• Зеркало и платок носовой не дарите тому, кто вам дорог, расстанетесь.
• Если зеркало разбилось, ждите беды. Ее можно отвести словами: «Зеркало разбивается, беда рабы (имя) не касается».
• Не ешьте, не пейте перед зеркалом: проедите всю красу.
• Не давайте дитяте зеркало в руки до года: свое счастье заглядит.
• Нельзя подпирать печь кочергой: муж будет гулять от жены.
• Не ищите второй тапок с одной обутой ногой. Это к смерти родных.
• Если выйти на улицу к перекрестку и позвать по имени человека, которого хотите увидеть (звать раз на ветер, раз против ветра), то этот человек явится.
• Говорите при переезде: «Хозяин-батюшка, соседушка-матушка, пойдемте с нами вместе хозяевать».
• Если вы нашли мусор у своего порога и явно знаете, что вам кто-то вредит, желая, чтоб в доме вашем были ссоры и разлады, возьмите веник и со словами, которые будут написаны ниже, сметите мусор как можно дальше. Веник же, прежде чем занести обратно в дом, три раза подбросьте вверх. Слова такие: «Не сор и ссор не ко мне в дом, а от моего дома, от моего порога. Аминь».
• Если кто-то из домашних не возвращается, а вы в результате переживаете, возьмите домашние тапочки этого человека, стукните об порог и скажите: «Раб (имя), иди домой, я стою перед тобой, жду тебя. Аминь» (3 раза).
• Если у вас в доме частые скандалы, вылейте недопитое кошкой молоко на порог к соседям.
• На свой день рождения выгляните утром в окно: увидите женщину – быть здоровой, мужчину – не будете одинокой, пустую улицу – все будет, как прежде, кошку – болеть.
• Если вам мужчина нравится, а он вас не замечает, ищите глазами парных голубей, а увидев, всегда говорите так: «Голубь с голубкой, а я с рабом (имя). Аминь. Как этот голубь с голубкой, так и я с рабом (имя). Аминь».

GOROSKOP.KULICHKI.NET

Завоюйте его ВНИМАНИЕ

Рыбы (20.02-20.03)

Очаровывайте его, обращаясь к ребенку внутри него. Г-н Рыбы любит играть, а его воображение нуждается в постоянной подкормке. Поскольку он ищет скорее возбуждения, чем надежности, вам следует преподносить себя в волнующей и драматичной ауре. Наденьте какой-нибудь великолепный наряд, в котором вы будете чувствовать себя богиней. Он очень восприимчив к цвету, поэтому не забудьте о ярких цветовых пятнах. Он также чутко относится к настроению и атмосфере, поэтому устройте ужин, во время которого шампанское будет литься рекой. Будьте остроумны, забавны и сосредоточьтесь на том, чтобы развлечь его. Однако при этом не забывайте, что его куда больше интересуют фантазии, чем реальная женщина с ее нуждами и требованиями. Поэтому лишь вскользь касайтесь действительности, все время сохраняя определенную эмоциональную дистанцию.

ЗАГОВОРЫ

ОТ БОРОДАВКИ

Когда мимо вас движется похоронная процессия, нужно потереть бородавку пальцем и повторить трижды заговор: «Бородавка, за мертвецом уходи и не возвращайся».

ОТ БОЛИ В СПИНЕ

Подойти к дверному косяку (где петли) и потереться позвоночником о его кромку. Сначала три раза вдоль, а потом три раза крест-накрест, повторяя про себя: «Во имя Отца и Сына и Святого духа! Аминь!»

ОТ ГЛИСТОВ

После захода солнца плюнуть на ладонь и читать над солью: «Седла гремят, узды бренчат, в порожние мехи ехать по хмель, то легкий товар червям. И полетите за море, там у червей свадьба, а здесь червям огонь, сера горячая и смола кипящая. Бегите, черви, отсюда за море! Аминь. Аминь. Аминь!

Наталья БАБАРЫКИНА, с. Первомайское, Саратовская обл.

Эти заговоры предоставлены редакцией общероссийского семейного журнала «Окрошка». Они присланы на проводимый им конкурс «Знахарь».

СОННИК

Продолжение. Начало в NN 1–20

Борщ

Сон, в котором вы едите борщ, предвещает скорое развитие неожиданных событий, успех в делах, если только борщ не очень горячий, кислый или пересоленный. Если обожжетесь, то вас ждут неприятные сюрпризы и неудачи.

Босой

Если во сне вы видите себя босой, то вас ожидают много неприятностей и переживаний, бедность. Если стараетесь ступать осторожно, чтобы не поранить ноги, то друзья поддержат в трудную минуту, и вам удастся благополучно избежать большого скандала. Быть во сне босым и в лохмотьях – знак потерь и убытков по обстоятельствам, которые вовсе не будут зависеть от вас. Идти босиком по улице и бояться наступить на осколки стекла – знак того, что вы совершили ошибку, от которой ваша репутация может серьезно пострадать.

Ботва

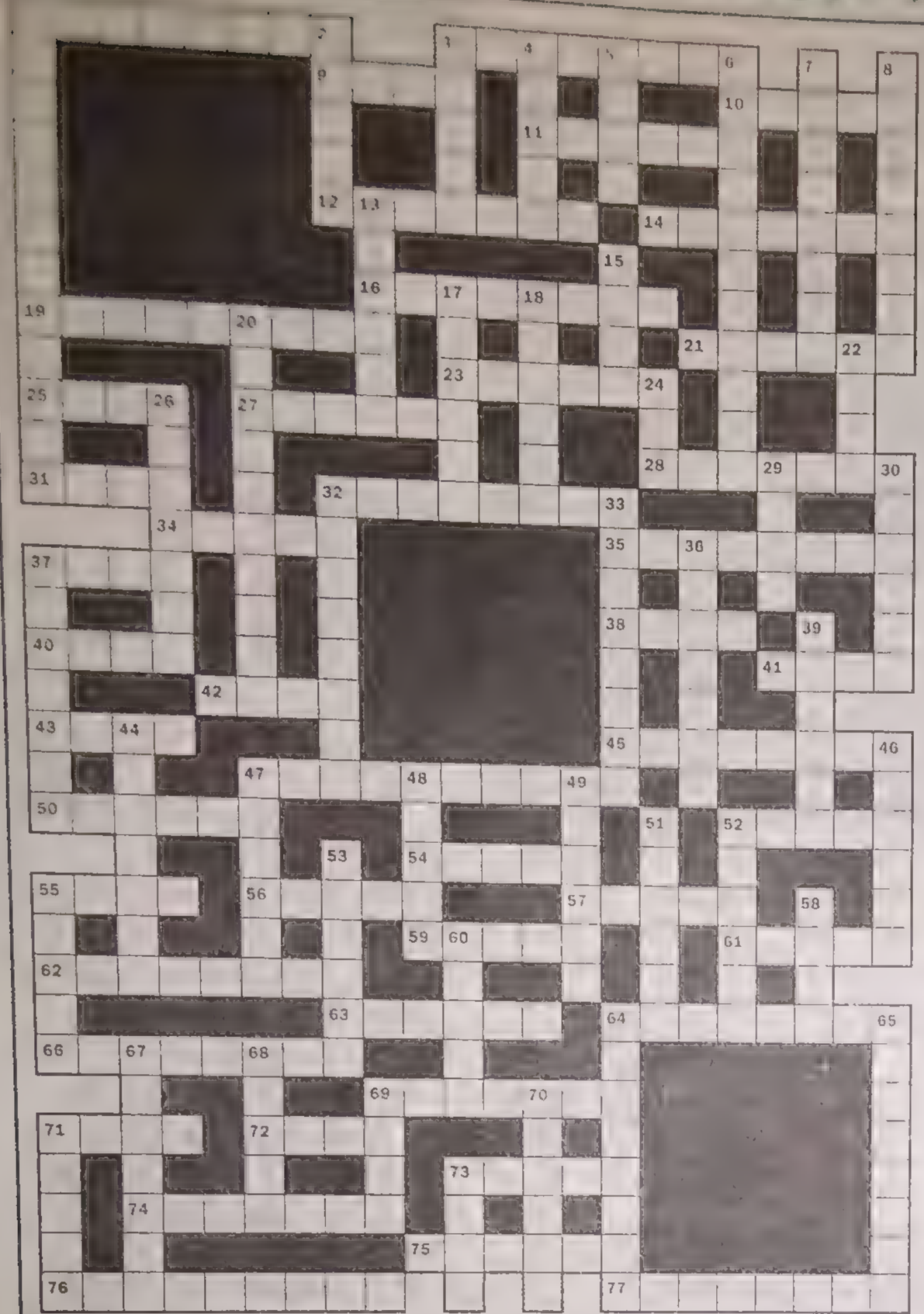
Если во сне вы едите ботву, то скоро получите неожиданное известие о происшествии или событии, которое плохо скажется на вашем благополучии.

Бояться

Бояться во сне – к переживаниям и потрясениям, которые закончатся благополучно. Не бояться – знак быстрого успеха.

Брак

Если вдове приснится, что она вышла замуж за молодого человека, то ее ждут досада и ссоры. Девушке выйти во сне замуж за дряхлого старца сон предсказывает много неприятностей и болезнь. Незамужней женщине увидеть сон, в котором она вышла замуж, – предвестье перемен в ее жизни. От худшего к лучшему и – наоборот. Женщине видеть себя невестой во сне – знак горестей и печали, мелких обид и ссор.



По горизонтали: **1.** Работник по наладке механизмов. **3.** Государство на Юго-Востоке Африки. **9.** Подмосковный город, известный с XIV века. **10.** В Столыпинскую реформу участок земли, выделявшийся в личную собственность крестьянину при выходе его из общины. **11.** Полное крушение. **12.** Кусочек разбитого вдребезги. **14.** Офисный постоялец. **16.** Праздник у татар и башкир по случаю окончания весенних полевых работ. **19.** Все средства передвижения одновременно. **21.** Несклоняемый наряд. **23.** Морская птица. **25.** Фасад головы. **27.** «Будут с водкою...? – Отвечает: «Нет, ребята-демократы, только чай» (В. Высоцкий). **28.** Небольшой буфет. **31.** Процесс, который в конце концов приходит к своему началу. **32.** Нить лампы накаливания. **34.** И любые кандалы им брачные узы. **35.** Противник в споре. **37.** Небольшая возвышенность. **38.** Канат по-другому. **40.** Город анекдотического поручика. **41.** Героический фольклор. **42.** Нормативный акт президента. **43.** Она на радость нам дана. **45.** Специалист, изучающий быт и культуру предков. **47.** Полное уничтожение. **50.** Часть, легко отделяемая от мандарина. **52.** Весталка. **54.** Свирепый Цербер по роду занятий. **55.** Дитя. **56.** Газета с зарубежными новостями, писавшая в XVII веке для царя и придворных. **57.** Извлечение зерна из колосьев. **59.** Левая или правая сторона шеренги. **61.** Адвокат. **62.** «Вечно больной», часто посещающий медицинское учреждение. **63.** Ее собачье дело – все вынюхивать. **64.** Пассивная проповедь мира и осуждение всякой войны. **66.** Вулканическое стекло. **69.** Ванна-массажистка. **71.** И русское женское имя, и итальянская минеральная вода, сегодня известная в России. **72.** Чем можно уничтожить аппетит? **73.** Любимые игровые разборки между кавказскими народностями. **74.** Птичка во фраке. **75.** Больше чем нужно. **76.** И чайная, и кофейная, и свекловичная. **77.** Сани с воздушным винтом.

По вертикали: **1.** Потомок питекантропов. **2.** Убеждения – некуда тверже. **3.** Суперплод, взращенный группой «Несчастный случай». **4.** Единица того, что составляет урожай. **5.** Хутор в Эстонии. **6.** Человек, работающий языком, пока футболисты работают ногами. **7.** Тот, кто близок к ней, не играет в хоккей. **8.** Преступное лишение жизни. **13.** Дочь ваших родителей, но не вы. **15.** Вотчина Ф. Кастро. **17.** Он живет одиноко, без жены и детей. **18.** Цветочный сок. **20.** Растение, обладающее залечивающими свойствами. **22.** Кресло монарха. **24.** «Семерым рос – одному достался» («герой» этой поговорки). **26.** Литературный символ пассивности. **29.** Европейская столица вальса. **30.** Игра юных строителей капитализма (при социализме таких игр не было). **32.** Шкура, которую сбросила змея. **33.** Проезжая часть улицы. **36.** Недостаток в хозяйстве и в карманах. **37.** Ритуальный танец вокруг елки, взявшись за руки. **39.** То, что А. Райкин нашел в средневековом рыцаре. **44.** Избегающий общения человек. **46.** Стержень внутри карандаша. **47.** Бывшая часть СССР. **48.** Имя «отца всех народов». **49.** Причина жгучего желания после сытного обеда выпить, например, соды. **51.** Прежде верили, что этот цветок способен распознавать лукавых женщин, поскольку «при их появлении он скукоживается». **53.** Представитель кавказского народа, считающего, что «если человек от Родины оторвется и Родину свою забудет, его удел – быть битым граблями». **55.** Первый закон Паркинсона: «... чиновников растет независимо от объема работы». **58.** Выше макси, ниже мини. **60.** Собачка, первой залетевшая в космос. **64.** Средство при опрелостях. **65.** Голливудская звезда по имени Лайза. **67.** Канцелярская ровесница века. **68.** Самое легкое из того, чем можно отделаться в тяжелой ситуации. **69.** Водяная блоха. **70.** Приобретение наоборот. **71.** «Гонорар» террориста. **73.** «Голубой шатер весь мир покрыл» (загад.).

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N4 НА СТР. 32

По горизонтали: **1.** Дебаркадер. **4.** Перекат. **9.** Рахит. **10.** Владыка. **11.** Бройлер. **13.** Танкетка. **15.** Скатка. **17.** Пауза. **19.** Пени. **20.** Косточка. **24.** Наледь. **26.** Рулетка. **27.** Подиум. **28.** Цена. **30.** «Зенит». **32.** Трусца. **33.** Пони. **34.** Кожа. **36.** Сова. **37.** Ксерокс. **39.** Сэр. **41.** Скалка. **43.** Ломоть. **45.** Талисман. **46.** Тля. **48.** Плеть. **49.** Штора. **50.** Вика. **51.** Пасека. **52.** Договор. **55.** Жабо. **56.** Ольха. **57.** Воля. **59.** Лист. **60.** Реноме. **61.** Харчо. **62.** Карга. **64.** Папаха. **65.** Фили. **66.** Тигр. **67.** Шапка. **68.** Рука. **69.** Вата. **70.** Скарлетт. **72.** Нюня. **73.** Туалет. **75.** Арктика. **77.** Батыр. **79.** Жила. **80.** Бард. **82.** Сито. **83.** Видение. **84.** Грелка. **85.** Распутье.

По вертикали: **1.** Двоечник. **2.** Дебет. **3.** Ревун. **4.** Планета. **5.** Краб. **6.** Трио. **7.** Эхолот. **8.** Стирка. **12.** Росинант. **14.** Агент. **16.** Кеды. **17.** Паяц. **18.** Зараза. **21.** Седина. **22.** Чемпионат. **23.** Алчность. **25.** Лемур. **27.** Папуас. **29.** Заграница. **31.** Тараторка. **34.** Капля. **35.** «Жерминаль». **38.** Спичка. **39.** Сомбреро. **40.** Флот. **42.** Кол. **44.** Тишина. **47.** Ливр. **48.** Подвох. **51.** Половина. **53.** Гидропоника. **54.** Волопас. **55.** Жираф. **56.** Отрава. **57.** Вертеп. **58.** Лангет. **62.** Карате. **63.** Реклама. **67.** Шантажист. **69.** Вера. **70.** Старовер. **71.** Терпение. **74.** Сила. **76.** Битва. **77.** Банда. **78.** Тайна. **80.** Бог. **81.** Дол.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N4 НА СТР. 29

	П			С			К	А	Р	А	Т	И	С	Т
Э	К	С	Т	Е	Р	Н	У				Р		У	
Л	О	К	О	Н		А	К	Т	И	В	П	О	С	Т
Т	Р	Е	Т	Ь	Я	К	А	З	Е		П	А	К	
П	Р	О	Р	О	К	А	Н	Ф	А	С	А	Н	И	С
О	Ц	А	З	Ь	Л								Т	
У	П	О	Р	П	М	Я	С	О					Р	
А	О	Л	Е	Ш	А	Т							А	
К	А	Л	Ь	М	А	Р	В	К	У	С			Т	
Т	Э	К	С	Т	Р	А	К	Т					О	
Б	Л	О	К	Н	О	Т	Р	А	Р	А	М	И	С	
Е	В	А	Н	К	В	А	Р	Т	А	И	Ф			
Т	И	С	И	О	А	Н	Н	У	С	И	Л	И	Е	
С	И	Н	Т	Е	З	Н	У	Д	И	С	Т	Ы	Р	
З	Е	М	Е	Т	К	А	В	О	Й	Н	А			
С	М	У	Т	А	Ш	О	Р	О	Х	А				
С	К	В	Р	О	Г	О	З							
К	А	Т	Е	Т	Ц	Т	Е	М	А					
О	О	И	Б	А	Р	А	Р	И	С					
Р	А	Й	О	Н	А	А	Б	Т						
А	Б	И	Р	Ж	А	Л	Б	У	Л	А	В	А		
Б	И	Г	У	Д	И	Н	О	Ч	Ь	Д	У	Р	О	В
Л	В	И	С	О	К	У	М	Е	Н	И	С	К		
Ь	Д	Ь	Я	К	А	Р	Г	О	Л	А	Й	К	А	

Виринея

Общероссийская женская газета «Виринея».
Выходит 1 раз в 2 недели.

Редактор **Г. Лория**
Верстка **И. Голубовой**

Учредитель и издатель
ОАО «Издательский дом «Кураж»

Адрес редакции:
121170, Москва, Кутузовский пр-кт, 36, кор. I, стр. I.
Тел. 250-72-23 Факс: 785-04-58
E-mail: virinei@mail.ru

Прием рекламных объявлений в Москве: (0095) 737-81-82

Собственные корреспонденты и прием рекламы в регионах:
Брянск – Евгения Кузнецова (0832) 72-18-93;
Владимир – Аннета Татарникова (0922) 32-22-78;
Вологда – Игорь Кузнецов (8172) 25-22-52;
Иваново – Татьяна Кулянова (0932) 41-03-15;
Калининград – Татьяна Гвоздецкая (0112) 35-99-69;
Кострома – Марина Чечушкина (0942) 55-96-61;
Липецк – Елена Добрякова (0742) 48-59-64;
Нижний Новгород – Светлана Суворова (8312) 39-78-88;
Омск – Вадим Дитковский (3812) 25-62-81;
Оренбург – Татьяна Ангелова (3532) 78-51-26;
Орел – Елена Мар (0862) 43-45-08;
Ростов-на-Дону – Ирина Варламова (8632) 44-13-18;
Самара – Анна Семенова (8462) 70-23-44;
Саратов – Владимир Акишин (8452) 27-80-10;
Смоленск – Наталья Ивако (0812) 65-61-59;
Ставрополь – Мария Маслюкова (8652) 95-63-08;
Тюмень – Светлана Анущенко (3452) 75-16-09;
Хабаровск – Игорь Мирошников (4212) 74-77-72;
Челябинск – Наталья Беляева (3512) 78-02-71;
Ярославль – Татьяна Колесова (0852) 32-78-05.

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ №77-12696 от 13 мая 2002 г.

Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. Мнение авторов публикаций необязательно отражает точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача.

Материалы, помеченные значком (PR), «Здоровье» – публикации на коммерческой основе

Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции.

При подготовке публикаций использованы материалы следующих изданий «Лиза» «Отдохни!», «Здоровая газета», «Домашняя энциклопедия», «Добрые советы», «Няня», «Модные прически», «Ваш уютный дом», «Сударушка», «Москвичка», «Вечерняя Москва», «Только ты», «Московская правда», «Крестьянка», а также интернет-ресурсы

Цена в розницу свободная

Общий тираж 304 200 экз.

По вопросам оптовой покупки «Виринеи» обращайтесь:

121170, г. Москва, Кутузовский пр-т, д. 36, к. 1, стр. 1, эт. 3.
Тел. (095) 249-43-67.
E-mail: mnt@province.ru

Минимальная партия – 100 экземпляров, самовывозом из редакции.

Газета отпечатана в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом» г. Пенза ул. Гоголя 51/53.
Тираж 20300 экз. Заказ № 164
Подписано в печать: 21.02 03 в 13.00.

Вирине я

№09 (26) 30 апреля – 13 мая/2003

ISSN 1727-3595

В чем пойти на школьный бал

стр. 8-9

Одолела аллергия? Садитесь на диету

стр. 25

Вся сельская школа ополчилась против десятиклассницы Аси, которая закрутила роман с молодым учителем

стр.16-17

30 апреля

• Родились:
1967 г. Филипп КИРКОРОВ, певец, муж Аллы ПУГАЧЕВОЙ.

Международный день солидарности трудящихся

2 мая

Сегодня именинница – Феона.

• **1830 г.** В Англии впервые в мире начинаются регулярные перевозки пассажиров по железной дороге, длина которой составляет 1,6 км.

2000 г. В Йемене в зале суда во время развода муж зарезал жену, отсудившую у него полдома.

4 мая

• Родились:
1852 г. Алиса ЛИДДЕЛЛ, девочка, для которой Льюис КЭРОЛЛ написал «Алису в стране чудес» и «Алису в Зазеркалье».
1934 г. Татьяна САМОЙЛОВА, артистка. Роль Вероники в картине «Летят журавли» принесла ей мировую славу. Самойловой предложили сыграть Анну Каренину в Голливуде вместе с Жераром Филиппом, но советские чиновники ее в США не отпустили.
• **1896 г.** В Петербурге проходит первый в России киносеанс.

Сегодня именинница – Филиппия.

• **1921 г.** Выпускаются духи «Шанель N5».

6 мая

1914 г. В британском парламенте палата лордов отклоняет законопроект о предоставлении женщинам равного права голоса.

Сегодня именинница – Александра.

• 1909 г. Родился Эдвин ЛЭНД, создатель фотокамеры «Полароид».
• **1934 г.** На Филиппинах обнаруживают самую большую в мире жемчужину весом в 6,37 кг, длиной 24 см и диаметром 14 см. Через 50 лет ее оценили в 44 миллиона долларов.
1956 г. Министр здравоохранения Великобритании отказывается начать кампанию по борьбе с курением, заявляя, что он лично не убежден в его вреде.
1960 г. В СССР принимается закон о введении семичасового рабочего дня.

Сегодня именинница – Елизавета.

8 мая

• **1721 г.** ПЕТР I издает указ о переносе столицы из Москвы в Петербург.
1967 г. В Москве у Кремлевской стены на могиле Неизвестного солдата зажигается Вечный огонь.

День победы

• **1911 г.** Русский ученый Б. РОЗИНГ проводит первую в мире телевизионную передачу.
1960 г. В США поступают в продажу первые в мире противозачаточные пилюли.
1993 г. В храме Святой Троицы в Иерусалиме венчаются Алла ПУГАЧЕВА и Филипп КИРКОРОВ.

10 мая

• 1938 г. Родилась Марина ВЛАДИ, французская киноактриса, жена Владимира ВЫСОЦКОГО.
1883 г. В Москве зажигаются первые 22 электрических дуговых фонаря.
1891 г. В Бенгальском заливе на индийскую шхуну «Перл» (водоизмещение 150 тонн) нападает гигантский кальмар и топит ее. **«Виринея» предлагает отомстить коварному животному за людей и приготовить из него кое-что вкусненькое:**

Марина Влади

Взять 2 тушки кальмаров, 15 г слив. масла, 05 ст. бел. вина, щепоть резаного укропа и щепоть базилика, соль, бел. и черн. перец по вкусу.

Очищенные кальмары режем кружочками. В сковороду, которая уже грелась на огне, кладем масла, соли и перчика и, не дав растопиться полностью, кидаем кальмара. Огонь делаем самым сильным. Мешаем. Как масло с соусом испарится, вливаем вино. Когда сгустится, кидаем зелень, быстренько мешаем. Готово!

• 1720 г. Родился Карл Фридрих Иероним фон МЮНХГАУЗЕН, немецкий барон, имя которого стало нарицательным как хвастуна и враля.
1917 г. В Португалии близ села Фатима было явление Богородицы трем детям.
1933 г. Замечают первое появление Несси – чудовища озера Лох-Несс в Шотландии.
2000 г. В Индии рождается миллиардная жительница – Аста АРОРА.

Сегодня именинница – Керкира.

12 мая

• 1820 г. Родилась Флоренс НАЙТИНГЕЙЛ, английская медсестра. Создала систему подготовки кадров среднего и младшего медперсонала. В честь нее 12 мая отмечается как Всемирный день медсестер.

• **1536 г.** Четверо любовников английской королевы Анны БОЛЕЙН, жены ГЕНРИХА VIII, обвиняются в измене короне и будут казнены 17 мая.
1984 г. Нельсону МАНДЕЛЕ, будущему президенту ЮАР, впервые за 22 года заключения позволяют увидеться с женой.

• **1920 г.** В Манчестере на конференции врачей сахар называется главной причиной болезни зубов, для избежания пагубных последствий рекомендуется после сладостей пить сухое шампанское.

14 мая

1796 г. Английский хирург ДЖЕННЕР делает прививку от оспы восьмилетнему мальчику. Болезнь не разовьется – защита безупречна. Дженнер отошлет в Королевское научное общество описание открытия, но записка отвергнута.
1853 г. В США патентуется сгущенное молоко.
1878 г. Название «вазелин» патентуется Робертом ЧЕЗБРО как торговая марка.
Общаясь с нефтяниками, он обратил внимание на парафинообразную массу, которая липла к бурам и забивала насосы. Рабочие заметили, что эта гадость помогает при ожогах и порезах. Роберт сумел выделить полезные ингредиенты и назвал сначала полученное средство нефтяным желе.
1900 г. В Париже открылась II Олимпиада. В ней впервые участвуют женщины.

Сегодня именинницы – Тамара, Сусанна.

• **1864 г.** Предприимчивый француз Генрих БРОКАР, придумавший способ изготовления концентрированных духов, открывает в Москве собственную мастерскую (ныне фабрика «Новая заря»). Первые продукты его предприятия – мыло «Детское», «Медовое», «Янтарное», потом пойдут духи.
1928 г. Впервые появляется мультипликационный герой Микки-Маус.
1935 г. Открывается первая очередь Московского метрополитена.
1940 г. В США впервые в мире начинают продаваться нейлоновые чулки.

Сегодня именинница – Зоя.

16 мая

• **1764 г.** В Петербурге при Смольном монастыре открывается первое в стране учебное заведение для женщин – «Воспитательное общество благородных девиц» (Смольный институт).
1908 г. В России принимается закон об обязательном начальном обучении.
1929 г. Впервые проходит церемония вручения наград Американской академии киноискусств. Вручаемые призы стали называться «Оскарами» только с 1931г.

Сегодня именинница – Мавра.

ЗВЕЗДЫ

Наталия Орейро едет в Москву

В свои прошлые приезды в Москву актриса и певица Наталия Орейро убедилась, что в России она намного популярнее, чем на родине. И поэтому снова решила посетить нашу страну. Летом она устроит грандиозное шоу в Государственном Кремлевском дворце. Визит обойдется устроителям недешево: около 5 миллионов долларов.

С 27 мая по 15 июля Международное концертное агентство проводит акцию «Улыбка Наташи», которая пройдет в 25 городах России и завершится большим гала-концертом в Государственном Кремлевском дворце в Москве.

Причем концертами звезда не ограничится: в провинции Наташа сходит в гости в школы, споет в детских больницах, интернатах и приютах.

DNI.RU

СЕНСАЦИИ

Жительница Индии родила ребенка в возрасте шестидесяти пяти лет и стала самой старой «молодой мамой» в мире.

РОДИЛА В 65 ЛЕТ

Врачи отговаривали Сатьябхам Махапатру и ее мужа от решения заиметь ребенка в таком преклонном возрасте, опасаясь за жизнь будущей матери. Однако супруги настояли на этом рискованном предприятии. Сняв с себя всякую ответственность за исход дела, врачи согласились пересадить женщине донорский эмбрион, взятый у ее двадцатишестилетней племянницы. Через 9 месяцев индианка родила первенца с помощью кесарева сечения. И попала в Книгу рекордов Гиннесса.

RBC.RU

МЕДИЦИНА

Чихайте на здоровье

Верьте или нет, но чихание – отличный вид спорта. В этом уверен известный врач и директор китайского национального исследовательского центра «Спорт и здоровье» Хэ Чжицзянь.

«Чихание – отличный вид спорта, который помогает держать тело в тонусе, – говорит Хэ Чжицзянь. – При этом на сто процентов напрягаются практически все мускулы и достигается нужный атлетический эффект». Однако доктор предупреждает, что при чихании нужно занять правильную позу, особенно женщинам. Попытки сдержаться или чихнуть не в полную силу грозят негативно сказаться на вашем здоровье.

Вообще доктор Хэ считает, что любой вид спорта можно вполне заменить необременительными ежедневными упражнениями, основанными на простых движениях.

Обычные махи руками, топанье ногами или даже небольшие прогулки на свежем воздухе могут принести намного больше здоровья, чем футбол, теннис и прыжки в высоту, говорит Хэ.

ИТАР-ТАСС

КОРОТКО

• **АЛЛА ПУГАЧЕВА** выставила фирму «Филипп Киркоров продакшн» из своего шикарного офисного особняка. Так она отомстила за то, что благоверный втянул ее в авантюру с мюзиклом «Чикаго», подорвавшую финансовое благополучие примадонны: постановка себя не окупила.

• По словам бывшей подруги актера **АЛЕКСАНДРА АБДУЛОВА**, ее экс-возлюбленный закрутил роман с балериной Анастасией Волочковой.

• **МАША РАСПУТИНА** озабочена поисками очередной, уже седьмой по счету няни для своей 3-летней дочери Машеньки. Последнюю она выгнала за то, что та вплела девочке синий бант вместо оранжевого. Одна няня воровала, другая забывала надевать ребенку подгузники, третья не укладывала вовремя спать, четвертая слишком вольно обращалась с деньгами, выделенными на продукты питания и одежду.

• **МАКСИМА ГАЛКИНА** могут уже в этом году «забрить» в армию: за несоблюдение учебной дисциплины он отчислен из аспирантуры, дававшей отсрочку от службы.

• Ведущий телепрограммы «Большая стирка» **АНДРЕЙ МАЛАХОВ** решил жениться. Свидетелем с его стороны будет скорее всего Филипп Киркоров.

• Соседи **ВИКТОРА СУХОРУКОВА** подали на него в суд: актер затеял ремонт с перепланировкой, в результате чего пострадала их квартира.

• 100 тысяч долларов потратил китайский бизнесмен на поиски **НЕВЕСТЫ-ДЕВСТВЕННИЦЫ**. После публикации в газетах своих объявлений с интернет-адресом он стал получать каждый час по 100 электронных посланий.

• **МЕКСИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ** работают над созданием сигарет, в которых вместо табака будут использоваться кукурузные листья.

• Согласно проведенному социологами опросу лишь 9% респондентов-россиян оценивают **СОСТОЯНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ** как «очень хорошее». Для 7% оно «очень плохое». Чуть меньше половины опрошенных поставили собственному здоровью средние оценки.

НЕ ПРОПУСТИТЕ..... спецвыпуск «Вирineи» N1

«НАРОДНАЯ КОСМЕТИКА»

В позапрошлом номере «Вирineи» мы подвели итоги конкурса «Маска, я тебя знаю!», объявленного в самом первом выпуске нашей газеты. Честно говоря, не ожидали, что вы пришлете так много рецептов! Редакция получила несколько тысяч писем из разных уголков страны. Часть из них газета смогла опубликовать, но не все. А ведь среди ненапечатанных рецептов тоже масса очень интересных. Вот мы и подумали: а почему бы не подготовить специальный выпуск– по письмам, пришедшим на конкурс масок? Посоветовались с ведущими столичными косметологами. По их мнению, рецепты действительно заслуживают того, чтобы познакомить с ними читательниц. Итак, решено! **Спецвыпуск «Вирineи», полностью состоящий из эксклюзивных недорогих косметических рецептов, присланных нашими читательницами на конкурс «Маска, я тебя знаю!», поступит в продажу ориентировочно во второй половине мая (точную дату мы сообщим в следующем номере).** В нем вы найдете рецепты сезонных масок (для весны, лета, осени, зимы), а также универсальных самодельных кремов и лосьонов, косметических средств для очищения кожи любого типа. И еще – массу добрых советов: как ухаживать за лицом, руками, телом. Не пропустите!

РЕДАКЦИЯ

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Загорайте правильно

- Никогда не выходите на яркое солнце без солнцезащитного крема.
- Наносите кремы несколько раз в течение дня и заново после купания.
- Избегайте прямых солнечных лучей в период между 11 часами утра и 3 часами дня.
- Помните о солнечных очках, защищайте свои глаза.
- Загорайте медленно. Меланин, отвечающий за цвет загара, не успеет среагировать на солнце, зато кожа обгорит и облезет.
- Если же вы все-таки обгорели, то пользуйтесь специальными средствами.

ECOLIVE.BY.RU

КРАСИВАЯ ШЕЯ – ЭТО ПРОСТО

Если не ухаживать за шеей, то первые морщинки появятся уже в двадцать пять. На шее почти нет жировой ткани, а мышцы ее слабеют быстрее мышц лица и других частей тела. Здесь и кровь циркулирует медленнее, значит, кожа хуже питается, быстрее стареет, теряет упругость.

Поскольку кожа шеи не имеет сальных желез, она бывает либо нормальной, либо сухой, но не жирной.

Если вы хотите, чтобы шея оставалась молодой, прекратите читать лежа и спать на высокой подушке, от этого даже у молодых людей образуются поперечные морщины. Но привычки привычками, а предотвратить увядание кожи шеи можно только с помощью постоянного ухода.

Ежедневный уход

Шею можно мыть прохладной водой с мылом, а затем рекомендуется сполоснуть ее водой с лимонным соком для смягчения кожи. Если кожа шеи очень сухая и уже склонна к увяданию, ее очищают средствами для особо чувствительной кожи. После мытья нанесите на шею дневной крем, тот, который используете для лица. Сначала разотрите крем ладонями и, слегка откинув голову, скользящими движениями правой руки нанесите его на левую сторону шеи, левой рукой – на правую. Направления движений – от ключиц к подбородку. Затем тыльными поверхностями ладоней слегка похлопывайте шею с боков, а подбородок, где откладывается больше всего жира, «побейте» пальцами. Вечером, когда будете очищать лицо, не забудьте и о шее. После очищения нанесите жирный питательный крем: распределите его мягкими движениями кончиков пальцев от основания к подбородку. Излишки промокните салфеткой.

О пользе контраста

Контрастные компрессы освежают и тонизируют, улучшая кровообращение. Попеременно смачивайте плотную салфетку или полотенце то горячей, то холодной водой и накладывайте на подбородок и шею пять-шесть раз. Горячий компресс держите 1-2 минуты, холодный – 4-5 секунд. Начинать и заканчивать процедуру надо холодным компрессом. ***Помните,*** *такие компрессы противопоказаны при проблемах с щитовидной железой. Тогда можно ограничиться теплыми компрессами с травяными отварами. Для этого полотенце намочите в отваре липового цвета, чая, мяты, шалфея или обычного молока. Хорошо отожмите и оберните им шею на 15 – 20 минут.* Можно «похлестывать» подбородок полотенцем, середину которого смочить в прохладной подсоленной воде. После компресса или «похлестывания» на кожу шеи и подбородка нанесите крем.

ТАТЬЯНА КОССЕ
KRASOTA.RU

ВОПРОС – ОТВЕТ

У меня такое ЧП – ресницы выпадают с космической скоростью. И еще: каким образом можно укрепить волосы и усилить их рост?

Юля Ш., г. Иваново

Смена волос у человека – это динамичный, непрерывный процесс. Волосы в течение определенного времени растут со скоростью 0,3-0,4 мм в день. Затем выпадают и заменяются следующим поколением. Тревогу стоит бить, если их выпадает больше, чем 50–70 в день.

Причины выпадения: стресс, авитаминоз, гормональное нарушение, очаг инфекции в организме (например, кариозный зуб). Поэтому прежде всего нужно пройти обследование: посетить стоматолога, оторларинголога, гастроэнтеролога, гинеколога и эндокринолога.

Ресницы могут выпадать по тем же причинам, что и волосы. А так же в результате аллергии на косметику, на некоторые лекарства или окружающую среду. И опять же – недостаток витаминов А и группы В. Пейте витамины и аккуратно втирайте касторовое масло в ресницы и в веки перед сном. (Касторку можно заменить льняным маслом или масляным раствором витамина Е.) Но нелишним было бы показаться окулисту.

У меня веснушки! От этих желтых пятен мне как-то не по себе. Есть ли какие-то 100-процентные средства от веснушек?

Светлана Дорохова, г. Хабаровск

Веснушки – это родственницы загара. Некоторым обладательницам они даже нравятся. Главное – подобрать подходящую цветовую гамму гардероба и макияжа.

Но если веснушки не дают вам покоя, защищайте кожу от ультрафиолета. Старайтесь, чтобы в вашем рационе были витамины С и РР.

Умывайтесь кисло-молочными продуктами или огуречным лосьоном, пользуйтесь кисломолочными масками с добавлением лимонного сока. Но если веснушки не поддаются или их слишком много, вам поможет морковка.

Утром и вечером наносите на лицо морковный сок. Когда кожа обсохнет, помассируйте ее небольшим количеством растительного масла. Излишек масла снимите салфеткой.

В результате вы получите бронзовый оттенок, как при солнечном загаре.

Готовь ноги к лету

Шесть проблем и их решение

Сезон босоножек наступает. И как выглядят наши ножки после зимы? Скорее всего они пока не готовы к «выходу в свет», но этому горю можно помочь.

В холодное время года наши босые ноги не видит никто, кроме нас самих да наших близких родственников, причем только в краткий миг, пока мы забираемся под одеяло вечером или нашариваем тапочки под кроватью утром. Некоторые даже ночью спят в носках, чтобы не замерзнуть! А раз так, то незачем и не для кого стараться, и зимой мы частенько перестаем делать педикюр и вообще ухаживать за ступнями. А зря, ведь ухоженные ноги – это тоже часть нашего образа.

Зимой ноги страдают не меньше, чем летом. Например, от тесной жаркой обуви, которую многие не снимают на рабочем месте, от слишком сухого воздуха и от дефицита витаминов. Отсюда и все беды.

Пятки желтые и шершавые

Причина – излишне разросшийся верхний роговой слой.

Это значит, что ножки нуждаются в теплых ванночках, кусочке пемзы и тщательной очистке подошв от всего лишнего. Если кожа очень сухая, после ванночки оберните каждую ступню на несколько минут бумажной салфеткой, смоченной качественным растительным маслом. И уже после этого обработайте кожу пемзой. Нанесите специальный увлажняющий и смягчающий крем. Повторите процедуру через 3-4 дня. В дальнейшем ороговевшую кожу можно удалять два раза в неделю с помощью скраба для ног.

Потливые ноги

Причина: всю зиму ноги были в тепле и не проветривались. Плох не пот сам по себе, а сочетание влаги с микробами и грязью, отчего ступни приобретают неприятный запах, действующий окружающим на нервы.

Склонные к потливости ноги нуждаются в доступе свежего воздуха, чистоте и сухости. Поэтому в любой сезон держите на работе пару легкой сменной обуви. Причем кожаные туфли предпочтительнее синтетических. Нужно ежедневно надевать чистые колготки, утром и вечером мыть ноги прохладной водой и насухо вытирать полотенцем. А два раза в неделю протирайте ступни дезинфицирующей настойкой календулы (продается в аптеке).

Трещины на пятках

Причина – дефицит витаминов (в первую очередь витамина А). От этого снижается эластичность кожи, и на поверхности пяток появляются извилистые белесые или желтоватые линии, которые постепенно углубляются, цепляются за колготки и болят при ходьбе.

Здесь нужна срочная помощь, потому что на пятках могут появиться ранки, когда вы перейдете на открытую летнюю обувь без задников. Каждый день готовьте себе салат: 3 свежие морковки, горсть подсолнечных семечек, 2 ст. л. сметаны или 1 ч. л. подсолнечного или оливкового масла (каротин, который находится в овощах, превращается в витамин А только в присутствии жиров). Курс лечения 3 недели.

От поверхностных трещинок помогают компрессы с теплым касторовым маслом: бумажное полотенце пропитать касторкой и укутать ступни на 15 минут. Затем масло смывают водой с детским мылом и тщательно втирают в кожу увлажняющий крем.

Натоптыши

Причина – неудобная обувь. Там, где на стопу приходится самое большое давление, кожа уплотняется и начинает болеть.

Натоптыши и сухие мозоли срезать нельзя. Во-первых, в ранки легко проникает инфекция, во-вторых, тонкая, чувствительная кожа быстро загрубеет вновь. От подошвенных натоптышей избавят теплые солевые ванночки (1 ст. л. соли на 2 л воды) и ежедневные компрессы из сырого, мелко натертого картофеля (крахмал хорошо размягчает кожу). Засохшую картофельную массу смывают теплой водой, а ступни обрабатывают пемзой или нежной мелкой теркой. Старайтесь не травмировать кожу и не пытайтесь избавиться от натоптышей за один раз.

Врастший ноготь

Если долго носить узкую и тесную обувь, то ноготь большого пальца сильно сжимается и начинает врастать в кожу. При этом палец сильно болит, и если процесс запустить, то может присоединиться инфекция, и тогда развовьется гнойное воспаление околоногтевого валика.

Пока беспокоит только боль без воспаления, лучше всего обратиться к профессиональному мастеру педикюра. При воспалении обратитесь к врачу.

Уж не грибок ли?

Причина – в сниженном иммунитете. Если ступни шелушатся и как бы присыпаны мукой, а на ногтях – трещины, сероватые и желтоватые борозды и пятна, обратитесь к врачу-дерматологу. Чем раньше вы спохватились, тем лучше. На ранней стадии, когда дело ограничивается пятнышками на ногте, хватит мазей и антибактериального лака. Если процесс зашел далеко, понадобится долгое лечение, пока ноготь не обновится целиком. Но эстетичный и ухоженный вид ступни приобретут намного быстрее.

ГАЛИНА ЗАЙЦЕВА
LUBLU.LV

КЛИНИКА МУЗАЛЕВСКОГО
Лиц. № 2860 ЛВД-01 выд. МЗ СО
Ваше красивое лицо
КОСМЕТОЛОГИЯ
- Аппаратная косметология (ультразвук, микротоки и т. д.)
- Удаление бородавок, папиллом, сосудистых звездочек
- Био- и ультразвуковая эпиляция
- Угревая сыпь, в т. ч. тяжелых форм
NEW
МЕЗОТЕРАПИЯ
РЕСТИЛАЙН (омолаживание, лифтинг)
ХИМИЧЕСКИЙ ПИЛИНГ
- Коррекция фигуры
- Прокалывание ушей
- Маникюр, педикюр, наращивание ногтей
ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ
- Моделирование и коррекция форм носа, губ, ушных раковин, бровей, врожденных расщелин верхней губы, рубцов и др.
- Устранение мешков под глазами, нависших век
- Увеличение, уменьшение и улучшение формы молочных желез
- Круговая подтяжка кожи лица, подбородка. Липосакция
- Интимная пластика
(пластический хирург – В. П. Белых)
МОСКОВСКАЯ, 93
будни с 9.00 до 16.00 27-93-00
суббота с 9.00 до 14.00 27-19-59
27-33

Хотите похудеть – ПРИМИТЕ ВАННУ

Ванна с травами будет особенно полезна, если вы совместите ее с небольшим комплексом упражнений.

Состав для ванны: лист березы, трава клевера лугового, трава ромашки душистой, трава горца птичьего – по 75,0; трава душицы обыкновенной, трава хвоща полевого – по 60,0; трава крапивы двудомной – 45,0; трава дурнишника обыкновенного, корень и лист лопуха большого – по 90,0; трава чистотела большого – 150,0.

Упражнения

1. Взявшись за края ванны, поднимите прямые ноги, затем медленно сгибайте правую ногу в колене и так же медленно ее выпрямляйте. То же – левой ногой.

2. Сядьте в ванне, вытянув ноги. Возьмитесь за край ванны обеими руками. Левой рукой подтягивайтесь к краю ванны, а правой отталкивайтесь от него. То же повторите, повернувшись в другую сторону.

3. Повяжите голову платком или полотенцем. Взявшись за концы платка, тяните его вперед, одновременно сильно отгибая голову назад. Это упражнение особенно полезно для шеи.

4. Поднимайте вверх ногу и, выпрямляя ее в колене, обеими руками притягивайте к себе, стараясь не сгибать. То же другой ногой.

5. Сядьте, вытяните руки вверх и начинайте сгибаться и разгибаться. Это упражнение очень полезно для мышц живота, талии.

6. Обопритесь ногами о дно ванны, возьмитесь за края и приподнимите туловище, опираясь на руки.

Вы убедитесь, как полезна такая гимнастика, если будете делать ее аккуратно, один-два раза в неделю, в течение трех месяцев. Сначала выполните каждое упражнение по три раза, затем постепенно доведите до шести. Совет: постелите на дно ванны специальный коврик – это убережет вас от случайностей.

Прежние предписания для размеров и веса в последние годы были перечеркнуты. То, что раньше считалось избытком веса, теперь бывает не только нормально, но иногда и желательно. К такому пересмотру взглядов пришли медики и специалисты питания в результате многолетних наблюдений.

САМЫЙ лучший вес

«Индекс веса тела» – самое разумное

Самые надежные цифры дает «индекс веса тела». Он исчисляется следующим образом: берут рост (в метрах) в квадрате. Например для женщины ростом 1 м 70 см (1,7 м) это составит 1,7x1,7=2,89. Теперь свой вес нужно поделить на полученное число. Если результат не меньше 19 и не больше 26, вес соответствует норме. Числа от 26 до 30 сигнализируют об избытке веса, свыше 30 указывают на ожирение. Это уже медицинское показание к тому, чтобы начать худеть. Числа ниже 19 – предостережение о недостаточном весе с угрозой для здоровья.

Другая возможность оценить свой вес – измерение тела сантиметром. Окружность груди измеряют на уровне сосков после глубокого вдоха и еще раз после выдоха. Среднее значение перемножают с ростом, а полученное число делят на 240. Пример: среднее значение окружности груди – 100 см. Рост – 170 см. Тогда 100 x170 = 17 000. Это число делим на 240. В результате получаем нужный вес – 70,8 кг. Таким образом, 71 кг можно считать вполне нормальным весом. Но, как уже говорилось, эти цифры получены, исходя из грубых контрольных чисел. Вы можете уменьшать или увеличивать их на 20 процентов.

Очень вредно: то рост, то падение веса

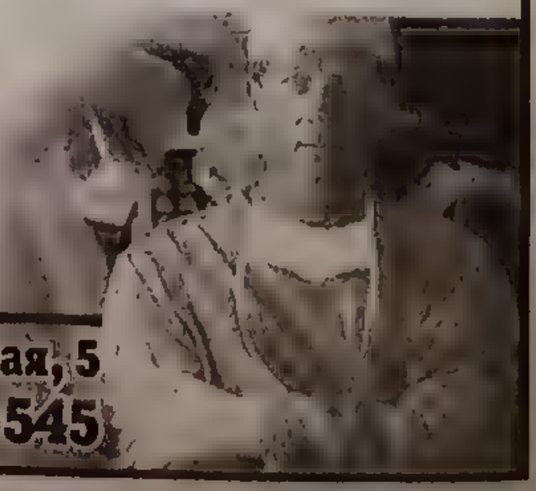
Между тем давно доказано, что умеренный, стабильный избыток веса гораздо терпимее для тела и души, чем постоянная борьба за похудание с переменным результатом. Потому что постоянные скачки веса то вверх, то вниз («Жожо-эффект») перенапрягают сердечно-сосудистую систему и обмен веществ. Поэтому многие врачи настаивают на понятии «веса наилучшего самочувствия» вместо привычного «нормального» веса. Для него нет точных измерений, но имеется в виду вес, при котором человек чувствует себя хорошо, что гарантирует ему высокую работоспособность и наибольшую вероятность оставаться здоровым. И – что немаловажно – тот вес, который можно долгое время поддерживать без скачков и без специальных усилий.

Мускулы против жира: вес тот же, но оптика другая

То, что у двух женщин одинакового роста и веса разные фигуры, обусловлено очень разным распределением жировой и мышечной массы. Для женщин считается нормальной доля жира в весе в 20–25%, для мужчин – в 15–18% (с возрастом она увеличивается). Эту жировую долю можно измерить на бедрах или на плечах специальным цанговым прибором либо при помощи инфракрасного света. Большинство фитнес-студий имеют в своем распоряжении такие приборы, равно как и спортивных врачей. Чем выше доля мускулатуры, тем меньше жировая доля и наоборот. Мускулы оптически делают фигуру более стройной и подтянутой. Уже из-за этого стоит уменьшить долю жира и укрепить мускулы при помощи движения и спорта.

FEMINA.VLADNEWS.RU

Лиц. 2987 ЛВД-01 выд. МЗ СО
ЦЕНТР ЛАЗЕРНОЙ МЕДИЦИНЫ
НОВЕЙШАЯ СИСТЕМА ПОСЛЕДНЕГО ПОКОЛЕНИЯ
ГИНЕКОЛОГИЯ
✔ ДИАГНОСТИКА
✔ МИНИ-АБОРТЫ
✔ ЛЕЧЕНИЕ ЭРОЗИЙ — лазерокоагуляция
✔ ИНТИМНАЯ ХИРУРГИЯ:
—оперативное лечение фригидности
—пластика половых губ
—восстановление девственной плевы
—восстановление промежности при несостоятельности I степени, II степени, цистоцеле, ректоцеле
—передняя и задняя пластика при опущении матки I, II степени
—ушивание разрывов шейки матки
—удаление бартолиновой железы
—удаление кист влагалища
✔ ДЕРМАТО-ВЕНЕРОЛОГ
СТОМАТОЛОГИЯ
ЛОР лечение храпа, тонзилита, синусита, отита, гайморита, удаление полипов и т. д.
ХИРУРГИЯ
✔ МИКРО
✔ СОСУДИСТАЯ
✔ ПЛАСТИЧЕСКАЯ
✔ МАММОЛОГ
✔ ЛАЗЕРНО-ЭСТЕТИЧЕСКАЯ
✔ ЛАЗЕРНАЯ — лечение вросшего ногтя, удаление родинок, шрамов, бородавок, растяжек, папиллом, кондилом, татуировок, веснушек, пигментных пятен, телеангиэктазий, морщин и т. д.
г. Энгельс, ул. Красноярская, 5
(р-н СУБР) ☎ (8452) 730-545
C-LazmedV



ВЫБИРАЯ ДИЕТУ, ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕЛЬ

Правильное питание – необходимое условие здоровья. Но какое питание считается правильным?

Различные методики могут в чем-то пересекаться, давая похожие советы, но в основе имея разные принципы и разные цели. Одни диеты применяются для лечения определенных болезней, другие – для снижения веса тела, третьи необходимы для развития силы или выносливости.

Для лечения заболеваний врачи рекомендуют исключить или сократить потребление одних продуктов и сделать упор на другие.

Тем, **кто хочет развить силу**, предписывают диету, богатую белками, а для того, **чтобы повысить выносливость**, стоит увеличить потребление углеводов.

Мешая одну методику с другой, мы не добиваемся цели.

Итак, вы решили всерьез изменить свое питание. Прежде всего определите свою цель, а затем – принципы, которых придется придерживаться.

Если цель – похудеть. Помните: работа над пищевым поведением требует терпения и последовательности.

Ведь цель диеты – не разовое самоистязание, а перевод организма на здоровый режим. Настрой на «экспериментаторство» только вредит, ведь организм управляется инстинктом выживания. При уменьшении калорий он уменьшает свои энергозатраты и замедляет процессы обмена веществ. А стоит вернуться к обычному режиму, как он стремится отложить жиры «про запас». Если подобные диетические эксперименты повторяются, организм начинает сопротивляться любому снижению массы тела.

Поэтому новые правила питания вводите постепенно, начиная с самых важных для вас на данный момент. Сначала освойте одно, сделайте его своей ежедневной привычкой и только потом переходите к освоению следующего.

Если ваша цель – сбросить вес, обратите внимание на калорийность дневного рациона, количество приемов пищи, размер порции, состав продуктов и время приема пищи.

Главные принципы эффективной диеты:

– диета малокалорийна, но биологически полноценна, т. е. содержит все необходимые организму вещества;

– режим питания не вызывает постоянного чувства голода;

– состав блюд и подбор продуктов должен учитывать реакцию организма: общее самочувствие, работу желудка, поджелудочной железы;

– диета исправляет вредные привычки питания и закрепляет правильные.

По материалам Sportsmen.ru и Likar.info

Укрепим мышцы спины

Под мускулатурой спины понимают прежде всего:

– **разгибатели спины** – они хорошо прощупываются с двух сторон вдоль позвоночника. Им укрепление требуется в первую очередь;

– **мускулатура лопаток**– эти мышцы в верхнем отделе спины отвечают за то, чтобы плечи не свисали вперед. Если мускулатура лопаток хорошо тренирована, у вас не будет болей в затылке. А спереди она создает красивое декольте.

1. Исходная позиция. Сидя, можно подложить подушку, ноги согнуты, ступни сведены подошвами друг к другу, верхняя часть туловища выпрямлена. **Упражнение.** Кисти рук поочередно переводите то к затылку, то к тазу. При этом спина остается неподвижной. **Важно:** плечи старайтесь не поднимать.

Начинающим 2-3 подхода по 4–8 раз

Подготовленным 3-4 подхода по 12–24 раза

2. Исходная позиция. Лежа на животе, под живот и бедра поперек подложено сложенное полотенце. Ноги на ширине плеч, кончики пальцев повернуты наружу, руки вытянуты в стороны. **Упражнение.** Приподнимите голову, руки – параллельно полу. Тяните макушку головы вперед, а копчик назад. Затем

Спина – это проблемная зона номер один. Боли в затылке и в пояснице – неотъемлемая часть будней для многих и результат – слабость мускулатуры.

переводите кисти рук по очереди то к затылку, то к тазу, как в упражнении 1. **Важно:** мышцы ягодиц и ног должны оставаться как можно более расслабленными. Работать должны мышцы спины!

Начинающим 2-3 подхода по 4–8 раз

Подготовленным 3-4 подхода по 12–24 раза

3. Та же исходная позиция. Вытяните одну руку вперед, большой палец кверху; другую назад, большой палец книзу. Приподнимайте голову, руки и верхнюю часть туловища на 2-3 см от пола. Руки, вытянутые вдоль тела, поочередно меняйте местами. Важно: лопатки все время тяните вдоль позвоночника. Лоб держите параллельно полу.

Начинающим 2-3 подхода по 4–8 раз

Подготовленным 3-4 подхода по 12–24 раза

Sportsmen.ru

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

У меня широкая талия и тонкие ноги, а я хочу фигуру, как у Николь Кидман. Можно ли добиться ее пропорций при моих данных? И вообще, какая фигура считается хорошей?

Алена КИРИЛЛОВА, г. Кемерово

Слагаемые хорошей фигуры

Стремиться к сходству с какой-нибудь знаменитой красавицей так же естественно, как и неразумно. Красота всегда единична. Тем более что у каждого человека свой тип телосложения, полученный в наследство от бабушек и дедушек. И потом, ну кто сказал, что та самая звезда, которая кажется нам эталоном красоты, довольна своей внешностью на все сто? У каждой женщины есть свои «недостатки», которые ей хочется исправить.

И все же есть обязательные признаки хорошего сложения, независимо от типа костяка и роста:

а) правильная осанка – для нее характерны прямая спина и опущенные, слегка отведенные назад плечи (достигается укреплением мышц спины);

б) приподнятая крепкая грудь. Помните, что даже небольшая грудь очень красива, если она упруга и «держит» форму. Это достигается с помощью специальных упражнений для грудных мышц;

в) выраженная талия без излишних жировых отложений. Если она не тонкая, то ее все равно можно подчеркнуть, убрав жир и укрепив соседние группы мышцы;

г) крепкие, выпуклые ягодичные мышцы. Только хороший мышечный тонус помогает избежать дряблости этой части тела;

д) стройные ноги. Даже если от природы их форма не самая удачная, ее можно несколько подправить, развивая соответствующие группы мышц;

е) отсутствие избыточных жировых отложений.

Виринея
№09 (26) 30 апреля – 13 мая 2003 г

Здравствуй, дорогая Виринея! Совсем скоро выпускной в школе, а я не знаю, в чем мне на него идти. Я хочу платье, которое можно надеть не только на вечер, но и потом куда-нибудь. (Я практичная.)

Наталья ФЕНДРИКОВА, г. Бикин, Хабаровский край

В чем пойти НА БАЛ

Школьный выпускной – это важное событие знаменует не только окончание школы, но и начало новой, взрослой жизни. А значит, и наряд должен быть соответствующим, – наряд юной дамы.

Оптимальным вариантом будет такой: изящное платье или костюм какого-нибудь благородного оттенка, туфли на среднем каблуке (желательно с закрытым носом). Хороша будет сумочка в тон туфель или платья, а также неброские изящные украшения.

Начнем с того, что вечерняя мода никак не может существовать в отрыве от общих тенденций. А в моде сейчас восточные мотивы, ностальгия по 60-м и 70-м годам. Потому уместны отложные воротнички по горлышко, фонарики и прочие напоминания о временах юности наших мам. А вот популярный «рабочий» и спортивный стили довольно трудно приспособить к требованиям бала. Но и избыток бисера и парчи совсем не обязателен.

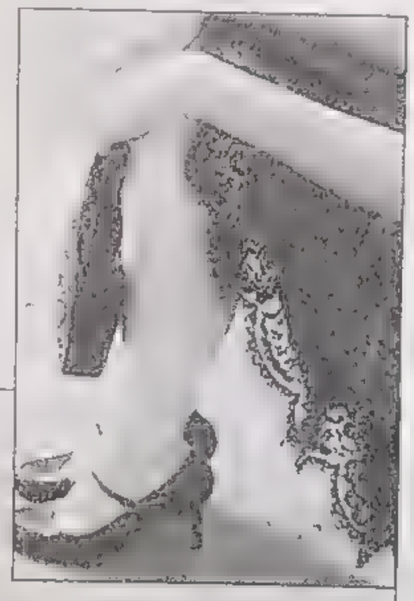


Рис. 3

Актуальны платья как максимально простого кроя, так и платья с большим количеством деталей.

Платье с использованием японских мотивов великолепно смотрится в любой обстановке **(рис. 1)**. Стоечка и асимметричная полочка японского женского наряда сочетается с изящной сборкой по правому боковому шву. А если платье сшито из розового шелка с цветочным рисунком, который выполнен более темным оттенком опять же розового цвета, оно навевает мысли о цветущей сакуре. Успех этого наряда кроется в удачном подборе ткани.

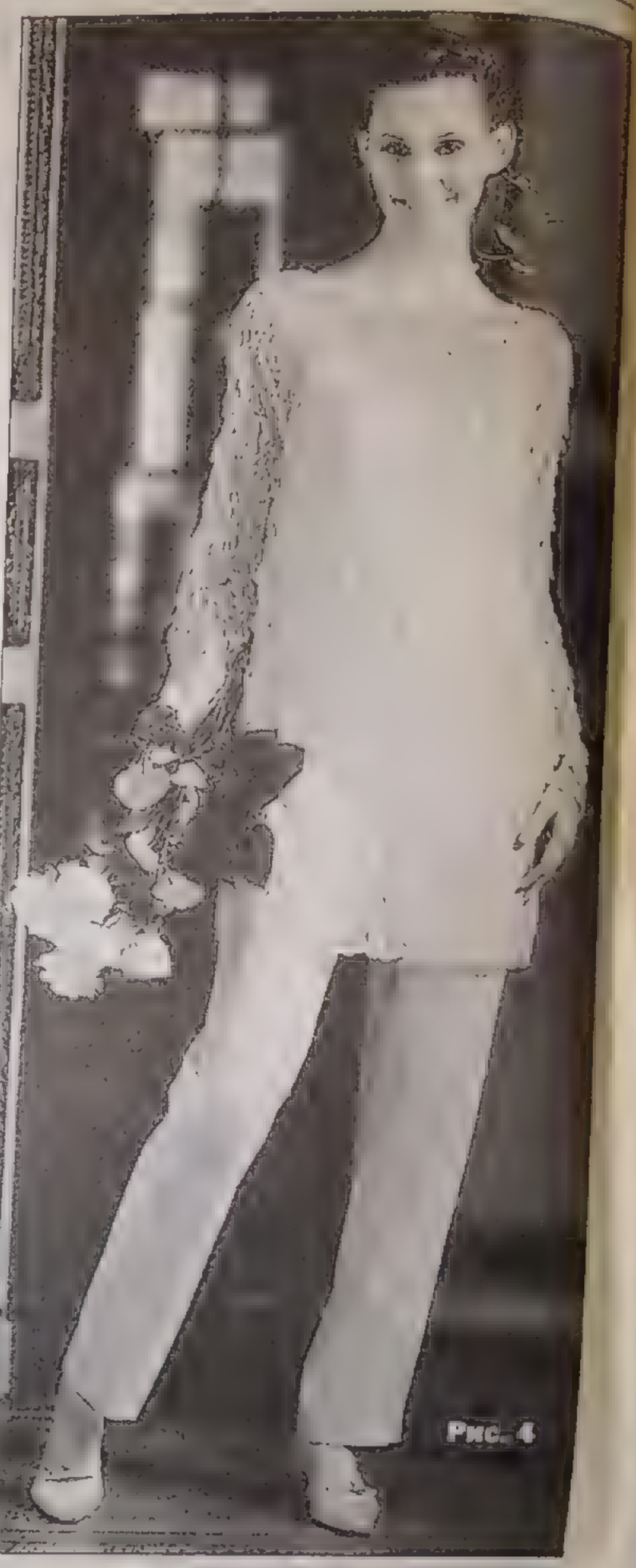


Рис. 4

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Три «нет» для юной леди

Выпускной бал, конечно, не светский раут, и особой чопорности от вас никто не ждет. Однако и здесь соблюдение этих «нет» будет весьма уместно.

«Нет» – мини (традициями разрешено только так называемое маленькое – до колена – французское платье), «нет» – разрезам «от бедра» и глубоким декольте, «нет» – очень ярким, «попугайным», люминесцентным цветам.

Но главное, чтобы в своем платье вы чувствовали себя органично. Накануне праздника стоит познакомиться со своим нарядом поближе: походить в нем по дому, повертеться перед зеркалом, продумать, как вы будете в нем садиться, подниматься по лестнице и т. д.

Вы решили надевать шляпку или длинные перчатки? Это, конечно, круто. Но если раньше вам с этими предметами сталкиваться не приходилось, вы не будете знать, как вести себя в непривычном наряде, станете комплексовать и смущаться. Может быть, лучше вообще отказаться от них? По этой же причине не надо надевать слишком высокие каблуки, если вы на них ходите нечасто: и ноги быстро устанут, и походка будет неуверенной.

ПО МАТЕРИАЛАМ LUBLU.LV

МОДА: МАЙ

Рис. 5

ни – эффектный, не мнущейся и легко драпирующейся.

Подчеркнуто светски выглядит романтичное черное платье из шифона с обтягивающим тело атласным чехлом другого, например, телесного цвета **(рис. 2)**. В движении оно летит и приковывает взгляд. Верхний слой платья свободно драпируется и спереди, и сзади. Широкие бретели можно выполнить из ткани другого цвета, подобранной в тон. Чудесно дополняют платье «рукава» – оборки, надевающиеся отдельно.

Рис. 2

Рис. 1

Более традиционно и в то же время очень элегантно другое черное платье из поплина – с асимметричным декольте, обнажающим одно плечо **(рис. 3)**. Платье плотно облегает фигуру, а внизу обретает пышность благодаря воланам и кружевным оборкам.

Тем, кто не представляет себе выпускного наряда иначе как светлым и воздушным, подойдет брючный комплект с туникой **(рис. 4)**. Изящная туника шьется из вышитой полупрозрачной ткани, брюки – из атласа. Преимущество такого гардероба в том, что, несмотря на подчеркнутую торжественность, он будет уместен и на других вечеринках. А туника будет хорошо смотреться и с более строгими брюками.

Шелковое платье с пышной юбкой предназначено исключительно для такого мероприятия, как выпускной бал **(рис. 5)**. Оно не столь практично, как другие модели, но произведенный эффект надолго останется в вашей памяти.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Слышала, что туфли-балерина опять в моде. С чем их носить?

Галина, г. Братск

Да, туфли, напоминающие пуанты, опять в моде. Они хорошо смотрятся с брюками капри, юбками-солнце, асимметричными юбками (рис. 2). Их можно носить с джинсами, но с зауженными и укороченными (до середины щиколотки).

Что такое чокер? Что это за украшение?

Марина ПАВЛОВА, Удмуртия

Чокер (Choker) в переводе с английского – удавка. На самом деле это плотно облегающее шею украшение. Оно может быть сделано из металла, жемчуга, стекляруса. А также его можно сплести из пряжи. Он хорошо дополняет декольте и водолазки.

БИЖУТЕРИЯ. Игра со стилем

Бижутерия – это то, что мгновенно отражает новинки моды и ювелирного дела.

По своему дизайну и способу производства она аналогична ювелирным изделиям. Разница заключается лишь в базовом материале. Однако это не просто имитация дорогих украшений дешевыми средствами. В бижутерии художник-ювелир может воплотить самые причудливые фантазии и замыслы, которые не всегда осуществимы при работе с дорогим ювелирным сырьем. Именно поэтому подчеркнуть свою индивидуальность легче всего с помощью бижутерии, которая уместна и днем на работе, и вечером в клубе.

Фирмы, специализирующиеся на таких украшениях, постоянно развивают технологии, доходя до космического уровня. Они используют ювелирные сплавы с покрытием из серебра, золота, натуральные поделочные или полудрагоценные камни, а также их имитации. Чем технологичнее производство, тем разнообразнее художественные приемы.

Консерватизм современной бижутерии не свойственен, и диапазон моделей бижутерии не имеет границ. Скажем, платье с рисунком под леопарда удачно украсит кожаная брошь. К строгому костюму в зависимости от настроения можно подобрать блестящие клипсы из стразов. А вот к костюму в спортивном стиле подойдут модные сейчас гибкие кожаные или металлические шнуры, цепочки и цепи.

А вообще бижутерия позволяет легко и беспечно относиться как к фантазиям моды, так и к своим собственным. Среди модных украшений можно обнаружить сверкающие всеми цветами радуги шнуры и шнурочки, которые принято носить в зависимости от настроения как ожерелья или как ножной браслет. Не обошли стороной «бижутерных дел» мастера и тему жемчуга во всех ее вариациях, и любимый многими янтарь. Многочисленна (опять-таки в соответствии с последними тенденциями) в бижутерных коллекциях всевозможная флора и фауна. Это и скромные броши в виде дубовых листочков, и утонченные комарики, «стразовые» черепашки... И по-прежнему актуален декор геометрически четких линий.

Домашний

Вам вернет здоровье чудо-«Невотон» – теперь циркониевый он!

В последнее время мы получаем огромное количество писем со всех концов России. Люди, узнавшие о том, что начат выпуск нового «Невотона» с циркониевым покрытием, спрашивают, чем в лучшую сторону он отличается от старого. Также очень многих интересует его лечебный эффект и способ применения. Ответить на эти вопросы мы попросили главного консультанта «Домашнего доктора», профессора Наумова В. Н.

– Уважаемый Владимир Николаевич, чем отличается новый «Невотон-Цирконий» от старого «Невотона»?

Если очень коротко, то своей эффективностью. Повторюсь, что новый «Невотон-Цирконий» объединил в себе лучшие лечебные характеристики «Невотона» и уникальные свойства металла «цирконий». При этом произошло даже не сложение, как ожидалось, а умножение их лечебных качеств.

Поясню на примере. В начале 2002 года мы получили письмо из Краснодарского края, от Рожковой Валентины Архиповны. Вот что она пишет (заранее хочу предупредить, что цитируются только подлинные письма, поэтому некоторые подробности нелегко читать):

«Уважаемые господа! Я у вас приобрела два прибора «Невотон» и не пожалела. Большое спасибо его создателям! Я три с половиной года мучилась с трофической язвой. Чего я только не применяла, мне то хуже, то лучше, но полного исцеления не наступало.

Сама язва была размером с утиное яйцо и глубиной до 1 см. Потом она уменьшилась до размеров фасолины, но вокруг начала расширяться краснота малинового оттенка. Когда я получила первый «Невотон», у меня была постоянная температура от 37,2 до 39,2. И никакие лекарства не помогали.

Получив «Невотон», я тут же приложила его к больному месту (возле щиколотки), а через 2 дня у меня по всей красной поверхности высыпали двадцать три гнойника и еще 3-4 дня высыпали по две-три штуки. Очистив их и смазав антисептической мазью, я увидела, что они тут же (через сутки) заживали.

Это чудо! И краснота стала бледнеть и сужаться. Язва стала зарастать на глазах. Господи! Как я вам и Богу благодарна за этот прибор!

С его помощью скопившаяся внутри болезнь «вылезла» наружу, где я ее и добивала мазью. А ведь дело шло к гангрене, так как краснота стала местами чернеть, а площадь покраснения стала 20х30 см – пол-ноги!

Спасибо, спасибо и еще раз спасибо!»

Как видите, «Невотон» оказал замечательный эффект. Но лечение «Невотоном-Цирконием» было бы еще эффективнее. Дело в том, что металл «цирконий» абсолютно инертен к воздействию внешней среды. Он обладает антисептическим действием и в 2,5 раза более бактерицидален, чем серебро. Прибавим к этому лечебную помощь магнито- и рефлексотерапии, которая лежит в основе действия «Невотона». Болезни очень трудно устоять перед объединенной силой нового прибора.

Конечно, если бы Валентина Архиповна имела наш «Невотон-Цирконий», ее исцеление оказалось бы еще более «чудесным».

– Владимир Николаевич, а вы могли бы привести еще какой-нибудь конкретный пример?

Пожалуйста. Письмо из Тюмени, от Кликушиной А. Н.:

«Уважаемые создатели биокорректора «Невотон»! Очень благодарю вас за прекрасное изобретение.

Я пользуюсь этим прибором уже второй год. Мне пятьдесят лет, я забыла, что такое давление (у меня гипертония II ст.), почти исчезли боли в сердце, укрепилась нервная система, прошли боли в позвоночнике у моей дочери, вылечила хронический бронхит.

Моей сестре в июле 2001 года сделали очень серьезную операцию по удалению опухоли. Она носит «Невотон» постоянно. У нее быстро зажили швы после операции, самочувствие сейчас хорошее. Химиотерапия проходит легче, чем у других. Она говорит, что будет носить «Невотон» все время».

– И в этом случае лечебный эффект от «Невотона-Циркония» был бы еще лучше. Легче бы зажили послеоперационные швы, нормализовалось давление, прошли боли разного происхождения. Ведь каждый из компонентов «Невотона-Циркония» способен по отдельности снизить и нормализовать давление, снять боль, ускорить заживление ран, остановить воспалительные процессы.

Ирина К., 45 лет, домохозяйка:

«Более 1 месяца пользуюсь прибором «Невотон-Цирконий». Я носила его днем на больном месте и делала домашние дела. У меня перестала болеть голова, а через 5 дней исчезла боль в спине и пояснице, которая появлялась к вечеру ежедневно. И пока боли не появлялись. У меня исчезла слабость, улучшилось настроение. Это чудесно. Сейчас лечу мастопатию и уже есть результат. Порекомендовала всем своим подругам. Огромное вам спасибо.»

Соединяясь, лечебные свойства «Невотона» и циркония взаимно усиливаются. Клинические испытания это подтверждают. Чудо-«Невотон» становится еще сильнее, а вы еще быстрее справляетесь со своей болезнью!

Даже абсолютно здоровым людям (если они вообще есть) рекомендуется носить «Невотон-Цирконий» – в целях профилактики. При этом происходит коррекция в положительную сторону функционального состояния организма.

– Что представляет собой «Невотон-Цирконий»?

– Это маленькая неразборная капсула. Внутри находится источник микромагнитного поля со специальными энергетическими характеристиками, которые активизируют работу клеток организма. Под воздействием прибора они начинают самоочищаться, избавляться от шлаков, улучшается их насыщение кислородом и улучшается обмен веществ. Снаружи на «Невотон» напылен слой циркония. Такое напыление –

Федеральная лицензия № 42/97-358-0239 от 8.09.97 г. Сертификат Минздрава РФ № 359 11/2 от 2.04.98 г.

ДОКТОР

ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ УСПЕХ РОССИЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

очень сложный процесс. Оно происходит под воздействием огромных температур в специальной камере. Внешне «Невотон-Цирконий» мало чем отличается от старого «Невотона». Но по сути своей это совершенно новый, замечательный прибор. Он дает возможность в домашних условиях каждому больному пользоваться его мощным лечебным воздействием.

Хочу в связи с этим рассказать об одной неприятной вещи, с которой я столкнулся, выезжая на консультации в различные регионы России.

Там мне приходилось встречаться с отдельными докторами, которые отрицают все, чего сами не знают. (А знают они, к сожалению, очень и очень мало.) Лечебная сила «Невотона» и тем более «Невотона-Циркония» им, конечно же, неизвестна. Их нежелание признавать самые очевидные факты просто удивительно. И ладно, если такое дремучее невежество затрагивало бы только их самих. Но эти «доктора» лишают многих людей возможности, иногда единственной, избавиться от «букета» самых разных заболеваний с помощью «Невотона-Циркония», что успешно делают по всей России и за рубежом сотни тысяч человек.

Старайтесь поменьше слушать этих «горе»-докторов – будет гораздо больше пользы для вашего здоровья и содержимого вашего кошелька!

– Спасибо вам большое! Посоветуйте что-нибудь пожилым людям, имеющим не одно, а несколько заболеваний.

Да, конечно, лечить «букет» болезней, особенно если они застарелые, безусловно, сложнее. Но, поверьте, их тоже можно вылечить. Некоторые болезни поддаются лечению быстро, но есть застарелые болячки, над которыми стоит потрудиться несколько недель, а быть может, месяцев. Так что лечитесь и будьте здоровы. Прибор помог десяткам тысяч пожилых людей. Он обязательно поможет и вам.

А о «Невотоне-Цирконии» скажу, что прибор прошел серьезные клинические испытания и имеет сертификат Минздрава России.

Перечень заболеваний, при которых прибор наиболее эффективен, следующий:

- Поражение опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи.
- Заболеваний желудочно-кишечного тракта: гастриты, калиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, геморрой.
- Заболевания печени и желчного пузыря.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы: стенокардия, ишемические болезни сердца, гипертония I-II стадии.
- Неврологические и нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головная боль, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость.
- Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчекаменная болезнь (снятие боли), импотенция, фригидность, простатит, аденома предстательной железы, воспаления женских половых органов, мастит, мастопатия, фибромиома матки.
- Заболевания органов дыхания и ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, бронхиальная астма, насморк, некоторые виды аллергии.
- Зубная боль, пародонтоз.

Сюда же можно добавить и еще некоторые заболевания: тромбофлебит, вегето-сосудистую дистонию, расширение вен, нарушение обмена веществ и склонность к ожирению, нарушение функций почек.

– А как пользоваться прибором «Невотон-Цирконий»?

Прибор прост и надежен в эксплуатации. Он состоит из лечебной капсулы и двух насадок для массажа. Самое главное – это капсула. Именно в ней вся сила и мощь лечебная. Именно она лечит. Капсула крепится на больное место при помощи резинового шнура (которым она комплектуется) или же при помощи лейкопластыря, и лечебный процесс начался. В прилагаемой к прибору инструкции подробно рассказывается как и сколько времени пользоваться прибором при том или ином заболевании. Для его работы не нужны дополнительные источники энергии. Пользоваться одним прибором может вся семья и знакомые. Кстати, «Невотон-Цирконий» может не только вылечить, но и уберечь от многих болезней. Так он снимает стрессы, повышает иммунитет, работоспособность, изгоняет бессонницу. Поэтому он полезен детям и здоровым людям.

В заключение хочется отметить, что прибор позволяет существенно снизить дозу потребляемых лекарств, а часто и отказаться от них совсем. Подсчитайте, сколько средств может сэкономить человек пользующийся «Невотоном-Цирконием», если служить верой и правдой прибор будет около 10 лет.

Позвонив на предприятие-изготовитель, я выяснила стоимость прибора и самый дешевый способ покупки. Оказывается, цена прибора вполне приемлема и составляет 395 руб. + 8% почтовые расходы. Телефон для справок (0862) 42-63-01, оптовые поставки: (08622) 9-58-43. (PR)

Надежда Светлова

Для покупки прибора необходимо отправить заявку по адресу:

302028, г. Орел, а/я 12, ИЦ «Домашний доктор».
В заявке разборчиво укажите индекс, адрес, фамилию, имя, отчество (полностью), количество приборов и подпись.
И вы получите прибор наложенным платежом.
Оплата при получении на почте.

Адрес для заказов на Украине:
03142, г. Киев-142, а/я 114, тел. для заявок (044) 510-35-07
Цена прибора на Украине составляет 69 гривен + почтовые расходы.

РЕБЕНОК НА ГОРШКЕ

О чем мечтает каждая любящая мама, глядя на своего малыша? Нет, не о блестящей карьере для него и счастье в личной жизни. В первую очередь мама мечтает о том, чтобы ребенок наконец сам стал проситься на горшок!

Когда начнем?

Многие родители начинают приучать ребенка к горшку с 9-10 месяцев, когда малыш уже может хорошо сидеть. При этом, если в течение 3-4 недель ребенок все равно предпочитает мочить свои пеленки и подгузники, не упорствуйте, сделайте перерыв на несколько недель. Иначе у малыша сформируется «боязнь» горшка, что может со временем стать причиной запоров.

Тем более нельзя упрекать или ругать ребенка, если он какает в штаны. Не забывайте, что сдерживаться малыш научится только к полутора годам. А ребенок первого года жизни какает приблизительно после каждого кормления. Постепенно, когда в рацион начинает вводиться густая пища, т. е. овощные пюре, мясо, каши – в возрасте примерно 6 месяцев – частота стула составляет 2-3 раза в день. И вот в этот момент можно просто высаживать ребенка на горшок, хотя бы для того, чтобы сэкономить подгузник. Но нужно понимать, что это еще не приучение к горшку как таковое.

Обычно родители както стараются стимулировать процесс определенными звуками или включают воду, чтобы ребенок пописал. Однако помните: дольше 10 минут держать ребенка на горшке нельзя. Излишнее усердие приводит иногда к выпадению прямой кишки.

Это детям не игрушки

Ни в коем случае нельзя превращать горшок в аттракцион с чтением сказок, пением песенок и играми с любимыми игрушками. После таких «уроков» некоторые дети любят сидеть на горшке и просто так, без всякой нужды.

При правильном вырабатывании гигиенических навыков малыш вскоре сам поймет, что нужно делать. А все горшки-игрушки в виде паровозов и динозавров будут только отвлекать внимание. Все-таки процесс очищения организма от токсических веществ, шлаков, продуктов жизнедеятельности – момент сокровенный и очень серьезный.

Сам горшок должен быть прежде всего удобным, теплым (не металлическим). Малыш должен чувствовать себя комфортно. Возможно, даже после привыкания к горшку ребенок иногда будет «ходить» в штаны. Тут надо помнить, что способность контролировать состояние мочевого пузыря и мочевыводящих путей формируется где-то к 4-5 годам. И в том, что ребенок не добежал до горшка, никакого криминала, конечно, нет. Другое дело, если это происходит часто, регулярно – тогда, возможно, стоит посоветоваться со специалистами.

Мальчиков приучают писать сначала сидя на горшке. Когда он подрастет, будет хорошо ходить и уже кое-что понимать, то есть ближе к 3 годам, можно приучать его делать свои дела стоя. Заниматься столь интимным процессом должен все-таки папа, потому что дети стремятся подражать родителям.

А поначалу, чтобы процесс пошел в прямом смысле, т. е. произошло опорожнение кишечника и мочевого пузыря, нужно, чтобы малыш обязательно приседал (сидел на корточках), опираясь на пятки. Поэтому детские сиденья для унитаза вам не помощники. Они пригодятся, когда ребенок подрастет. Но если уж у родителей такая большая любовь к унитазам, то выпускаются специальные детские унитазы – низкие и удобные.

Не устанавливайте никаких сроков. Признайтесь, ведь часто возникают мысли: почему у Маши ребенку годик, а он у нее уже и писает на горшок, и какает, и с шестом прыгает? Все дети разные, у всех разные темпы развития и созревания.

ЮЛИЯ ГАРМАТИНА
AIF.RU

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Хорошая осанка с младенчества

Неправильная осанка вовсе не безобидна. Часто она влечет за собой рахит, пневмонию, бронхиальную астму... Обычные дефекты осанки – круглая спина, выпяченный живот, впалая грудная клетка, опущенная голова.

Правильной осанкой нужно озаботиться с первых же дней появления малыша в доме. Проследите, чтобы ребенок лежал на жестком ровном матрасе. Вместо подушки можно положить под голову сложенную пеленку или чуть приподнять изголовье, подложив маленькую подушку под матрас.

Без ровной опоры тело примет согнутое положение, а это ведет к растяжению и ослаблению мышц спины. Лучше всего, если малыш привыкнет спать на спине, а после года – и на животе. Главное, чтобы ребенок не лежал на одном и том же боку, свернувшись калачиком.

Укрепляет мышцы самостоятельное переворачивание со спины на живот и обратно. Этому же служит ползание. Специалисты не советуют сажать малышей раньше, чем они начинают ползать. Не советуют подолгу носить ребенка в модных нынче рюкзачках-«кенгуру»: неокрепшие мышцы малыша быстро устают и не удерживают спину в прямом положении.

Когда малыш делает первые шаги, водите его то за одну руку, то за другую, а лучше всего – на специальных детских «вожжах».

Взрослея, дети способны часами сидеть на корточках, играя в песке, или, навалившись грудью на стол, рассматривать картинки, рисовать, читать. Предложите ребенку переключиться на другое занятие или поменять позу. Прежде всего позаботьтесь о том, чтобы стол и стул соответствовали его росту. А сидеть он должен ровно, не на краешке стула, а ближе к спинке, и обязательно упираться ногами в пол. Когда ноги лишены опоры, спина устает, и позвоночник непроизвольно искривляется.

ЕЛЕНА ЛАНСКАЯ, PRAVDASEVERA.RU

Народный рецепт

Средство от поноса

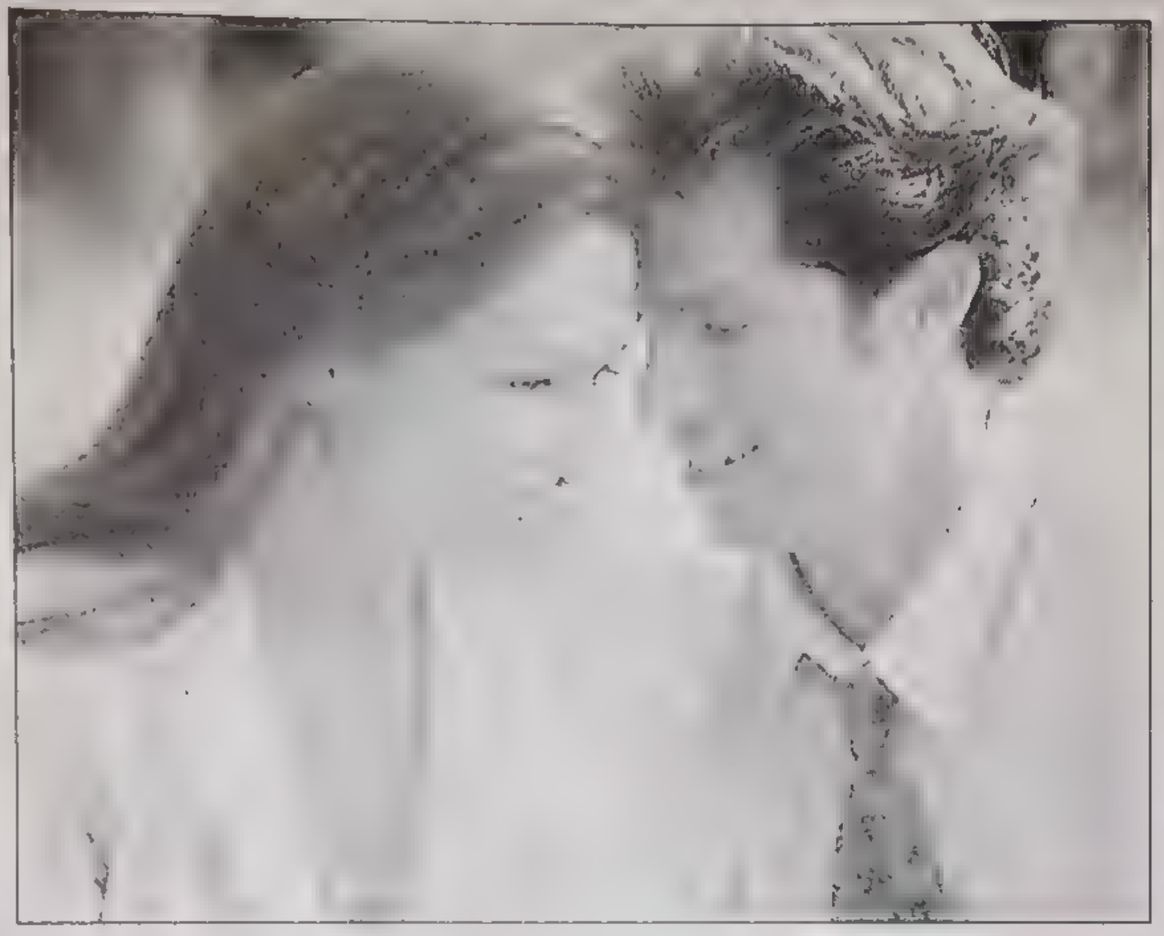
• Чайную чашку **недробленого риса** залить семью чашками холодной воды. Кипятить на медленном огне до полной готовности риса. Полученный отвар без риса давать ребенку при поносе в теплом виде по 1/3 чашки каждые два часа.

• **Отвар черники** – старинное средство лечения поноса. Заваривать крутым кипятком как чай.

• Высушенную **кожуру граната** залить стаканом холодной воды и вскипятить. Пить как чай. На 1/2 часть кожуры – 2 стакана воды.

Важный принцип во взаимоотношениях с мужчинами – не любить слишком сильно. Понимаю, порой бывает непросто совладать с собой. Но давайте подумаем: почему женщина подчас ведет себя неразумно, теряя голову от любви?

НЕ ЛЮБИТЕ СЛИШКОМ СИЛЬНО



Некоторые женщины думают, что любовь поможет удержать возлюбленного, изменить его, избавить от дурных привычек, облагородить его характер. Увы! Они, на мой взгляд, заблуждаются. В любовном ослеплении женщина идеализирует возлюбленного, а потом прозревает и видит, что он совсем не таков, каким она его любила. Если характер человека сложился, то кардинально изменить его не удастся. Любящая женщина – плохой воспитатель, она слишком много прощает, многого не видит, оценивает возлюбленного сквозь призму своей влюбленности.

Любящая женщина отдается своему чувству целиком. От партнера она ждет ответного чувства той же интенсивности. И чаще всего, я убеждена, напрасно: мужчина ориентирован на преодоление препятствий. Если ему нечего завоевывать, если женщина отдает всю себя и затопляет его своей любовью, он начинает тяготиться такими отношениями и мечтать о другой, которую еще надо завоевать.

Нисколько не сомневаюсь: **чтобы не потерять мужчину, надо держать его в постоянном напряжении.** Он не должен быть уверенным в том, что вы принадлежите ему полностью. Он всегда должен испытывать легкое беспокойство, быть в тонусе, иначе его интерес к вам пропадет очень быстро. Опасно надоедать ему своим неизменным присутствием. Любимый, считаю, должен четко знать, что на нем свет клином не сошелся, что он – не центр Вселенной. Он сам должен бояться. Ничего страшного не произойдет, если интриговать его, соблазнять, флиртовать и кокетничать на стороне. Даже если это вызовет некоторую ревность. Зато, уверена, отношения будут держаться на высоком эмоциональном уровне.

Ведь каждый мужчина болезненно и яростно держится за свой имидж целеустремленного, свободного и независимого человека. И любые покушения на этот имидж, любая попытка пробить эту броню закрытости и эмоциональной твердости своей чрезмерной любовью вызывают панику. Когда женщины подходят к мужчине слишком близко и пытаются заглянуть в душу, большинство из мужчин реагируют на это отрицательно. Они бегут от таких отношений и стараются найти ту комфортную дистанцию, которая дает им чувство безопасности от чувственных женских посягательств. Нельзя переступать установленных границ, торопиться. Мужчины не умеют быстро открываться. Если он захочет довериться, то сделает это сам – со временем.

Мы с детства привыкли с пиететом относиться ко всему, что взрослые называют словом «любовь». Художественная литература, драматургия и кинематограф приучили нас к тому, что это – Великое чувство, а любовные страдания и жертвенность во имя любви облагораживают человека. (К слову сказать, это не единственный пример, когда искусство приучает нас надевать розовые очки.)

Я же считаю, что **любовные страдания есть не любовь, а мазохизм:** для нормального человека страдания – это некомфортное состояние.

Женщина, которая топит мужчину в океане своей любви, способна превратить его жизнь в ад.

Говоря: «Я отдала ему всю себя», «Я пожертвовала ради него всем», – женщина подразумевает, что это она делала ради любви. На самом же деле эти «жертвы» нужны ей самой, а мужчина, которому она «отдала всю себя», вовсе в этом не нуждается. Мало того, для него такая любовь бывает весьма обременительной.

Уверена: женщины, которые травят и калечат себя из-за «несчастной любви», относятся к тем, кто всю свою жизнь испытывает единственную, всепоглощающую страсть – к себе самой! Их «великая» любовь к мужчине – на самом деле весьма искусная игра. Иногда она выглядит убедительной, иногда – насквозь фальшивой, театральной. Пожалуй, это не притворство в обычном понимании – сама женщина, думаю, не осознает, что это игра, она живет в этой роли! Подоплекой же является эгоистическая самовлюбленность, сосредоточенность на своем «я». Возможно, самой женщине, которая ЛЮБИТ, кажется, что так, как она, никто никогда не любил. И, конечно же, она ошибается. Каждый человек когда-то в жизни любил и, возможно, не раз. Тем не менее большинство людей благополучно живут, не обременяя своими чувствами окружающих.

Любовь – это и не жертвенность, и не страдание. Это не эгоистическое чувство. Мое мнение – любящий человек в первую очередь думает о благе любимого, а не о своем.

А в тех случаях, когда женщина «заливает» мужчину любовью, она, мне кажется, сама упивается этим, демонстрируя всем, как сильно она любит и как недостаточно любит ее возлюбленный. Это спектакль, в котором примой является сама женщина, а движущей силой – ее эгоцентризм.

«Я не могу с собой совладать, я так люблю его!» – заламывала руки одна моя знакомая, очередная «жертва несчастной любви». Ее возлюбленного уже так заколыхал «океан любви», что тот готов был сбежать от нее на край света! Она преследовала его, унижалась, рыдала, стояла на коленях, умоляя не бросать, но на него это больше не действовало. Мать напоминала ей о чувстве собственного достоинства, подруги советовали забыть и клин клином вышибать, а она отмахивалась: мол, любовь и чувство собственного достоинства несовместимы. «Пусть он меня унижает, только не бросает», – твердила знакомая.

Вы думаете, это любовь? Нет, это все тот же роман, который длится всю жизнь, в его основе – любовь к себе, любимой.

Так что не надо спешить жалеть женщину, которая «сходит с ума от любви». Если не находится сочувствующих зрителей и слушателей, которым она поверяет все перипетии своей «трагической» любви, – очень скоро все затухает. Огонь чувств получается соломенным. И горит он в театре одного актера.

АННА АНИНА

WOMAN.INC.BY

Андрей ФЕДОРЦОВ:

«В ЖЕНЩИНЕ должна быть ЛЕГКОСТЬ»

Добродушного опера Васю Рогова никак не назовешь убойным парнем. И тем не менее сыгравший Васю Андрей ФЕДОРЦОВ практически на равных делит внимание поклонниц с коллегой по «Убойной силе» Константином ХАБЕНСКИМ.

АНКЕТА

Дата рождения: 13 августа 1968 г.

Место рождения: Ленинград.

Образование: мореходное училище, Итальянская фермерская школа, Театральная академия.

Характер: поэтический.

Хобби: составление домашней фонотеки.

Домашние животные: кошка. Была и собака, но недавно умерла.

Любимое занятие: стрельба, розыгрыши и коллекционирование анекдотов.

Каких женщин любит: добрых.

На какой машине ездит: джип «Вранглер». Куплен во время съемок американских серий «Убойной силы».

Размер обуви: 40-41, в зависимости от семейного положения.

Семейное положение: женат гражданским браком на художнице *(имя скрывает. – Ред.)*. Сыну Мише полтора года.

Отношение к деньгам: зарабатываются тяжело и на пустяки не тратятся.

Что считает лучшим подарком женщине: ребенка.

– Вот вопрос сразу в лоб: какие женщины вам нравятся?

– Это не сказать одним словом. Здесь же на уровне чувств какие-то вещи происходят. Которая доверяла бы, была другом, понимала все эти творческие проблемы. Чтобы характер был: не нюня, а сильная. Но добрая.

– И умная?

(Долгое молчание и вздох.)

– Есть такие умные женщины, которые со временем превращаются не знаю в кого. Женское начало уходит. А в женщине должна быть легкость!

– Может, женщина теряет легкость не от избытка ума, а от недостатка мужской поддержки?

– Я как-то услышал фразу, с которой полностью согласен: «Ты можешь хоть унитазы мыть или навоз разгружать, но если у тебя семья, ты должен ее обеспечивать».

– Андрей, вы – уникальный человек! Электрик, плотник, монтировщик, сварщик, профессиональный водитель, издатель поэтического журнала... Что еще?

– Строитель, дизайнер. Мы с другом оформляли клубы, кинотеатр. Я учился в Театральной академии, а по ночам таскал кирпичи, балки реставрировал, лепнину делал. Еще окончил фермерскую школу и одно время увлекался огородом. Даже арбузы росли у меня – малюсенькие, но сладкие. Что еще умею? Не знаю, назовите любую профессию...

– Повар!

– Без проблем. На теплоходе месяц замещал кока, когда он заболел. Даже шоколад варил. А любимые блюда – из рыбы.

– Учитель.

– Тоже было. Вел театральную студию в детском доме.

– А врач?

– Роды принимал. Первый раз – в 1985 году, на теплоходе. Мы на Валааме проходили практику. Ну вот, у женщины начались роды, механик принимал, я ему помогал. А второй раз – полтора года назад, когда появился на свет мой сын Миша.

– А прозвище у вас какое-нибудь было?

– Как только у меня появлялось прозвище, я сразу давал в нос. И прозвище исчезало.

– Утверждают, что вы мастер розыгрыша.

– Чаще всего мы с ребятами в кадре, а еще лучше – на сцене, проделывали классический трюк: когда кому-нибудь по роли полагалось выпить стакан воды, мы не могли удержаться, чтобы не подмешать в воду пиво, уксус, перец и еще что-нибудь такое же гремучее. А дальше нетрудно себе представить, что с человеком происходит, когда он эту термоядерную смесь пьет, – эффект стопроцентный!

– А самому вам доводилось стать жертвой розыгрыша?

– Меня друзья боятся задевать. А жизнь буквально через раз. Вот, например, ездил в Америку на съемки «Убойной силы». По сюжету мы должны были проиграть на игровых автоматах всю наличность. Но на самом деле, едва только я скормил «однорукому бандиту» первую монету, как на меня со звоном да под музыку посыпался выигрыш! Что тут началось!

– А как же сюжет? А предполагаемый проигрыш?

– Режиссер сразу изменил сценарий. Ну не выбрасывать же такие кадры! Их ведь специально не снимешь! Что же касается розыгрышей, не связанных с моей персоной, мне по секрету рассказали классный случай. Как-то раз приезжает один очень известный актер на съемки. Вдруг на его глазах из его гостиничного номера выносят всю мебель, все полочки, и остаются в номере только матрас с подушкой на голом полу. И, несмотря на все его возражения, просьбы, претензии, а потом и откровенный мат, администрация гостиницы ничего менять не собирался. Так продолжалось неделю, пока не узнал, что это шутка режиссера – человека, кстати, тоже далеко не последнего в нашем кино. А так как съемки продолжались еще целый месяц, актер нашел способ достойно отомстить своему обидчику. После одной постирушки режиссер развесил свое нижнее белье, точнее говоря, семейные трусы, на веревочке сушиться. Актер улучил момент и посыпал все это хозяйство самым жгучим перцем, какой только смог достать в местном магазине. Весь оставшийся съемочный месяц режиссер, почесываясь...

«Убойного» опера допрашивала Юлия Корлыханова

С «НАДЕЖДОЙ» — НАДЕЖНО!

САНАТОРИЙ "НАДЕЖДА" —

райский уголок в центре курортной зоны ***Анапы.*** *В* ***пяти*** *спальных корпусах с комфортабельными 1- и 2-местными номерами и номерами "люкс" круглогодично могут отдыхать и лечиться свыше* ***1200 человек.*** *На базе здравницы создан детский оздоровительный лагерь, где группы детей отдыхают и лечатся* ***круглый год****, не прерывая учебного процесса.*

В 2001 и 2002 годах санаторий "Надежда" стал лауреатом конкурсов "100 высококачественных товаров Кубани" и "100 лучших товаров России".

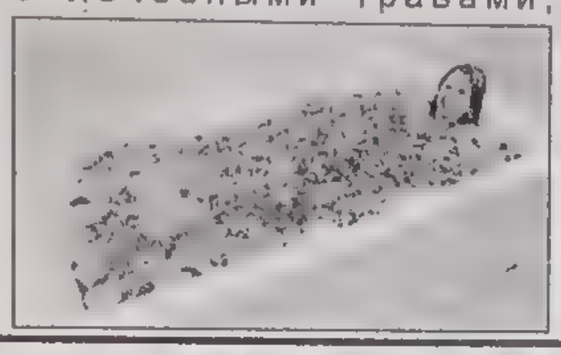
Показания для направления в санаторий "Надежда":

• болезни эндокринной системы и нарушения обмена веществ (сахарный диабет, ожирение); • хронические заболевания органов дыхания нетуберкулезного характера; • хронические заболевания верхних дыхательных путей; • аллергические заболевания верхних дыхательных путей; • бронхиальная астма (легкое течение); • аллергические заболевания кожи; • хронические заболевания опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы; • хронические гинекологические заболевания; • функциональные нарушения нервной системы (неврозы); • болезни органов пищеварения; • болезни сосудов; • хронические заболевания мужской половой сферы.

Санаторий "Надежда" располагает современной лечебной базой, где используются уникальные **природные возможности курорта:** климатолечение, грязелечение, водолечение, **ампелотерапия** (лечение виноградом), **энотерапия** (лечение вином), лечение минеральной водой

Нетрадиционные методы лечения: • иридодиагностика, • иглорефлексотерапия, • мануальная терапия.

В современном **ванном отделении** вам предложат ванны с лечебными травами,



минеральной водой, мыльный массаж. Ароматерапия, "горный воздух", вибромассаж, мониторная очистка кишечника, гидропатия, подводное вытяжение позвоночника, светолечение, магнитотерапия с использованием установки "Магнитотурботрон", лазеротерапия, стоматология, ингаляции, спелеокамера (солевая шахта) — это далеко не полный перечень медицинских услуг, оказываемых в нашем санатории.

В санатории действует специализированное эндокринное отделение, где проводится **лечение больных сахарным диабетом, Астма-школа, Центр андрологии и психотерапии.**

Новинка 2003 года — **фитнес-центр,** в котором действуют: зал аэробики, солярий, **инфракрасная сауна**, фитобар, кабинет мануальной терапии, **косметологический центр**, тренажерный зал, зал ЛФК, **крытый бассейн с минеральной водой.**

Мини-аквапарк "Осьминожек" — излюбленное место детей.

Прекрасное питание: столовая с 4-, 5- и 6-разовым и диетическим питанием в зависимости от профиля лечения, есть **шведский стол.**

Лечебный песчаный пляж санатория находится в 10 минутах ходьбы от спальных корпусов, рядом с городским аквапарком. Для любителей экстремального отдыха предлагаются подводные погружения, прыжки с парашютом, полеты на дельтаплане.

Мы всегда рады встрече с вами!

Наш адрес:
353440 Краснодарский край, г. Анапа, ул. Калинина, 30.
Тел./факс (86133) 4-61-95,
отдел маркетинга.
E-mail: nadegda@anapa.kes.ru
Предлагаем услуги по трансферу.
Приглашаем к сотрудничеству турагентства и организации.

КАК ПОПАСТЬ НА ОБЛОЖКУ «ВИРИНЕИ»

В редакцию приходит немало писем, в которых читательницы спрашивают: как попасть на обложку «Виринеи».

Что ж, шанс увидеть свою фотографию на первой странице нашей газеты есть у многих читательниц. В этом, например, уже убедились **Виринея ДОЛГИХ** из Бузулука Оренбургской области, **Ольга БУЗЕНКОВА** из Рязани, **Елена ВОСТРИКОВА** из Юрги Кемеровской области, **Наталья ЛОМАЧЕНКО** из села Покровское Ростовской области, **Екатерина ОРЛОВА** из подмосковного Троицка, **Любовь ЛЫСЕНКО** из Калининграда, **Виктория ДОРОЖИНСКАЯ** из поселка Новобурейский Амурской области и другие. Кстати, в первом номере «Виринеи» за этот год мы напечатали очень интересную статью, которая называется «Прежде чем вылетит птичка». Там даются полезные советы – как правильно фотографироваться, чтобы удачно получаться на всех снимках. Рекомендуем прочесть ее вам и всем тем, кто тоже хочет попасть на обложку «Виринеи». А поскольку таких желающих довольно много, мы решили еще раз напечатать бланк специального «Разрешения» – вам надо его заполнить и прислать в редакцию вместе со снимками по адресу: **121170, Москва, Кутузовский проспект, д. 36, корп. 1, стр. 1.** Можно обратиться и к нашим собкорам в регионах (их телефоны указаны на стр. 32 «Виринеи»). В любом случае заполнение «Разрешения» – условие обязательное. Запомните, пожалуйста: фотографии должны быть черно-белые или цветные, с хорошей резкостью, портретные или поясные (но только без излишней «раскованности» в деталях), можно с цветами либо другими предметами, не портящими композицию. Размер снимка – не менее 10х15 см. Фотографии, которые нам понравятся, мы опубликуем либо в **«Виринее»**, либо в газете **«Брат»** или журнале **«Окрошка»** – их также выпускает наш издательский дом «Кураж».

РЕДАКЦИЯ

РАЗРЕШЕНИЕ

Я, гражданка России, _____
_____
_____ года рождения, паспорт _____
выдан «____» _____ _____г., проживающая по адресу, _____
_____
_____
_____
_____

настоящим разрешаю ОАО Издательский дом «Кураж», юридический адрес – 121170, г. Москва, Кутузовский проспект, д.36, корп.1, стр.1, ИНН _____, на безвозмездной основе, самостоятельно или посредством привлечения третьих лиц публиковать мои фотографии, прилагаемые к настоящему разрешению, на страницах газеты «ВИРИНЕЯ» и других изданий, по усмотрению руководства ОАО ИД «Кураж».

Я не возражаю против художественной обработки фотографий при их публикации на страницах печатных изданий, если такая обработка будет требоваться в процессе оформления газетной полосы.

Совершено в городе _____
_____
_____, «____» _____ 2003 года.

Подпись с собственноручной расшифровкой фамилии, имени, отчества и даты подписания.

P.S. Желательно, чтобы весь текст разрешения автор написал собственноручно.

На фотографиях с оборотной стороны рукой лица, изображенного на фотографии и дающего разрешение на использование данной фотографии, должно быть указано – «Фото для публикации в газете».

Разрешение от «____» _____ 2003 г.
Подпись _____, дата_____.

ОН ЛЮБИТ МЕНЯ «СО СТОРОНЫ»

Очень хочу поведать о мужчине, который является для меня «золотым человеком», его зовут Алексей.

Я уже давно живу с ним в одном подъезде – с тех пор как построили наш дом. (Леша старше меня на 3 года.) Долгое время мы не замечали друг друга, хотя и соседи. Но после того, как Леха ушел в армию, моя мама сказала, что он, когда вернется, мог бы стать неплохим «спутником жизни» для меня. Я об этом думала целых 2 года – пока Леша служил! И вот пришел день, когда мы встретились. Он привел меня в свою компанию, познакомил со всеми. Там я увидела Сашу, лучшего друга Леши: красивый парень, в нем было что-то, что меня сразу привлекло. А когда он пел под гитару, сердце вообще просто замирало! Так как с Лешей я не гуляла и ничего ему не обещала, то стала встречаться с Шуриком. Первая любовь – это много значит для 18-летней девчонки. А Леха смотрел и молчал. Через год мы с Шуриком разошлись. Пришел Алексей, предложил руку и сердце, но все уже для меня стало по-другому. Я поняла, что он хороший человек, однако выйти замуж хотела по любви. Прошло время. Сейчас я замужем, скоро будет прибавление в семье, я очень люблю мужа, а он – меня. Но часто мы с ним не находим общего.

С Лешей мы иногда встречаемся на улице, он всегда спросит о здоровье, о семье. И в нашем городе (я это узнала от подруг) ходят слухи, будто он все еще меня любит и ждет.

«Золотой человек» он именно потому, что любит меня, любит по-настоящему! Таких, как он, мало. Другой бы напакостил мне или еще что-нибудь нехорошее сделал после того, как любимая стала женой другого. А он просто отошел. И любит меня «со стороны». За это я его очень уважаю и люблю как старшего брата.

Наташа, Ивановская область

Сегодня мы публикуем очередную подборку писем, пришедших на конкурс «Золотой мой человек». Среди замечательных историй, присланных в редакцию, очень много о первой любви. Вот мы и решили собрать их вместе. Думаем, вы тоже с интересом прочтете эти истории. Напоминаем: чтобы принять участие в конкурсе, надо прислать в редакцию короткий рассказ о мужчине (это может быть отец, муж, сын, брат, приятель, в конце концов просто сосед), которого вы цените за какой-то конкретный поступок. Ну скажем, кто-то снял кошку с дерева, не побоялся утихомирить хулигана, построил дом, вырастил сад, воспитал замечательных детей, поборол в себе пагубную страсть к алкоголю, наркотикам... Да мало ли в жизни примеров! Кстати, сами мужчины могут даже и не догадываться о собственных достоинствах и о том, что кто-то их ценит – до тех пор, пока женщины не откроют им на это глаза.

Итоги конкурса будут подведены в этом году, в последнем июньском номере. ***Приз за первое место – 1500 рублей, за второе – 1000, за третье – 500.*** *Письма надо присылать с пометкой «Конкурс «Золотой мой человек». Последний срок отправки –* ***31 мая:*** *дату мы определим по почтовому штемпелю. Адрес редакции указан на последней странице «Виринеи».*

РЕДАКЦИЯ

Меня зовут Ирина, мне 15 лет. Эта история произошла прошлым летом.

Я УТОНУЛА В ЕГО ГЛАЗАХ

Мы с друзьями отправились в поход. Во время привала я пошла купаться. И не сразу заметила, как меня стало сносить течением. А когда поняла, как далеко берег, то от страха начала тонуть. Мне не хватало воздуха, и от этого мутнело в глазах. Точно не знаю, сколько я пробыла в воде, но хорошо помню спасительное прикосновение: кто-то сначала осторожно взял меня за плечи, а затем крепко обхватил за талию. И мы вместе поплыли к берегу. Лишь почувствовав песок под ногами, нашла в себе силы обернуться и посмотреть, кто же мой спаситель. И увидела того, с кем никогда не хотела общаться: Максима! Это он оказался моим спасителем. Максим прижал меня к себе, и я разрыдалась. И то отвращение, которое раньше испытывала к нему, сразу куда-то испарилось. Пришло другое чувство: любовь с первого взгляда! От Максима исходили тепло и нежность, мой страх начал пропадать.

Он осторожно взял меня на руки и понес. Помню, как вокруг столпились друзья, и все спрашивали, как такое могло произойти. А я лишь молчала и плакала. Но уже не от испуга, а от счастья, от того, что я влюбилась.

Моя сестра называет Максима «ангелом-спасителем», мама – просто «героем», для меня он «золотой человек», которого я никому не отдам.

И. АБРАМОВА, г. Благовещенск, Амурская обл.

Хотим быть вместе, а остальное ерунда

Какой восторг, какое счастье – любить и быть любимой.

О чувствах хочется кричать на весь мир, а вместо этого ты прижимаешься к своему «золотому человеку» сильнее и шепчешь о любви. Это так здорово – просыпаться рядом с любимым и смотреть в его спящее, безмятежное и даже во сне счастливое лицо! Это так здорово, когда он утром укрывает тебя одеялом и целует в нос. Классно чувствовать себя защищенной и счастливой. И совсем неважно, что впереди у нас еще куча проблем, связанных с документами, поиском работы и прочей канителью. Для нас сейчас важнее другое – то, что мы вместе, что совсем не ссоримся, что счастливы, что любим и скоро у нас свадьба. И пусть другие говорят, будто поначалу все верят в счастливую жизнь, а потом разводятся. Пусть говорят, что мы разные, что еще совсем молодые; пусть дают пустые советы. Это все ерунда, она нас не касается. Мы выслушаем, все взвесим и сделаем по-своему: просто потому, что любим друг друга и хотим быть вместе!

Солнышко, я тебя очень, очень сильно люблю.

Самая счастливая, г. Омск

Теперь мы ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ

Хочу рассказать о моем лучшем друге.

В детстве я всегда любила ходить к своей соседке. Эта была добрая, милая бабушка. К ней часто приезжал внук, старше меня на три года. С ним мы весело играли. Ребята нас дразнили, называя женихом и невестой. Став старше, в глубине души мы почувствовали, что нравимся друг другу. Помню, когда я училась в шестом классе, он пытался со мной поговорить на эту тему. А я, наивная девочка, не то что не стала его слушать, а даже удрала! И стала избегать его. До сих пор жалею о своем поступке. После этого случая он больше не пытался поговорить со мной да и вообще стал реже приезжать в деревню. Шли годы, мы взрослели. Он уехал поступать учиться в Оренбургскую область. Я его после это два года не видела. И вот в конце прошлого лета он приехал к своей бабушке. Мы с ним как старые знакомые, встретившись вечером, стали вспоминать наше детство. Рассказали друг другу все, что копилось в душе. Я узнала, что у него есть девушка. В общем, обстоятельства позволяли нам остаться не больше, как друзьями. После того разговора я его больше не видела. Он продолжил свою учебу, а я переехала в другое место и пошла в десятый класс. Сейчас мы с ним переписываемся.

Лиля, г. Мелеуз, Башкортостан

МОЙ ДРУГ?!

В Россию я приехала 5 лет назад, пошла в школу (по месту жительства). Учеба, одноклассники – все было хорошо. Но в 10 классе все изменилось: одноклассники меня возненавидели, а потом и вся школа (я имею в виду женскую половину) ополчилась против меня.

Причина была только в одном: я была не такая, как они. Было невыносимо с ними общаться, очень сложно и напряженно учиться. Я старалась игнорировать «нападки». Со сременем все поутихло. Я хотела только одного – поскорей закончить школу, чтобы их больше не видеть. Я не видела в селе никого, в ком бы увидела человека. В 11 классе к нам в школу приехал молодой учитель, который мне очень понравился (не только мне, всем без исключения). После проведенного урока он вдруг мне предложил ходить к нему в спортсекцию (которая проводилась у нас в школе). Я согласилась: так началось наше общение (что самое интересное, ему было интересно общаться только со мной – это я узнала потом от него). Но! С его приходом прежняя ненависть усилилась, я это знала, радовалась в глубине души, что им плохо, а мне хорошо. В школе мы встречались каждый день, общались на переменах. И так продолжалось до окончания 11 класса. Пришел мой день – выпускной вечер. Все с самого утра пошло кувырком (прическа, которую я хотела, не получилась, оцарапала колено и испачкала кровью платье). Это было ужасно. Несмотря ни на что ситуация была исправлена, настроение «вроде бы» наладилось. Он приехал. Я была счастлива. Но что могло быть этим вечером, я не представляла, ведь с утра все пошло не так, как я хотела.

Но! Мой выпускной бал прошел на ура! «На все сто», о чем можно было только мечтать, – и это все благодаря ЕМУ.

Мы весь вечер танцевали, были вместе. Все были в шоке, всем моим соперницам выпускной был испорчен «под корень». Я была так счастлива.

Вы спросите: «Кто мне этот человек? Какое чувство нас объединяет?»

Я отвечу: «Нас объединяет очень крепкая дружба, он дал мне только радостные встречи, научил любить и уважать спорт, научил жизни».

И до сих пор мы встречаемся. Мы не можем друг без друга даже и недели. Я думаю, что это здорово, когда у тебя есть такой понимающий и любящий друг. Пока нам хорошо быть друзьями, кто знает что будет завтра?!

Ася,
Липецкая область

КАЗАЛОСЬ, МИР РУХНУЛ

Я всегда мечтала о большой и дружной семье, ведь сама выросла в такой. Но случилась беда: меня изнасиловали.

Весь мир рухнул; все, что было цветным, стало вдруг черно-белым. Я поставила на себе крест, забросила учебу. Два года жила как в страшном сне, всего боялась – даже собственной тени. Но однажды в магазине ко мне подошел молодой человек. Мы познакомились, он проводил меня до дому. На следующий день пришел ко мне в гости, мы пили чай и разговаривали. Он рассказал мне о себе, а я ему – все о себе. От этого разговора на душе стало легче, и я поняла, что у меня еще вся жизнь впереди. Каждый день я с нетерпением ждала его прихода. Мир снова обретал яркие краски. Я заново училась радоваться жизни. Вернулась в институт. Через год мы поженились, я родила девочку. Сейчас мы ждем второго ребенка. Я самая счастливая женщина на всем белом свете. И больше спасибо за это моему мужу.

На этом заканчиваю, проснулась доченька.

Вика, г. Ставрополь

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН. САРАТОВ

Кабинет народного целительства «АЛЬЦИОНА»

Мы не предсказываем будущее – мы его выбираем и создаем. Приходите, и вместе мы решим проблемы вашего здоровья

Каждую среду
по телефону 28-00-46
с 10 до 12 часов
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Запись по телефонам:
(845-2) 26-75-61, 28-00-46
Лиц. № 9225 от 05.05.1999 г. выд. адм. Окт. р-на г. Саратова

Лицензия 1911 ЛВД-12 МЗ Сар. обл

НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ РОССИИ
Участник III Международного конгресса целителей
ЯСНОВИДЯЩАЯ ТИМОФЕЕВА
ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА

* Предсказания, предостережения (настоящее, будущее)
* Снятие порчи, сглаза, проклятия, невезения — НАВСЕГДА.
* Снятие алкогольной и никотиновой зависимости.
* Восстановление разрушенной семьи (при себе иметь фото).
* Снятие болезненных эмоций и ингамм физической боли.

Саратов, Московская, 93
с 14 до 17 ✆ 27-19-59
Энгельс, ЦР больница
с 10 до 12 ✆ 74-4-36

ВЫСШАЯ МАГИЯ
НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ, ЭКСТРАСЕНС-ИНСТРУКТОР МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ. ЛАРИСА.
Разорву отношения вашего мужа с любовницей НАВСЕГДА! Восстановлю: семью, любовь, бизнес. Устраню соперников и врагов. Избавлю от порчи. Гадание.
Консультация бесплатная.
Вторник, среда, пятница, суббота 14.00—18.00
Оплата услуг договорная.
Саратов, тел. 707-482.

МАГИЯ, любовная, семейная. Колдовство, гадание. Т. 376-175. Св-во № 1126 выд. 02.02.98 г. администрацией Ленинского р-на.

ГАДАНИЕ (рука, карты, фото). Стаж работы – 12 лет. Т. 50-64-76.

РАЗНОЕ

Приглашаю **ЖЕНЩИНУ** до 35 лет для суррогатного материнства. Адрес: 109012 Москва К-12, а/я 6.

Требуется здоровая **ЖЕНЩИНА** до 33 лет для вынашивания ребенка (суррогатная мама), имеющая детей. Достойная оплата гарантируется. Контакт по телефонам в Москве: 8-902-133-37-87 или 8-916-758-74-35.

РАБОТА

РАБОТА на дому от организаций для всех регионов. 15 видов. 2-4 часа в день. Доступно всем! З/п от 960 руб. в неделю. Вложите конверт с о/а. 603137, г. Нижний Новгород, а/я 160, Спиридоновой З.А.

25 000 РУБ./МЕС. Набираем сотрудников для сборки несложных изделий на дому от завода. Ответим всем! Конверт с о/а. Обращаться: 624440., Свердловская область, г. Краснотурьинск, а/я 25.

Будем признательны, если, позвонив по телефону, вы скажете: «Я по объявлению из «ВИРИНЕИ»

Очки в нашу пользу

В прошлом номере «Виринея» рассказала о том, как не прогадать при покупке солнцезащитной косметики. Сегодня мы продолжаем тему: поговорим о выборе «темных» очков.

Выбирая очки, как правило, придирчиво оценивают – идет ли оправа к лицу, удобна ли. Что и говорить, немаловажные факторы. Но есть куда более существенные, которые зачастую проходят мимо внимания потребителей. В частности, цвет и материал линз, равномерность их окраски.

Не навредите себе

Считается, темные очки защищают глаз от ультрафиолета. Но это вопрос спорный. Далеко не все солнечные очки обладают этим свойством, так что помочь не помогут, а вот навредить – запросто.

Стеклянные очки безопасны – стекло не пропускает ультрафиолетовые лучи. Но в процессе усовершенствования стекло стали заменять пластиком – он легче. Зато пластик, если в нем нет специальных добавок, пропускает ультрафиолет. И все бы ничего, такие очки можно носить ради моды или красоты. Однако затемнение, которое создается ими, обманывает зрачок, и он не сужается. Таким образом, когда человек носит солнцезащитные очки, пропускающие ультрафиолет, нагрузка на глаза увеличивается. Со временем это может вызвать помутнение хрусталика, ослабить зрение.

Сквозь розовые или голубые?

Видеть все в розовом свете на самом деле не так уж приятно. **Красный спектр** изменяет окружающую цветовую гамму, можно просто потерять ориентацию в пространстве. Но это еще ничего. **Синий спектр** намного хуже: он повреждает вещество хрусталика.

Поэтому **врачи рекомендуют носить только такие очки, которые не пропускают ультрафиолетовый свет, а также ослабляют синий и фиолетовый.** Для пешеходов цветные очки (за исключением синих) не опасны. Но все же нарушение привычной цветовой гаммы в пользу какого-то одного цвета заметно рассеивает внимание, человек в цветных очках быстрее утомляется.

Результат искажения цветовосприятия может быть печальным, например для водителей, любящих кататься в темных очках. Красноватые очки «съедят» зеленый цвет светофора, зеленоватые – красный, слишком темные – так сгустят сумерки, что ясным днем потребуются фары, чтобы разглядеть дорогу.

Разглядывая солнечные очки, мы нередко читаем на этикетке: «Blocks at least 95% UVB and 60% UVA». Это значит: «Не пропускают 95% ультрафиолетовых лучей В и 60% ультрафиолетовых лучей А». Оба типа лучей могут быть опасны для глаз, но все же больше неприятностей доставляет дальний ультрафиолет (лучи типа В).

Иногда на этикетках встречается указание граничной длины волн, которые не пропускают линзы. Нам нужно только знать, что ультрафиолетовый спектр лежит до отметки 400 нанометров (нм). Следовательно, если сказано, что очки не пропускают все волны длиною до 400 нм, изготовитель имел в виду– такие очки полностью защищают глаза от ультрафиолетового излучения. Если же указано, что они задерживают волны до 350 нм, это значит, очки пропускают какую-то часть ближнего ультрафиолета, и защита глаз будет неполной. Другой вопрос, соответствуют ли свойства заявленным на этикетке.

Некоторые характеристики, впрочем, можно проверить самостоятельно. Если вы постоянно носите солнечные очки и вокруг глаз у вас остаются незагорелые места – можете быть уверены, что большую часть ультрафиолета ваши очки задерживают. Они также должны фильтровать какую-то часть видимого светового спектра.

Проще говоря, линзы должны быть достаточно темными. Лучшие очки – с ровной серой окраской линз. Затемнение только вверху может недостаточно поглощать лучи видимого спектра. Глаза будут уставать.

Линзы

Нет однозначного ответа на вопрос, что лучше – стеклянные линзы или пластиковые.

Главное достоинство стеклянных – они, безусловно, задерживают ультрафиолет. Но тяжелы и небезопасны. В случае чего осколки полетят прямо в глаза. **Пластик** сейчас нередко делают с добавками, которые способны поглощать ультрафиолетовое излучение и к тому же повышать прочность линз. Нередко, но не всегда.

Потому не все пластиковые линзы защитят глаза от ультрафиолета. Имеют ли такую способность приглянувшиеся вам очки, придется определять самостоятельно. Если этикетка не на русском, запомните: слово «стекло» по-английски пишется «glass». Не путайте с другим словом– «glasses», которое означает «очки» любые, а не только стеклянные. «Пластик» по-английски так и будет– «plastic».

Подлинность

Проверить, что этикетку не сняли с хороших очков и не повесили на ваши – просто. Стоит сравнить название торговой марки на ней и на внутренней стороне дужки очков (очень часто это название напечатано прямо на линзе). Обратите внимание также, есть ли на этикетке обозначение страны – изготовителя, название предприятия, его телефон и адрес.

Оправа

Покупая очки, подержите их в руках, несколько раз откройте дужки, погните. Хорошая оправа не жесткая, она упруга и восстанавливает свою форму после того, как вы ее немного погнули. Проверьте винтики, которыми крепятся дужки: до конца ли они завернуты и не имеют ли желания «пойти погулять». Наконец примерьте очки – не давят ли на переносицу носовые упоры, не жмут ли дужки. Имейте в виду, что очень жесткие очки скорее всего так и останутся жесткими.

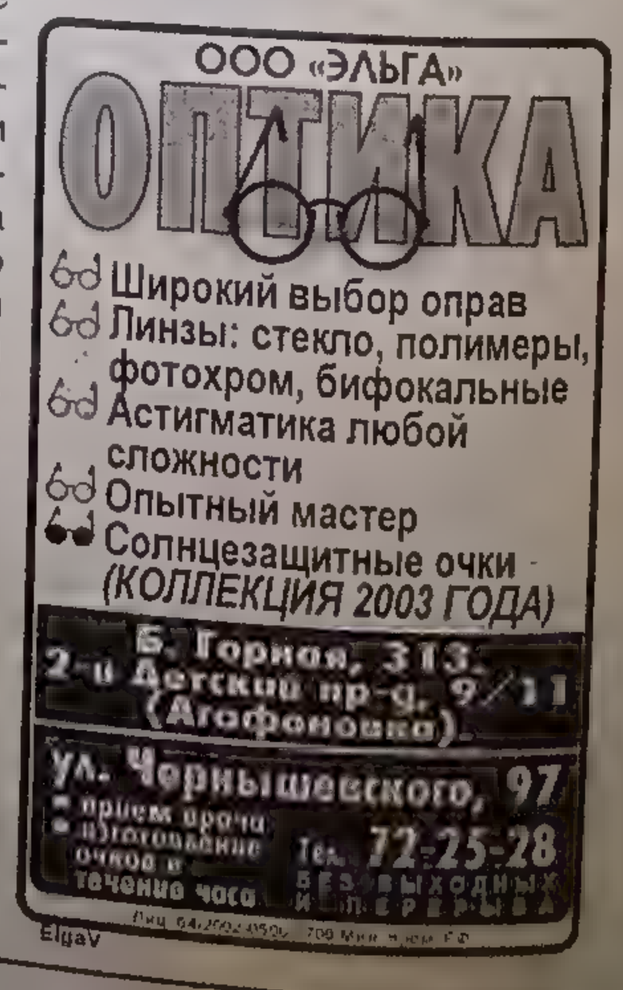
«Хамелеоны»

Фотохромные стекла, в народе называющиеся «хамелеонами», – дело тонкое. Но они нужны лишь тем, у кого плохое зрение. Такие линзы совершенно не имеет смысла носить людям, которым не требуется постоянно ходить в очках – и в помещении, и на солнце. «Хамелеоны» могут темнеть по-разному – сильнее и слабее; кроме того, одно стекло может темнеть больше, чем другое. Единственный способ защититься от возможного обмана или некачественного товара – подобрать фотохромные линзы в хорошей фирме или магазине.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

- **Если хотите долго носить выбранные вами очки, храните их правильно: купите для них полужесткий чехол, а еще лучше – жесткий футляр и носите очки только в нем.**
- **Не кладите очки на стол или тумбочку линзами вниз – так их легко поцарапать.**
- **Протирайте линзы специальной ворсистой тканью или тонкой замшей – это всегда лучше, чем носовой платок.**

Екатерина ФИЛАТОВА,
Лариса ПОРТНОВА
Amuroptik.ru



«АЛКОГАЛ» не имеет аналогов в мировой практике

1. ЭКСПРЕСС-ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА. Употребление в пищу некачественных продуктов и загрязнение окружающей среды приводит к зашлакованности и интоксикации организма.

«АЛКОГАЛ» активно и быстро связывает токсины и шлаки различного происхождения, эффективно и безопасно выводит их из организма, насыщая витаминами и аминокислотами. Происходит улучшение работы органов и систем всего организма.

2. СНИЖАЕТ АЛКОГОЛЬНУЮ ИНТОКСИКАЦИЮ. Препарат обладает уникальной способностью нейтрализовать действие алкоголя. Эффект основан на активизации работы печени желез внутренней секреции, в результате чего вырабатывается повышенное количество ферментов, связывающих и расщепляющих продукты алкогольной интоксикации.

«АЛКОГАЛ» успешно борется с похмельем и может использоваться в качестве вспомогательного средства при комплексной терапии алкоголизма, а также для профилактики опьянения.

«АЛКОГАЛ» предупреждает нарушения, возникающие при отравлении алкоголем легкой и средней тяжести, улучшает координацию движений, мышечный тонус, восстанавливает адекватность поведения, а также снижает патологическое влечение к алкоголю.

3. НОРМАЛИЗУЕТ ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ. Правильный обмен веществ – основа стабилизации веса. При регулярном применении «АЛКОГАЛ» улучшает состояние кожи лица и тела, оказывает омолаживающие действие на организм.

Снижение веса процесс серьезный и длительный! Худеть быстро нельзя. В жировой ткани накапливается большое количество токсичных веществ. Во время диеты, когда жировая ткань начинает расщепляться, все эти вещества устремляются в кровь, а следовательно, и в печень, которая не всегда справляется с таким химическим ударом. Оценить действие препарата можно уже через 2 недели приема.

4. ПОВЫШАЕТ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА. Иммунная система – это наша жизненная защита, возможность организма сопротивляться нагрузкам, стрессам, инфекциям, вирусам. Как же защитить себя, если порой самые высококачественные продукты не обеспечивают организм необходимыми веществами. На помощь приходит «АЛКОГАЛ». Он содержит полный набор терапевтических доз основных витаминов, минеральных веществ и аминокислот, полученных из растительного сырья, что способствует практически полному их усвоению. Витамин С представлен самой активной и устойчивой формой – аскорбигеном. «АЛКОГАЛ» может назначаться для повышения иммунитета на фоне общего лечения, в сочетании с физиотерапией, диетой и витаминотерапией.

5. УСТРАНЯЕТ ВЕГЕТО-СОСУДИСТЫЕ РАССТРОЙСТВА. В состав «АЛКОГАЛА» входит набор полезных веществ, который, оказывая комплексное воздействие на организм, превосходно снижает утомляемость, тревожность, раздражительность, метеочувствительность, повышает общий тонус и работоспособность, нормализует артериальное давление при вегето-сосудистой дистонии.

6. СТАБИЛИЗИРУЕТ РАБОТУ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛУДКА, КИШЕЧНИКА. Работа печени (главного органа очистки организма) – основа нормального обмена веществ.

Регулярный прием препарата нормализует обмен веществ, улучшает работу и регенерирует клетки печени, повышает защитные силы организма.

«АЛКОГАЛ» обладает гепатопротекторным, желчегонным, умеренно мочегонным действием, а также нормализует потоотделение. «АЛКОГАЛ» не оказывает раздражающего действия на кожу и слизистую оболочку органов.

7. МНОГОЛЕТНИЕ КЛИНИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ. Препарат успешно прошел многочисленные клинические испытания в Институте наркологии и психиатрии и рекомендован Минздравом РФ для широкого применения.

(Регистр. N004505.P.643.08.2002 от 08.08.2002).

Официально рекомендован главным наркологом страны как лучший препарат:

- При алкогольных отравлениях средней и легкой тяжести.
- Для профилактики опьянения и снижения похмельного синдрома.
- Для очистки организма при большинстве отравлений.
- Для очистки печени.

«АЛКОГАЛ» не имеет противопоказаний к применению и рекомендуется для всей семьи.

ОСОБЕННОСТИ СОСТАВА

Активные растительные компоненты дополнительно усиливаются комплексом витаминов, минералов и аминокислот. Все вещества подобраны так, чтобы, выводя из организма накопленные и полученные при отравлении токсины, насыщать его всем необходимым, приводя в норму функции организма. Экстракты получены по уникальным технологиям, позволяющим достичь содержания активного компонента до 90% (обычно выделяется только до 20% заявленного вещества):

– зверобой, горец птичий (спорыш), листья толокнянки, листья крапивы, плоды расторопши, листья брусники, корень солодки, цветки бессмертника песчаного, девясил, капуста белокочанная;

– комплекс витаминов (С, группы В, А – в виде каротина);

– минеральные вещества (K, Ca, Na, Mg и др.);

– аминокислоты (глицин, метионин);

– лимонная и янтарная кислоты;

– фруктоза, лактоза, соли калия, сода;

– поливинилпирролидон.

ПО ВОПРОСАМ ПРИОБРЕТЕНИЯ ПРЕПАРАТА «АЛКОГАЛ» ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

Асбест: 1-80-45; **Брянск:** (0832) 76-39-14, 70-70-71; **Владивосток:** (4232) 22-49-17, 20-35-22; **Волгодонск:** 6-68-83, 6-51-92; **Вологда:** (8172) 71-64-04; **Екатеринбург:** (3432) 76-14-14, 65-81-14, 61-17-37; **Иваново:** (0932) 43-11-11; **Комсомольск-на-Амуре:** (42172) 5-06-09; **Каменск-Уральский:** 3-02-01, 2-77-38; **Краснодар:** (8612) 55-78-04, 55-44-95; **Курган:** (3522) 44-13-11, 41-28-00, 42-68-57; **Магнитогорск:** (3519) 35-70-44; **Миасс:** (35135) 4-53-60, 2-44-73; **Мценск:** (246) 3-48-96; **Нефтеюганск:** (34612) 152-12, 151-60; **Нижневартовск:** (3466) 27-19-63, 11-03-53; **Нижний Новгород:** (8312) 29-66-82; **Новочеркасск:** 12-00-9, 22-28-4; **Орел:** (0862) 46-12-95; **Оренбург:** (3532) 36-71-96, 72-34-54; **Пытьях:** (34612) 31-66-81; **Ростов-на-Дону:** (8683) 27-10-77, 27-11-43; 95-00-40, 40-38-00,54-75-78; **Самара:** (8462) 56-00-88; **Санкт-Петербург:** (812) 375-10-90; **Саранск:** (8342) 24-61-35; **Саратов:** (8452) 72-52-70, 72-52-69; **Североуральск:** 2-25-71; **Смоленск:** (08122) 65-93-42, 3-06-72; **Сургут:** (3462) 28-36-47; **Таганрог:** 32-34-77, 7-36-02, 6-44-00; **Туапсе:** (86167) 3-63-19; **Тула:** (0872) 31-10-53, 30-87-34; 35-33-78; **Уфа:** (3472) 52-42-77, 32-73-20; **Чебоксары:** (8352)66-71-87; **Челябинск:** (3512) 63-77-01; **Шахты:** 2-48-28, 5-85-44;

Приглашаем региональных дилеров. Специальная программа для регионов. Рекламная поддержка. Тел. в Москве: многоканальный (095)101-30-71, (095) 196-56-24, 196-49-77. E-mail: info@skimed.ru

ПОЗНАЙТЕ СЕБЯ

Фруктовый характер

Американский психолог И. Канн утверждает, что вкусовые пристрастия свидетельствуют об определенных чертах характера человека.

КЛУБНИКА

Если вы любите клубнику, значит, вы общительный человек, любите ходить в гости и устраивать вечеринки. Вы не раздражаетесь по пустякам и не завидуете чужому успеху. Но часто ревнуете и иногда без всяких оснований.

СЛИВА

У вас мало друзей и подруг. Вы часто придираетесь к людям по пустякам и не терпите критики в свой адрес.

МАЛИНА

Вы ничего не делаете просто так. Вам свойственно кокетство, вы довольно эгоистичны. Вы очень исполнительны, но если попадаете в трудную ситуацию, то в панике начинаете искать покровителя.

АРБУЗ

Вы добрый человек! Избегаете конфликтов, никогда не жалуетесь. Из лучших побуждений вы пытаетесь объяснить людям, как им следует себя вести, но вам не всегда это удается. Дома вы покладистая жена и мать, уважающая старших и воспитывающая в таком же духе и детей.

КРЫЖОВНИК

Вы – душа компании, любите посиделки. Вас считают генератором идей и главной затейницей.

Прежде чем сделать замечание, подумайте – как ваше слово отзовется. Люди устроены таким образом, что критику в свой адрес воспринимают не иначе как обиду.

Прямолинейная критика портит отношения

Какими бы идиллическими ни казались отношения между людьми, порой трудно избежать столкновения даже с самым близким человеком.

Не рубите с плеча

Многие люди обладают такой психологической особенностью, как неудержимое стремление поучать и безжалостно критиковать. Мол, и прическа у тебя нелепая, и костюмчик сидит неважно, да и новый приятель никуда не годится. Причем чувства той, в чей адрес делаются замечания, в расчет не принимаются. Ну как же! Ведь подруга ей только добра желает! И совершенно упускают при этом из вида то обстоятельство, что **даже самая незначительная, но прямолинейная критика всегда воспринимается как незаслуженная обида.**

Так что, желая человеку добра, не рубите с плеча. **Любая критика должна быть завуалированной, а не «голой правдой».** Пусть для вас станет правилом общения указывать не на промахи, а на достоинства, не навязывать собственную точку зрения, а лишь намекать на нее. Ни в коем случае не подчеркивайте собственного превосходства. Только в этом случае вам действительно удастся избежать многих проблем. Помните, любая размолвка неприятно отражается и на ваших близких: тягостное ощущение постоянного напряжения, вызванного вольной или невольной обидой, плохо скрываемая раздражительность имеют свойство переноситься на ваше ближайшее окружение. Человек, неспособный грамотно предупреждать или своевременно гасить конфликтные ситуации, вовлекается в водоворот все новых и новых проблем.

Как спасти репутацию

Аксиома: для достижения своих целей совсем необязательно конфликтовать с кем бы то ни было. И все же, **если конфликта не избежать, остерегайтесь делать его достоянием общества.** Прежде всего потому, что это не лучшим образом скажется на вашей репутации. Вы рискуете прослыть неуживчивым человеком, а это может неблагоприятно отразиться на вашей карьере. Прямолинейных людей сторонятся и стараются избегать их общества под любым благовидным и даже не очень благовидным предлогом. Выход один: не доводить до глубокого кризиса, используя один из возможных вариантов поведения.

Если в вас неистребим дух соперничества и вы неудержимо стремитесь добиться своего любой ценой, это, право, не лучшая черта характера, свойственная главным образом неудачникам. Тем не менее попробуйте в ситуации назревающего конфликта заставить себя взять тайм-аут, постараться охладить свой пыл и разобраться в том, что происходит. Для этого чистый лист бумаги разделите на две графы. В одну запишите, что вы можете потерять, продолжая настаивать на своем. В другой графе отметьте плюсы. Как утверждают психологи, в ста случаях из ста потерь оказывается значительно больше, чем приобретений. **По большому счету, упорствуя, вы остаетесь один на один со своими амбициями. А это всегда отталкивает людей.**

Учитесь слушать

Тот, кто умеет избегать конфликтов, может добиться многого. С такими людьми стремятся дружить. Они не выставляют напоказ собственное «я», могут заинтересованно выслушивать и, ничем не раздражая окружающих, добиваться своих целей.

Для разрешения назревающего конфликта уместно и мудрое уклонение от него, и соглашательство. Подруге кажется, что она права? Никак не желает реагировать на советы? Что ж, пусть остается при своем мнении. Начнешь отстаивать свою точку зрения, того и гляди назреет конфликт.

Можно выбрать еще одну линию поведения – приспособленчество, то есть некую разновидность временного компромисса одной из сторон. Еще одна возможная форма поведения – сотрудничество. Этот идеальный вариант заключается в том, что двое садятся рядком и обсуждают все ладком: по каким причинам их отношения начинают все больше расстраиваться и что необходимо предпринять для исправления положения.

УПРАВА НА СОСЕДА-АЛКОГОЛИКА

? *Наша семья живет в коммунальной квартире с соседом – одиноким больным алкоголиком. Куда мы только ни обращались, чтобы его поместили в интернат, – никому дела нет. Кто должен заниматься такими людьми, как наш сосед? И есть ли выход из сложившейся ситуации?*

Н. МИШИНА, г. Орел

Напишите письменное заявление в ваше отделение милиции или своему участковому. Пусть он подготовит документы для суда. В этом случае согласно статье 30 Гражданского кодекса над гражданином, который злоупотребляет спирными напитками или наркотиками, судом может быть установлена опека. И тогда опекунский совет может ставить перед органами социальной защиты населения вопрос о помещении вашего соседа в специальный интернат для престарелых и инвалидов.

КОГДА РЕМОНТ затянулся

? *Заключила договор на ремонт моей квартиры с одной строительной фирмой. Работы в срок не выполнены. Имею ли я право требовать с фирмы уменьшения стоимости работ?*

Ю. СЕМЕЛЬКИНА, г. Пенза

Да, имеете. Закон «О защите прав потребителей» предусматривает ответственность за нарушение сроков выполнения работ. Вы можете: назначить новый срок, потребовать с исполнителя возмещения понесенных расходов, требовать уменьшения цены на выполнение ремонтных работ, вообще расторгнуть договор с этой фирмой.

? *Получила новый паспорт и только дома обнаружила, что в нем неверно указано мое отчество. Что теперь делать?*

Д. НОСОВА, г. Нижний Новгород

Можно ли обменять НОВЫЙ паспорт

Вам снова нужно идти в паспортный стол и получать новый паспорт. В постановлении правительства России от 8 июля 1997 года «Об утверждении Положения о паспорте гражданина Российской Федерации» сказано, что паспорт должен заполняться аккуратно, без исправлений, помарок и сокращений. Если в нем обнаружены неправильные сведения, записи, то другой паспорт оформляется бесплатно.

Есть ли у продавца ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД

? *Я работаю продавцом, торгую на улице сувенирами с лотка. На многолюдной улице не отойдешь от своих товаров ни на минуту. Какие правила записаны в законе для продавцов, торгующих с лотков?*

Г. БЕЛКИНА, г. Смоленск

По трудовому кодексу в течение рабочего дня (смены) работнику должен быть предоставлен перерыв для отдыха и питания не более двух часов и не менее 30 минут, который в рабочее время не включается. Время и продолжительность обеденного перерыва должны установить ваши работодатели, предварительно согласовав его с вами.

КАКИЕ МЕДУСЛУГИ не облагаются НДС

? *Слышала, что не за все медицинские услуги берется налог. Нельзя ли их перечислить?*

С. АЛЕКСЕЕВА, г. Саратов

От налогообложения освобождаются: медицинские услуги, входящие в перечень по обязательному медицинскому страхованию; услуги «скорой помощи», станций переливания крови; изготовление лекарств аптеками; услуги медицинских учреждений, которые оказывают помощь беременным, новорожденным, инвалидам, наркологическим больным; изготовление и ремонт оптики (за исключением солнцезащитной), ремонт слуховых аппаратов, протезов и ортопедических изделий; услуги социальных работников, ухаживающих за больными, престарелыми.

Что такое страховой стаж

? *По новому пенсионному закону для начисления пенсии по старости используется не трудовой, а страховой стаж. Что это такое?*

И. САХАРОВА, г. Уфа

До принятия пенсионного закона от 17 декабря 2001 года для начисления пенсии с применением индивидуального коэффициента учитывался общий трудовой стаж. В него включались: трудовая деятельность, служба в армии, время пребывания на инвалидности (I и II группы), время получения пособия по безработице. Страховой стаж – суммарная продолжительность трудовой деятельности, во время которой в Пенсионный фонд РФ перечислялись страховые взносы. Теперь наличием этого стажа определяется право на трудовую пенсию. Для пенсии по старости достаточно 5 лет страхового стажа, для пенсии по инвалидности – 1 дня. Чем больше страховой стаж, тем больше размер пенсии.

Запрет на продажу ПРАВОМЕРЕН

? *Мой муж умер 3 года тому назад. Когда я захотела продать квартиру, то мне сказали, что нужно сначала оформить наследство. Но мы же с ним жили вместе, какое может быть оформление? Все перешло мне автоматически. Скажите, правомерны ли действия лиц, которые запрещают мне продать квартиру?*

А. КАРАВАЕВА, г. Омск

Действия лиц, которые, как вы считаете, «запрещают» вам продать квартиру, правомерны. Наследство открывается со смертью гражданина. В соответствии с ч. 2 ст. 1153 ГК РФ наследник считается принявшим наследство, если он вступил во владение или в управление наследственным имуществом. Срок для принятия наследства ст. 1154 ГК РФ устанавливает в шесть месяцев. Так как вы проживали совместно с наследодателем, то фактически приняли наследство, и теперь вам необходимо получить свидетельство о праве на наследство. Вы можете получить его у нотариуса в любое время после истечения шести месяцев с момента открытия наследства (с даты смерти вашего мужа).

Так как право собственности на квартиру ранее было оформлено на вас и вашего супруга, то вы не сможете продать квартиру, т. к. собственником части квартиры числится и ваш муж. После получения свидетельства о праве на наследство вы регистрируете свое право собственности на квартиру, получаете свидетельство о праве собственности на всю квартиру и только тогда сможете ее продать.

Полосу подготовила Елена НОВИКОВА, юрисконсульт «Виринеи»

В моде цветы – на этом пуловере из белой махровой пряжи они выполнены в виде отдельных мотивов, а простая вышивка подчеркивает прелесть ручной работы.

БЕЛЫЙ ПУЛОВЕР с цветочным узором

Размеры: 36/38 (40/42) 44/46

Вам потребуется: *400 (450) 500 г белой и 100 черной пряжи (40% хлопка, 40% полиакрила, 20% полиамида, 110 м/50 г); прямые и круговые спицы N 4.*

Резинка: попеременно 1 лиц., 1 изн.

Лицевая гладь: лицевые ряды – лицевые петли, изнаночные ряды – изнаночные петли.

Изнаночная гладь: лицевые ряды – изнаночные петли, изнаночные ряды – лицевые петли.

Цветочный узор шириной 24 п.: вязать по счетной схеме лиц. гладью. Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка, при смене цвета перекрещивать нити на изнаночной стороне работы, что бы не возникало отверстий.

Последовательность чередования узоров: 2 р. изн. глади, 20 р. резинки, затем вязать лиц. гладью.

Плотность вязания: 17,5 п. и 28,5 р. = 10 х 10 см.

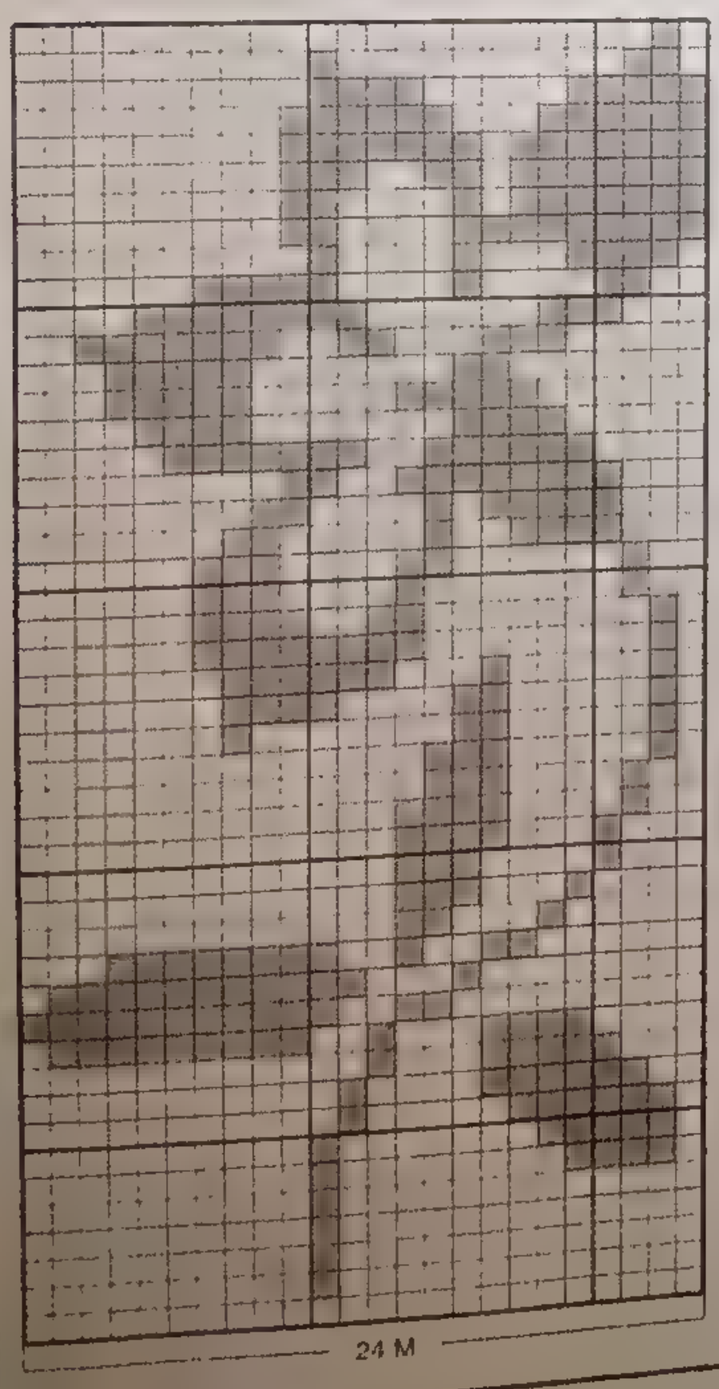
Спинка: белой нитью набрать 91 (99) 107 п. и вязать по последовательности. Через 58 см = 166 р. от наборного края закрыть для выреза горловины средние 17 (19) 21 п. и обе стороны закончить раздельно. Для закругления закрыть с внутреннего края в каждом 2-м р. 3х по 3 п. Через 61 см = 174 р. от наборного края закрыть оставшиеся 28 (31) 34 п. плеча с каждой стороны.

Перед: вязать так же, но с цветочным узором и более глубоким вырезом горловины. Для этого после 28 р. от наборного края вывязать на с 44-й по 67-ю (с 48 по 71-ю) с 52-й по 75-ю п., затем через 64 р. от наборного края на с 18-й по 41-ю (с 22-й по 45-ю) с 26-й по 49-ю и через 104 р. от наборного края на с 50-й по 73-ю (54-й по 77-ю) с 58-й по 81-ю п. по 1 цветку. Через 53 см = 152 р. от наборного края закрыть для выреза горловины средние 7(9) 11 п. и в каждом 2-м р. 2х по 3,2 по 2 и 3х по 1, затем в следующем 4-м р. еще 1х1 п.

Рукава: набрать 46 (50) 54 п. и вязать по последовательности. Одновременно прибавить для скосов рукава с обеих сторон от наборного края попеременно в каждом 6-м и 8-м р. 17 х (в каждом 6-м р. 19 х) в каждом 6-м р. 17 х и в каждом 4-м р. 4 х по 1 п. = 80 (88) 96 п. Через 34 р. от наборного края вывязать на средних 24 п. 1 цветок. Через 43 см = 122 р. от наборного края все петли закрыть.

Сборка: закрыть плечевые швы. Набрать на круговые спицы белой нитью по вырезу горловины 88 (92) 96 п. и связать 2 см резинкой, затем все петли закрыть по рисунку. В 23-м и 25-м р. от наборного края обшить все детали черной нитью линиями швом «вперед иголка», захватывая 3 п. с интервалом в 3 п. Выполнить такие же линии под планкой горловины. Втачать рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.

Счетная схема

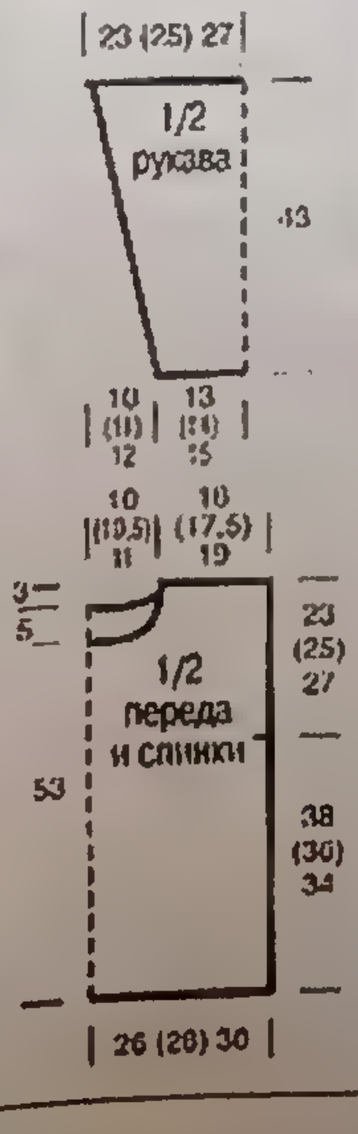


Условные обозначения

□ = белый

■ = черный

1 клетка = 1 п. и 1 р.



Миниатюрные ВОДОЕМЫ

Пожалуй, не найдется ни одного человека, который остался бы равнодушным при виде голубого зеркала воды в обрамлении ярких растений, с нежными кувшинками на поверхности. Но, к сожалению, площадь наших садовых участков не всегда позволяет обзавестись собственным озерцом. Вот тут-то и выручают нас всевозможные миниатюрные прудики и водные садики.

Мини-водоемы бывают трех типов:

1. Приподнятые прудики – чудесное украшение для мощной террасы или балкона. Для них используют разнообразные емкости – от обычного аквариума или непроницаемого цветочного ящика до кадок из дерева, кирпича или бетона. Особенно декоративны и популярны распиленные пополам деревянные бочки. Обычно емкость полностью заполняется водой, и в ней размещаются водные и плавающие растения. Но можно устроить и настоящий мини-садик. Для этого в большой кадке размещают емкость-«прудик», а «берега» засаживают растениями.

2. На мощеной площадке для отдыха около дома можно сделать **прудик на уровне земли.** Для этого любой контейнер просто заглубляется в землю. Можно также использовать небольшие готовые формы или полиэтиленовую пленку. В такой пруд можно запустить 1-2 золотые рыбки.

3. Миниатюрный водоем может быть и... без водной глади. Это **всевозможные фонтанчики**, имитирующие природный ключ, бьющий из декоративного камня или из россыпи гальки. Подобный источник обладает всей прелестью льющейся, «живой» воды и при этом совершенно безопасен для маленьких детей, а разместить его можно на краю газона, примыкающего к зоне отдыха, и окружить садовыми многолетниками.

Миниатюрный водоем располагают на солнечном, но защищенном от ветра месте. Желательно также, чтобы в самые жаркие часы прудик находился в легкой тени.

Емкости для мини-водоема не должны пропускать воду. Для этого внутреннюю поверхность покрывают гидроизоляционным слоем (например, смесь обезжиренного молока и цемента густой консистенции) или используют вставные емкости, в которые и наливается вода. Вставные ванночки целесообразно использовать, если вы устраиваете прудик в деревянной кадке или распиленной бочке. Можно сделать гидроизоляцию из полиэтиленовой пленки.

Когда емкость готова и место для нее выбрано, приступают к посадке растений. В процессе работы растения необходимо держать в воде или накрытыми влажной бумагой. Сажают их в специальные корзинки, чтобы ограничить чрезмерное разрастание и облегчить уборку на зиму в помещение. При посадке между корзинками укладывают гравий. Если глубина водоема больше требуемой, то под растения подкладывают камни или обыкновенные кирпичи. После этого поверхность земли в корзинке засыпают гравием или галькой.

Теперь остается только заполнить кадку водой. Чтобы не размыть гравий, положите на дно плошку, на которую и лейте воду. После заполнения плошку уберите.

На зиму емкости убирают в помещение. Очень большие стационарные кадки защищают слоем пенопласта толщиной 5 см и укрывают пленкой. Растения с наступлением первых заморозков переносят на зимовку в прохладное (но с температурой не ниже 0 градусов) помещение и хранят в слегка влажном состоянии.

Весенние заготовки

С появлением весной первых овощных растений начинаются и заготовки консервированной продукции из них.

Неплохо запастись впрок **щавелем и шпинатом**, так как молодые листья щавеля богаты белками, углеводами, железом, витаминами А, С, B_1, B_2, РР, минеральными солями и содержат ценные органические кислоты (яблочную и лимонную), а шпинат по содержанию белковых веществ, железа и витаминов превосходит большинство других овощей.

У щавеля и шпината для консервирования используют только молодые листья, в которых еще не накопилась щавелевая кислота. Листья щавеля срезают после схода росы через каждые 20–25 дней, а шпинат убирают в утренние часы выборочно, через 20–30 дней после посева, при появлении 5-6 развитых листьев темно-зеленой окраски и до образования цветочных стеблей. Шпинат, выращенный в очень жаркую погоду, делается волокнистым, грубым и имеет неприятный вкус. Наилучшего качества шпинат получается при выращивании его при умеренной температуре при посеве весной.

Для получения консервов с хорошей зеленой окраской и хорошего вкуса сырье нужно перерабатывать как можно быстрее после уборки.

Из щавеля и шпината в основном изготавливают пюре, для приготовления которого берут одинаковое количество молодых свежих листьев. *Их перебирают, тщательно промывают, сменяя 2-3 раза воду, и бланшируют в металлической сетке в кипящей воде 3-4 минуты. После этого дают стечь воде и протирают листья. Полученное пюре перекладывают в эмалированную посуду, кипятят, помешивая, на слабом огне 5–10 минут и разливают в горячие банки. Стерилизуют пюре в течение 30–40 минут в зависимости от объема банок.*

Целые и измельченные листья щавеля можно также засолить и заморозить, с последующим использованием для приготовления первых блюд.

Еще одна овощная культура, заслуживающая особого внимания, – ревень. В пищу у ревеня используют только мясистые черешки. Из них готовят компоты, кисели, начинку для пирогов, мармелад, варенье. Из черешков ревеня можно приготовить также пюре и различные напитки. Для предотвращения окисления ревень нельзя варить в медной или жестяной посуде.

Черешки листьев ревеня, которые содержат яблочную и лимонную кислоты, до 1,5% сахаров, клетчатку, пектиновые и азотистые вещества, снимают, когда они достигают 20–30 см в длину, повторяя уборку через каждые 10–12 дней и заканчивая ее в июне. Для консервирования используют черешки только молодых листьев, так как по мере их старения и в условиях повышенной температуры в листьях накапливается щавелевая кислота.

Компот из ревеня готовят следующим образом. *Черешки листьев весенне-летнего сбора моют, очищают от кожицы, нарезают на кусочки длиной около 1 см, засыпают небольшим количеством сахара и выдерживают 4–5 часов, после чего перекладывают в банки, заливают кипящим сахарным сиропом и стерилизуют в кипящей воде: литровые банки – 20 минут, двухлитровые – 30–35 минут. При приготовлении сиропа на 1 л воды требуется 450–500 г сахара.*

ПРОШУ ПОМОЧЬ

ИЩУ СРЕДСТВО ОТ МАСТОПАТИИ

Мне 43 года, у меня фибромокистозная мастопатия. Я живу в постоянном страхе, что все это может перейти в опасную болезнь. Хочу обратиться к читательницам «Виринеи»: может, кто-то знает народное средство лечения мастопатии?

Арина, г. Иваново

ПРИМИТЕ СОВЕТ

Для Светланы из Гусь-Хрустального (Не хочу быть «гусыней» – «Виринея» N5, 2003 г.)

Абрикос решит вопрос

Уничтожить гусиную кожу полностью нельзя, но, чтобы размягчить и удалить роговые чешуйки, необходимо:

1) мыть кожу теплой водой с мылом и растирать щеткой;

2) за 20–30 мин. до мытья смазать кожу жиром или раст. маслом;

3) употреблять свежие и сушеные абрикосы, молочные продукты, соки.

Катя, Вологодская обл.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Если кровоточат ДЕСНЫ

В последнее время, когда я чищу зубы, мне становится больно, а десны кровоточат. Отчего это бывает и как избавиться от такой неприятности?

Елена АГАФОНОВА, г. Самара

У вас, видимо; развивается заболевание пародонта, скорее всего гингивит. Поставить диагноз точнее может только врач после осмотра. При кровоточивости десен полезно полоскать рот теплым отваром коры дуба и липового цвета. Смешать две части коры дуба и одну часть липового цвета. Чайную ложку смеси заварить стаканом кипятка, процедить и остудить. Полезен также массаж десен: он делается кончиком указательного пальца правой руки, лучше утром. Верхние челюсти массировать сверху вниз, нижние – снизу вверх. Надавливать на десну сильно, чтобы чувствовалась боль.

АЛЛЕРГИЯ: Знайте «врага» в лицо

Для кого-то весна – пора любви и обновления. А другим радость жизни омрачает аллергия: с появлением первых листочков и цветочков хочется «задраить все щели и лечь на дно».

Но еще до того, как появятся первые листочки, микроскопическая пыльца растений способна превратить самочувствие человека в самое что ни на есть болезненное.

Лечение поллиноза – аллергии на пыльцу растений– должно быть комплексным. Для начала необходимо узнать своего врага «в лицо» – с помощью специальных тестов определить аллерген. Самый распространенный метод лечения – специфическая иммунотерапия вакцинами из «виновных» аллергенов.

В публикуемом ниже «**Календаре цветения**» приведены примерные сроки. Они могут сдвигаться в зависимости от погоды. Но последовательность остается той же! Пригревает солнце – деревья «пылят» раньше и активнее, ударили весенние заморозки – растения «тормозят».

Этими паузами надо воспользоваться и тем, «чьи» деревья по графику только «на подходе», чтобы принять меры. Тем, кто страдает поллинозом, не обойтись без антигистаминных средств, которые способны предотвратить аллергические проявления, а тем, кто уже чихает, – улучшить самочувствие. Правда, большинство антигистаминных препаратов вызывает сонливость, но лучше уж ходить полусонной, чем задыхающейся.

Кроме того, медики рекомендуют:

– в идеале – уехать куда-нибудь подальше, в другую климатическую зону;

– гулять с утра пораньше. Можно и поздно вечером (но тогда уж не в одиночестве!);

– очки на нос, даже если они вам «не идут»!

– придя домой – сразу же переодеться и принять душ;

– марлю на окна. Хоть что-то осядет...

– садитесь на диету! Если у вас поллиноз, вам весной нельзя есть мед. Забудьте о полезном супчике из первой весенней крапивы (сильный аллерген!). При реакции на березу, лещину, ольху, яблоню – исключите морковь, яблоки, орехи, сельдерей, ограничьте картофель. Реагируете на одуванчики – будьте осторожны с цитрусовыми, не злоупотребляйте подсолнечным маслом и, ради Бога, никаких лекарственных трав типа ромашки, мать-и-мачехи, череды!

Во время сезонной аллергии постарайтесь максимально снизить активность – меньше нервничайте и не выходите на улицу без особой необходимости.

Когда возвращаетесь в сезон пыления домой с улицы, нужно полностью снять одежду, положить ее в полиэтиленовый пакет и переодеться в чистую одежду.

КАЛЕНДАРЬ ЦВЕТЕНИЯ
(Для средней полосы России)

Береза – 5–9 мая
Тополь – 8–12 мая
Вяз – 10–17 мая
Клен – 7–17 мая
Дуб – 21–27 мая
Липа – 4–20 июля

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ
ООО "А.А.С."
а.а.с.
стоматологический кабинет
ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ СКИДКИ
Современные методики ЛЕЧЕНИЯ, восстановления.
ПРОТЕЗИРОВАНИЕ зубов.
РЕНТГЕН.
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ.
ГАРАНТИЯ 1 ГОД
Наш адрес:
ул. Орджоникидзе, 9.
Тел. 96-97-45.
Лиц. № 2861 от 6.06.02 выд. МЗ СО
ААС

Я хочу поделиться двумя таблицами, которые могут пригодиться многим хозяйкам. В том числе – и участницам конкурса «Старинный рецепт».

С уважением, Ирина ДОБОТ,
пос. Зимовники, Ростовская обл.

Замена старинных мер на современные

СТАРИННЫЕ		СОВР.
пуд	40 фунтов	16,38 кг
фунт	32 лота	0,409 кг
лот	3 золотника	12,8 гр.
золотник	96 долей	4,27 гр.
доля	1/96 золотника	44,43 мг
гарнец	1/8 четверика	3,28 л
четверик	8 гарнцев	26,24 л
бутылка (винная)	1/16 ведра	0,77 л
бутылка (водочная)	1/20 ведра	0,624 л
штоф	2 бутылки – 10 чарок	1,23 л
чарка	1/10 штофа – 2 шкалика	0,123 л
шкалик (косушка)	1/2 чарки	0,06 л

Таблица массы и объемов продуктов

ПРОДУКТЫ	СТАКАН ТОНКИЙ (250 мл)	ЛОЖКА СТОЛОВАЯ	ЛОЖКА ЧАЙНАЯ
Мука пшеничная в/с	160	30	10
Крахмал картофельный	200	30	10
Масло сливочное	–	20	5
Маргарин растопленный	230	25	10
Молоко цельное	250	20	10
Масло растительное	240	18	10
Молоко сгущенное с сахаром	–	30	15
Молоко сухое	130	20	8
Сметана	250	30	10
Творог жирный	–	17	8
Сливки	250	30	10
Сахар-песок	200	25	10
Пудра сахарная	180	25	10
Соль	325	30	12
Сода пищевая	–	25	10
Желатин (порошок)	–	15	7
Эссенция уксусная	–	15	5
Ванилин	–	18	8
Пудра ванильная	–	25	10
Кислота лимонная	–	25	8
Корица молотая	–	20	7
Коньяк	–	15	7
Вино	–	16	8
Мед натуральный	–	30	12
Мед искусственный	–	25	8
Сироп инвентарный	–	23	7
Повидло, джем	360	50	25
Ядро ореха дробленое	160	20	10
Цукаты дробленые	140	20	10
Кофе молотый	–	20	8
Сок фруктовый	250	20	10
Яйцо куриное	(1 шт – 40 гр.)	–	–

ЭКЗОТИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

САЛАТ АРГЕНТИНСКИЙ

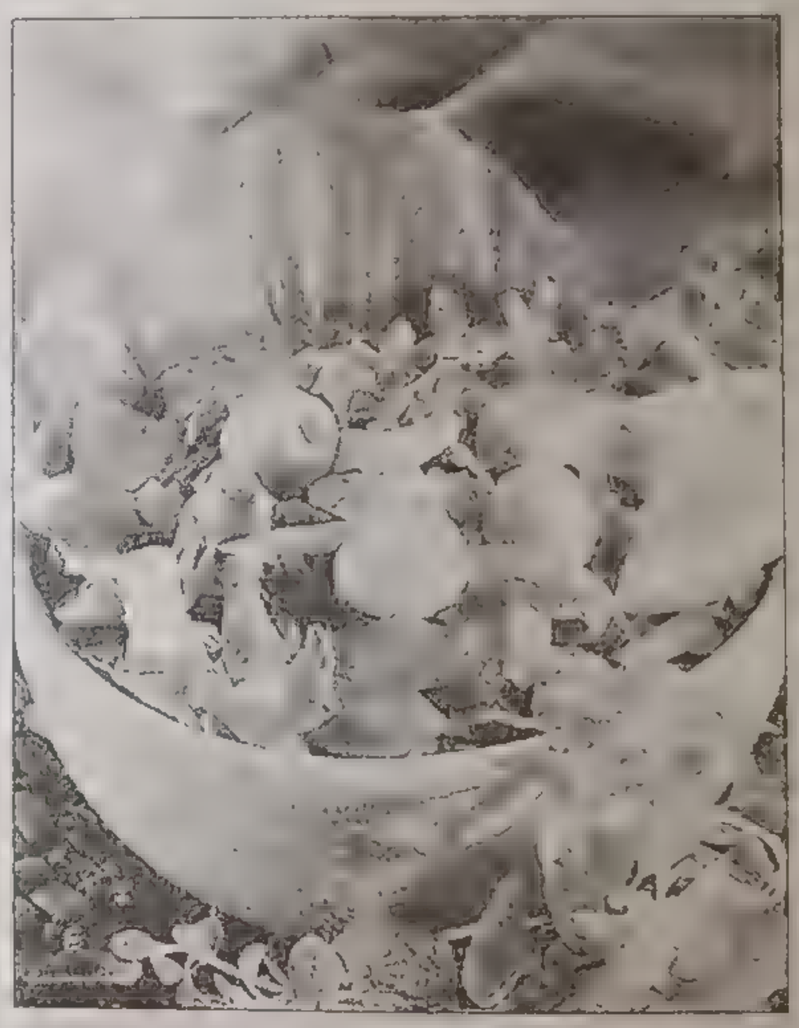
На 6 персон. Приготовление: 45 мин. 153 ккал

Небольшой качан китайского салата, 400 г моркови, 150 г отварной фасоли, 2 гвоздика гвоздики.

Для соуса: *3-4 стол. ложки растительного масла, сок одного лимона, яичный желток вкрутую, 1-2 стол. ложки коньяка, соль и перец по вкусу, 1 стол. ложка горчицы.*

Тщательно промойте под струей проточной воды листья китайского салата. Мелко пошинкуйте их. Несколько листьев оставьте для украшения блюда. Очистите морковь. Порежьте ее тонкой соломкой или натрите на крупной терке и потушите в небольшом количестве слегка подсоленной воды, положив туда гвоздику. Фасоль замочите на несколько часов, еще лучше заранее на ночь, а затем утром отварите до готовности, воду слейте. Перемешайте все компоненты салата. Теперь приготовьте соус. Вилкой аккуратно разотрите желток, перемешайте с 1 стол. ложкой горчицы, растительным маслом, лимонным соком, добавьте коньяк, посолите и поперчите по вкусу. Дно салатницы или большого блюда застелите листьями китайского салата так, чтобы они чуть выступали вверх по краям посуды. Теперь выложите туда салат. Заправьте его соусом за 5 минут до того, как соберетесь подавать на стол. Можете украсить ваш салат свежей зеленью петрушки и оливками.

СОВЕТ: чтобы листья салата не горчили, замочите их на 20 минут в теплой воде, а затем быстро промойте холодной.



ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ»

ПИВО ИЗ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

(Ягоды можжевельника – 200 гр., вода 2 л, мед – 50 г, дрожжи – 25 г)

Свежие ягоды можжевельника варить в воде 30 минут, процедить, охладить до комнатной температуры, добавить мед и дрожжи, размешать и поставить для брожения. Когда дрожжи поднимутся вверх, снова размешать и разлить в бутылки. Закупорить бутылки пробками и оставить на 3–5 дней в прохладном месте. Крепость такого напитка – 3–5°, и поэтому готовить его в домашних условиях не запрещается.

КАРТОФЕЛЬ ПЕЧЕНЫЙ С СЕЛЕДОЧНЫМ СОУСОМ

Выбрать картофелины равной величины, очистить их, обмыть, обвалять в яйце с солью и в сухарях, положить на сковороду, друг подле друга, где должно быть распущено 1,5 ложки масла, окропить сверху при помощи перышка топленым маслом и, поставив в горячую печь или духовку, держать там, пока не подрумянится. Такой картофель едят с соусом из сельдей или свежим маслом.

Михаил МИХАЙЛОВСКИЙ, г. Калачинск, Омская обл.

В каких случаях стоит говорить о бесплодном браке? Когда беременность не наступает после 12 месяцев регулярной половой жизни без предохранения. Таких браков немало, примерно 20%. В подавляющем большинстве случаев эту проблему можно решить, однако для этого нужно обратиться к врачу. Врач гинеколог-эндокринолог поможет найти возможные способы решения проблемы.

БЕСПЛОДНАЯ ПАРА

С мужем мы живем 2 года, но я никак не могу забеременеть. Я и муж очень этого хотим. Он грозится уйти, если ничего не получится. Что мне делать?

Ирина, Кемеровская обл.

Формы бесплодия

Бесплодие – это неспособность зрелого организма к зачатию. Причем у мужчин бесплодие встречается не реже, чем у женщин. Различают женское бесплодие (40% случаев); мужское бесплодие (40% случаев); комбинированное, когда сочетается мужское и женское бесплодие (15% случаев). А также так называемое «необъяснимое» бесплодие, когда оба супруга здоровы, но беременность не наступает (10% случаев).

Женское бесплодие бывает первичным (у женщины не было ни одной беременности) и вторичным (беременность в прошлом наступала, но после этого отсутствует в течение 1 года регулярной половой жизни без предохранения). Выделяют также абсолютное женское бесплодие, например, при отсутствии матки.

Причины женского бесплодия

Есть несколько основных причин. Итак:

- расстройство овуляции (недостаточная функция яичников, или яйцеклетка по каким-то причинам не выходит из яичника в брюшную полость);
- нарушенная проходимость маточных труб (либо яйцеклетка вообще не может проникнуть в трубу, либо спайки внутри трубы мешают яйцеклетке двигаться в сторону матки с нужной скоростью);
- перитонеальные факторы (спайки в брюшной полости)
- гинекологические заболевания (хроническое воспаление придатков матки, эндометриоз, миома матки, полипы);
- другие хронические болезни (сахарный диабет, заболевания печени, почек, надпочечников, гипофиза, щитовидной железы и других органов);
- иммунологические причины (несовместимость спермы со слизью шейки матки, образование антиспермальных антител);
- сочетание нескольких причин.

Выявить точную причину можно только с помощью специальных исследований.

Какие исследования необходимы?

Для выяснения причин бесплодия необходимо **обследовать обоих половых партнеров**. Мужу необходимо пройти исследование спермы и консультацию андролога. Для выяснения причин женского бесплодия проводится измерение ректальной температуры (температура в прямой кишке), ультразвуковое исследование органов малого таза, исследование содержания гормонов в крови, бактериологическое исследование выделений, проверяется проходимость маточных труб. Некоторые причины бесплодия можно выявить только при помощи лапароскопии, так называемой операции без разреза, когда с помощью оптической системы (лапароскопа) через отверстие в брюшной стенке осматривают органы брюшной полости. При необходимости тут же проводится лечение.

Сегодня около 95% всех гинекологических операций можно выполнять этим методом. Лапароскопически можно выполнить стерилизацию (перевязку маточных труб), удалить кисты и опухоли яичников, устранить внематочную беременность и т.д.

С чего начать?

Самое лучшее – обратиться в специализированную клинику по обследованию и лечению бесплодия и после консультации врача гинеколога-эндокринолога пройти первичное обследование. На полное обследование потребуется время, обычно месяц.

Для выяснения функции яичников придется:

– сдать анализ крови на гормоны;

– в течение хотя бы одного цикла измерять ректальную температуру: ежедневно, желательно в одно и то же время, после пробуждения, не вставая с постели, кончик термометра вводится в прямую кишку;

– пройти ультразвуковое исследование овуляции (наблюдение за развитием фолликула, т.е. созревающей яйцеклетки)

Врач может назначить вам и другие исследования: мазки из влагалища и шейки матки, гистеросальпингографию и другие, о которых говорилось выше.

Бесплодие лечится

Современные методы лечения бесплодия достаточно эффективны. Удается добиться наступления беременности у 70–80% бесплодных женщин. Чем раньше начато обследование и лечение, тем больше вероятность хороших результатов и меньше моральные и материальные затраты. Некоторые причины устраняются оперативно, например, с помощью той же лапароскопии, другие требуют гормонального лечения.

Но если в течение одного года после обследования и лечения беременность не наступает, можно обойти препятствие другим способом. Для этого существуют способы искусственного оплодотворения.

По материалам RUSMEDSERV.COM

Клиника
КОЖНЫХ И ВЕНЕРИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ
СГМУ
АНОНИМНО
ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
Заболеваний кожи, волос, ногтей, инфекций, передаваемых половым путем (гонорея, сифилис, трихомониаз, хламидиоз и т. д.), хронических простатитов.
КОНСУЛЬТАЦИИ
высококвалифицированных специалистов (дерматовенеролога, косметолога, невролога, терапевта).
РЕНТГЕНОДИАГНОСТИКА И РЕНТГЕНОТЕРАПИЯ.
Современная ФИЗИОТЕРАПИЯ, ВОДОЛЕЧЕНИЕ, МАССАЖ.
Лиц. 1964 ЛВД-01 от 28.04.99 ГУ центр лиц-я и серт-и мин. здрав. Сар. обл.
ул. Провиантская, 22, тел. 22-38-19.

Медицинский центр "Врачебная практика"

• Дерматовенеролог
• Уролог
• Гинеколог
• Эндокринолог
• Невролог
• Дерматолог
• Хирург
• Онколог
УЗИ:
• органов брюшной полости
• гинекологические исследования (в т. ч. беременность)
• трансректальное исследование предстательной железы (ТРУЗИ)
• щитовидной железы
• молочных желез
• коленных суставов
ул. Астраханская, 88 (район Детского парка)
52-45-52, 25-74-66
E-mail: vrach@renaline.ru
www.vp.saratov.ru
Клиника «ЛЮКС» 52-18-48
ул. Шелковичная, 122/126 (угол ул. Б.Садовой) 52-18-66

Секс по книжке

Как разнообразить и сделать лучше свою интимную жизнь? Сейчас-ка мы возьмем пособие по сексу... Стоп! Книжки «про это» нужно использовать с умом и не воспринимать все советы как догму. А врач-сексолог поможет нам и расскажет, чему не стоит верить в пособиях по сексу. Как говорится, прочитал – и передай партнеру!

НАМ СОВЕТУЮТ: *«Займитесь для разнообразия «быстрым» сексом. Он содержит элемент неожиданности и способен повысить вашу чувственность».*

Вообще половой акт и так в среднем длится лишь 2-3 минуты. И если мужчина за это время успевает испытать оргазм, то для женщины, как правило, без предварительных ласк подобное нереально. Ведь для того, чтобы «пробудились» эрогенные зоны женщины и влагалище достаточно увлажнилось, требуется в среднем 15 минут! Когда необходимого уровня возбуждения нет, женщина чувствует неприятное трение и даже боль. Если же во время короткого полового акта она и «разогреется», то вряд ли сможет испытать разрядку. А так как без нее отток крови от половых органов происходит гораздо медленнее, то женщина может вместо удовольствия получить неприятные, тянущие боли внизу живота.

Так что вряд ли «быстрый» секс без предварительных ласк можно рекомендовать как универсальное средство для пробуждения чувственности.

НАМ СОВЕТУЮТ: *«Мужчине после полового акта требуется одно – сон. Не требуйте ласкать вас сразу же после секса – подождите, пока выспится».*

Как бы мужчина ни хотел спать, это желание ему лучше на некоторое время преодолеть. Сексологи рекомендуют еще 10–15 минут поласкать женщину после того, как она испытала оргазм. Так как у нас возбуждение спадает медленнее, чем у мужчин, без послеоргазменных ласк мы можем остаться психологически неудовлетворенными, даже если испытали разрядку. Не говоря уж о том, что очень неприятно, когда после секса от тебя сразу отворачиваются к стенке и начинают храпеть.

НАМ СОВЕТУЮТ: *«Клитор – это универсальная «кнопка», воздействуя на которую можно «завести» любую женщину».*

Клитор – это не кнопка и даже не рычаг и не рубильник. У некоторых женщин клитор вообще нечувствителен, а некоторые испытывают гораздо большее возбуждение при ласках, например, поясницы. Многие мужчины воспринимают эту рекомендацию (нажать на «волшебную кнопку») слишком буквально и очень удивляются, когда женщина, вместо того, чтобы возбудиться, даже не пытается скрыть своего раздражения.

Во-первых, нельзя начинать ласки сразу с клитора или ласкать только его – женщина может испытать неприятные ощущения. К ласкам клитора можно перейти только тогда, когда подготовлены все остальные эрогенные зоны. Дело в том, что клитор очень чувствителен, и, если к нему не прилила кровь при возбуждении, нервные окончания чересчур болезненно отзываются на всякое прикосновение. Воздействовать на клитор нужно мягко и нежно. Если делать это сильно или торопливо, возбуждение женщины может быстро угаснуть. Ну и, конечно, **во-вторых** нельзя ласкать клитор непрерывно – нужно прекращать воздействие на несколько секунд и чередовать медленные движения с быстрыми.

НАМ СОВЕТУЮТ: *«Пролонгированный половой акт способен заставить женщину испытать незабываемое наслаждение».*

Пролонгация полового акта осуществляется так: достигнув грани оргазма, мужчина прекращает движения, а когда пик наслаждения пройдет, снова возобновляет их. Но дело в том, что при чрезмерно длительном (около часа) половом акте увлажнение женского влагалища не такое сильное, как вначале, и слизистая влагалища может просто травмироваться. К тому же, по исследованиям, «незабываемое наслаждение» от пролонгированного полового акта может испытать лишь женщина, у которой очень чувствительны шейка матки и влагалище. А таких женщин всего около 12%.

МАРИЯ БИЯЛОВА

Автор благодарит сексолога ***Ирину ГУМЕННИКОВУ*** *за помощь в подготовке материала.*

AIF.RU

ВОПРОС – ОТВЕТ

Слышала, что занятия любовью обладают лечебным эффектом – избавляют от самых разных болей, даже голова проходит?

Ольга П., Тверская обл.

Во время оргазма вырабатываются особые вещества, обладающие болеутоляющим эффектом. Вот почему у женщины, получившей разрядку, и голова проходит, и хронические боли утихают. Эффект, правда, длится в среднем около 10 минут. А вот с чем секс «справляется» всерьез, так это с нервозностью, раздражительностью, усталостью. Эндорфины – гормоны удовольствия, вырабатывающиеся во время любовных баталий, избавляют от стресса.

СТАНИСЛАВ РАКОВ, психотерапевт-сексолог

АЗБУКА ЛЮБВИ

Продолжение. Начало в NN1–25

от А до Я

Седина в бороду

Мужчинам охотно прощается то, что не дозволено женщине. У мужчины могут быть морщины, седые волосы и даже голая как коленка голова – почему бы и нет, если это выглядит так же стильно, как у Юла Бриннера? При этом есть масса мужчин, которые до самой смерти не стареют еще и душой. В борьбе за молодость они предъявляют свой опыт и умение ценить и беречь женщину так, как в наше время этого уже не делает никто. Им ничего не стоит приударить за ровесницей дочери или внучки – и, между прочим, иногда встретить взаимность. Известно, например, что многолетней возлюбленной Тютчева была соученица его дочери, а многие могут вспомнить и более современные примеры таких альянсов.

Служба телефонного интима

Служба телефонного секса – эта своего рода аудиоразновидность стриптиза – появилась в нашем мире совсем недавно, что, надо сказать, весьма странно, поскольку голос способен возбуждать куда сильнее картин. Странно и другое: то, что практически все сотрудники славной службы – женщины, в то время как ушами любят преимущественно они же.

МАГАЗИН-САЛОН
ИнтиМ
Саратов, Вольская, 58. Тел. 27-84-41.
ООО "Фанг", лиц. 2235 ЛВД-1 выд. МЗ СО
♥ сувениры
♥ восточные благовония
♥ печатная, аудио- и видео продукция
♥ гигиеническая продукция (гель, смазки, кремы)
♥ половые стимуляторы и имитаторы

Виринея
№09 (26) 30 апреля – 13 мая 2003 г.

ВСЕ ЛИ РЕШАЕТ КАРЬЕРА

Жены не меньше мужей заинтересованы в том, чтобы карьера их спутников была успешной. А что для вас значит работа вашего мужа? Разобраться в этом поможет наш тест.

Из двух вариантов ответов выберите тот, который кажется вам более верным.

1. Как вы считаете, что предпочтительнее для девочки:

а) иметь младшего брата – 1 балл;

б) иметь старшего брата – 5 баллов.

2. Сюжет какого фильма кажется вам более захватывающим:

а) «Красотка» – 1 балл;

б) «Маленькая разбойница» – 5 баллов.

3. Что бы вы хотели получить в качестве неожиданного подарка:

а) билет на модный мюзикл – 5 баллов:

б) конверт с деньгами – 1 балл.

4. Чья судьба кажется вам привлекательнее:

а) Валентины Терешковой – 5 баллов;

б) Мерилин Монро – 1 балл.

5. Какая геометрическая фигура вызывает у вас более приятные ощущения:

а) круг – 5 баллов;

б) треугольник – 1 балл.

6. Какое животное вы бы согласились иметь в доме:

а) собаку – 1 балл;

б) кошку – 5 баллов.

7. Какое время суток вам нравится больше:

а) утро – время, когда весь день с его сюрпризами еще впереди, – 5 баллов;

б) вечер – время, когда все дела уже сделаны и можно сполна насладиться результатами, – 1 балл.

8. Кем бы вы предпочли работать:

а) редактором программы на телевидении – 5 баллов;

б) начальником отдела в роскошном супермаркете – 1 балл.

9. У каких женщин больше шансов удачно устроить личную жизнь?

а) у хозяйственных, но не блещущих красотой – 1 балл;

б) у красивых, но неумелых – 5 баллов.

10. Если бы ваш муж потерял работу, вы прежде всего испытали бы:

а) моральное разочарование – 5 баллов;

б) страх перед материальными проблемами – 1 балл.

Подсчет результатов

Сначала подсчитайте сумму баллов за ответы на пункты 1, 2, 4, 5 и 6. Если вы набрали больше 15 баллов, первая буква вашего кода В, если меньше 15 баллов, первая буква вашего кода Н.

Теперь подсчитайте сумму баллов за ответы на пункты 3, 7, 8, 9, 10. Если вы набрали больше 15 баллов, вторая буква вашего кода В, если меньше 15 баллов, вторая буква вашего кода Н.

Результаты

ВВ – Вы считаете, что брак – это союз равных партнеров, каждый из которых должен постоянно работать над собой, чтобы сохранить привлекательность в глазах супруга. Вы вполне самостоятельный человек, и работа мужа не является основным источником дохода для вашей семьи. Скорее вас привлекает статус, который вам может дать супруг, владеющий престижной профессией. Вы согласитесь несколько ограничить себя в тратах, но не позволите мужу бросить интересную, но не слишком прибыльную работу.

ВН – Вы разделяете мнение о том, что партнерство зиждется на равенстве материального вклада в жизнь семьи. Вы сами выбиваетесь из сил, чтобы поддержать семейное благополучие, и требуете от своего мужа того же самого. Вы убеждены, что «всякий труд почетен», поэтому не приемлете никаких «творческих метаний» супруга в поисках более интересного места работы. Ваша позиция порой может обижать членов вашей семьи. Им кажется, что вы относитесь к ним слишком прагматично. И в конце концов человек – это не только его работа. Учитесь ценить эмоциональное тепло и психологическую близость.

НВ – Для вас крайне важно восхищаться своим мужем. Уверенность в себе вы черпаете не в собственных достижениях, а в крепком положении своего супруга. Вы рассказываете о его ответственной и интересной работе подругам и готовы греться в лучах его славы. Конечно, материальный фактор для вас немаловажен, но даже нужда не заставит вас просить мужа заняться чем-то, что, как вы считаете, ниже его достоинства. Такие, как вы, часто становятся женами «непризнанных гениев». Может быть, стоит чуть-чуть отвлечься от любования вашим партнером и попробовать самой прочнее встать на ноги?

НН – Вы мечтаете о том, чтобы быть за своим мужем как за «каменной стеной». Для вас важно ощущение надежности и защищенности. Вы не слишком рассчитываете на свои силы и считаете, что только мужчина способен быть настоящим добытчиком в семье. Вероятно, вы не очень увлечены своей профессией и поэтому готовы отдавать все свое время семье, лишь бы муж продвигался по службе. Вы на деле следуете принципу «одна карьера на двоих». Однако не время ли задуматься о том, что ваша позиция может порой тяготить близких? Ведь вы перекладываете на плечи супруга всю ответственность за благосостояние семьи и тем самым лишаете его пространства для маневра. Поверьте, что все только выиграют, если вы попробуете стать менее зависимой от профессиональных успехов или неудач своего мужа.

Вероника Нуркова

СКАНВОРД

Местоим. наречие, говор
Страшное слово
"Пушистая" утка
Напиток ...-кола
Суп для рыбака
Демонстрация мод
Восточный платан
... сона, ... волос
Плотная шелковая ткань
Прорубь для крещения
"Пелагея", автор
Случайная ошибка в письме
Недоделка
Квадратик фото
Учение о морали
Билет на дневной ...
Вор в законе
Певица Лада ...
Родина краковяка
Вьющиеся волосы
Курево Черчилля
Отвесная гора
Убийца Марата
Начало жизни
Признанный писатель
Площадка для тенниса
Скоттрудяга
... Усатова, актриса
СО
Улал с дерева
Бычок
Соловьев как ученый
Жаргон
Парижский сорванец
Ковер без ворса
Граничит с Китаем
Портьера
Фасон верхней одежды
Активпассив
Деревенское ложе
Изобретение Отиса
Снаряд Сафина
Основа избы
Жадность
Огромный камень
Отпрыск коня и ослицы
Техасы
Буква по старинке
Вратарь пропустил
Щеку раздуло
Одногорбый верблюд
Наказание уголовника
Сырье для пива
Шишка на лбу
Река в зародыше
Обувь для авто
"Слушаю!"
Писатель Бернард ...
Тригоном. функция
Курорт в Крыму
Грузовик
... хуже воровства
Республика в РФ
... Махарадзе
Фильм с В. Цоем
... Густав Юнг
Лишний груз
Одновремен. выстрелы
Физик, изучающий свет
Знаменитый аукцион
Упряжка лошадей
Вост. помещик
Крепость, Суворов
Затрудняет движение
И цветок, и конфетка
"Оборона Севастополя"
Рус. народная игра
Фантаст Айзек ...
Маленький ребенок
Разруха
Буйволкарлик
Какой с него ...?
Водка самураев
Обувь крестьян
Круг вальса
Хищник в зодиаке
... или пропал
Магазин патронов
Молочн. продукт из Азии
Дурень, болван
Музыка Стиви Уандера
Удовольствие, забава
Планируют сражение
Русский бейсбол
См. на фото

Ответы в следующем номере

СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

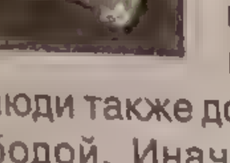
ЧТО ПРОРОЧАТ ЗВЕЗДЫ с 30 апреля по 16 мая

Овен

Любовь. Овнам следует помнить, что другие люди также дорожат своей свободой. Иначе любовь может задохнуться в ваших объятиях. 14 мая в любовных отношениях наметится перелом.

Деньги. Все говорит о том, что с финансами проблем не будет. В этот период энергичному Овну ничто не помешает покорить еще одну вершину социального успеха.

Здоровье. Предпраздничный день – 8 мая – как ни странно, будет весьма напряженным, что может отразиться на вашем здоровье.



Телец

Любовь. У многих Тельцов произойдут серьезные положительные изменения в вопросах брака. Переломным станет последний день апреля. Помните, от того, как складываются ваши отношения с близкими, во многом зависят профессиональные успехи.

Деньги. Это время больших приобретений и финансового риска. Самыми напряженными будут 6–10 мая, но, к счастью, удача на вашей стороне.

Здоровье. Благоприятный период для освоения какого-нибудь нового вида спорта.

Близнецы

Любовь. Близнецам стоит воздержаться от категорических решений – велика вероятность действительно роковой ошибки. Во всяком случае, ее последствия растянутся не на одну неделю.

Деньги. Близнецам-бизнесменам предстоят представительские расходы. Но и остальные окажутся перед необходимостью затрат – они будут связаны с детьми и близкими.

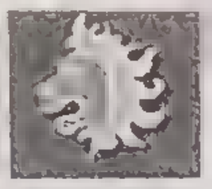
Здоровье. Не стоит проверять на прочность свой организм. Самым неблагоприятным в плане здоровья будет 7 мая.

Рак

Любовь. Большая занятость часто приводит к ссорам и недомолвкам. Имейте в виду, что недоразумения, произошедшие из-за этого в апреле, теперь могут привести к серьезной ссоре.

Деньги. Финансовое положение начинает стабилизироваться. У служащих есть шанс получить премию или прибавку к зарплате.

Здоровье. Первый майский день окажется и самым напряженным за весь период. Нужно быть внимательным и остерегаться травм.



Лев

Любовь. У рассорившихся в прошлом влюбленных ситуация улучшится, но остерегайтесь недомолвок и неясностей. Они только усугубят проблемы и разведут вас с близкими людьми по разные стороны баррикад.

Деньги. Несмотря на проблемы, тянущиеся с прошлого месяца, появится возможность значительно улучшить финансовое положение.

Здоровье. В плане здоровья самыми напряженными будут последний день апреля и 6–10 мая. Даже в теплый майский день вы можете простудиться.

Дева

Любовь. Семейные Девы будут увлечены домашними делами: обустройство дома доставит им особое наслаждение. Влюбленных подстерегают ссоры, особенно взрывоопасным может оказаться 7 мая.

Деньги. Прибыли пока немного по-прежнему, но есть шанс получить поддержку близких людей. Если вы решитесь взять кредит, будьте вдвойне осмотрительны.

Здоровье. Некоторая рассеянность может привести к травмам в собственном доме. Есть опасность простуды.

Весы

Любовь. Многим Весам может показаться, что их любовные отношения медленно, но верно заходят в тупик. Если есть возможность, внесите ясность в ситуацию, но сделать это необходимо мягко и деликатно. Не форсируйте событий.

Деньги. Постарайтесь не давать денег взаймы и не совершать рискованных операций, поскольку они могут закончиться неудачно

Здоровье. Вялость и усталость прошлого месяца сменятся вполне бодрым самочувствием.

Скорпион

Любовь. Вовремя устраняйте причины недоразумений, в противном случае можно испортить себе весь месяц. Откажитесь от тактики обвинения всех и вся. Это только усложнит проблему.

Деньги. Каких-то финансовых проблем не предвидится, если не считать расходов, связанных с близкими людьми.

Здоровье. Бодрость первых дней месяца 8 мая может смениться упадком сил. Вам явно не хватает размеренности жизни и самодисциплины.

Стрелец

Любовь. В начале мая еще дает о себе знать напряжение последних апрельских дней. Влюбленные Стрельцы вновь попытаются выяснить отношения. Тот же порыв испытают и дружные супруги.

Деньги. Эта сфера пока не вполне стабилизировалась, но уже сейчас вы чувствуете зависть своих знакомых. Не обращайте внимания – в конце концов у вас все наладится!

Здоровье. Старайтесь вести здоровый образ жизни, и у вас не будет проблем со здоровьем.

Козерог

Любовь. Если в прошлом месяце вы не удержали баланса в своих отношениях с близкими, теперь придется пожинать плоды: возможны грандиозные ссоры. Но будьте терпимы, ведь право на ошибку есть не только у вас.

Деньги. Может возникнуть иллюзия, что денежные дела полностью стабилизировались. Не теряйте бдительности, иначе расходы значительно превысят поступления.

Здоровье. Если вы не займетесь наконец спортом, здоровье не выдержит вашего образа жизни.

Водолей

Любовь. Недомолвки, опасность конфликта возможны у нестабильных союзов. Дружные супруги будут озабочены домашними делами.

Деньги. С деньгами проблем не предвидится. Основные расходы будут связаны с детьми, близким человеком и обычными бытовыми мероприятиями.

Здоровье. Здоровье тоже не вызовет особых проблем, если придерживаться здорового образа жизни.

Рыбы

Любовь. Постарайтесь укрыть от посторонних взглядов свои личные проблемы. При наличии такта и внимания к своим близким вы прекрасно справитесь сами. Постороннее вмешательство чревато новой вспышкой сплетен.

Деньги. Ваш бюджет останется стабильным, несмотря на расходы, связанные с предстоящими поездками.

Здоровье. Старайтесь не злоупотреблять алкоголем, он может спровоцировать обострение старого недуга. Напряженными будут 9–11 мая.

Гороскоп по правилам русской астрологической школы составил Никола Ордынский

Каждый из нас время от времени сталкивается с людьми, которые убеждены, что кто-то напустил на них злые чары. Все происходящие с ними естественные неприятности они считают результатом чьего-то зловредного влияния. Безработица, болезнь, одиночество и проблемы в отношениях с другими людьми воспринимаются ими как последствия психической атаки или проклятия, преследующего семью с давних времен. Такие люди отправляются в гадальные салоны или к бабкам. Ну а дальше все идет по накатанной: страх сглаза и проклятия ясновидящие обыкновенно поощряют. Цыганки-гадалки просто в восторге от такого предположения клиента. За головокружительный гонорар парапсихолог зажжет свечу или совершит еще какое-нибудь действо, которое снимет проклятие.

ЗАЩИТА ОТ ВРАГА

Любовь против враждебности

Лишь очень немногие люди знают, что такое настоящая психическая атака. Кстати, большинству из нас подобная атака не грозит. Как правило, людям причиняют вред их собственные глупые мысли, страхи или муки совести, а не проклятия врагов.

Чего мы должны действительно опасаться, так это наших собственных мыслей и действий, а также мыслей и действий других людей, которые помимо нашей воли могут поставить нас в опасное положение. Но не стоит забывать: большинство злых мыслей не предназначены для того, чтобы причинять вред, и являются абсолютно безвредными. А любовь напрочь рассеивает враждебную энергию. Однако сильная, сконцентрированная мысль и сильное желание действительно могут причинить ущерб.

Чтобы защитить себя от психического воздействия, как в форме проклятия, так и в форме «вредоносной» мысли, нужно осознать возможность такого вреда, не согласиться с ним и сделать что-то хорошее, чтобы противодействовать проклятию. Лучше всего попытаться разобраться в себе и понять: а не собственное ли чувство вины перед человеком, которого вы боитесь, довело вас до тяжелого состояния?

Если же вы не можете освободиться от мысли, что кто-то хочет причинить вам вред или напряженно желает вам зла, то попытайтесь все-таки защититься.

Вот что советует тем, кто хочет избавиться от страха, знаменитая американская ведьма Лора Кэбот.

Заговор «Бутылка»

Этот заговор можно использовать, чтобы нейтрализовать энергию тех, кто намеревается причинить вам вред, подорвать вашу репутацию или подвергнуть вас любой другой опасности. Вам потребуются: **4 столовые ложки ладана или мирры; 4 столовые ложки черного железного порошка; 4 столовые ложки морской соли; 4 столовые ложки порошка из фиалкового корня (или дубового мха); белая свеча; бутылка с пробкой; ступка и пестик; лист бумаги; черная шариковая ручка; черная нитка.**

Смешайте в чашке морскую соль, порошок из фиалкового корня и железный порошок. Напишите на бумаге черной шариковой ручкой: *«Я нейтрализую силу* (напишите имя вашего противника)*, чтобы он не мог причинить мне никакого вреда. Да будет так»*. Скатайте бумагу в трубочку, перевяжите черной ниткой и поместите в бутылку. Заполните бутылку сухой смесью, которую вы перемешали в чашке. Затем зажгите белую свечу и, поворачивая бутылку против часовой стрелки, накапайте на пробку воск, чтобы запечатать. И наконец заройте бутылку в таком месте, где никто – ни человек, ни животное – не сможет ее выкопать. Этот заговор подобен джинну в бутылке. Его оттуда нельзя выпускать. В противном случае заговор потеряет свою силу.

Если же вам кажется, что враг снова оживился, то проверьте в сохранности ли бутылка. Возможно, с ней что-то случилось, тогда стоит проделать

все снова и закопать бутылку поглубже. Если же и это не помогло, то попытайтесь все-таки понять: а не сами ли вы напустили на себя порчу своими мыслями и страхами? Тоже помогает.

Подкова и гвозди

Если вы хотите защитить от завистливых взглядов свой дом, то поищите подкову. По традиции подкову прибивают над дверью открытой стороной вверх, чтобы негативная энергия могла войти в один ее конец, повернуть в обратном направлении и выйти через другой конец. Когда в Новой Англии разрушали старые дома колониальных времен, то рабочие находили в стенах подковы, которые, вероятно, замуровали первые хозяева. Люди остерегались прибивать подковы открыто, чтобы не быть обвиненными в колдовстве. Если же вам трудно добыть подкову, то стоит испытать более простой и не менее действенный способ – старые гвозди. Особенно хороши старинные гвозди, сделанные вручную. Впрочем, годятся и современные. Гвозди нужно забить в пол в четырех углах дома или комнаты. После этого ваше жилище будет «заколочено наглухо» для всех враждебных сил.

СОННИК

Продолжение.
Начало в NN 1–25

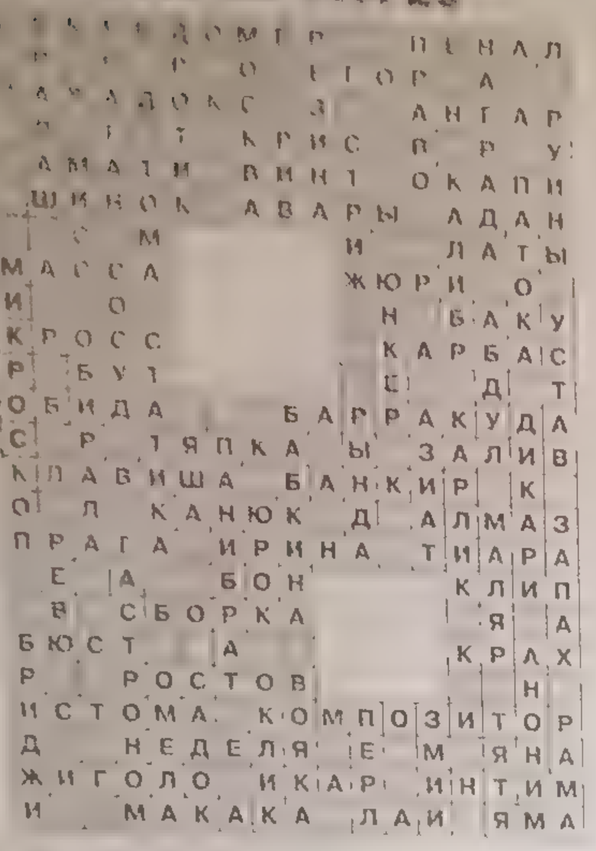
Браслет

Браслет во сне всегда означает узы или обязанности, которыми вы связаны с другим человеком. Конечно, в основном это относится к сфере личных отношений. Иногда сон предсказывает, что вы окажетесь в весьма затруднительном положении или попадетесь на уловку врагов или окажетесь втянутой в скандальную историю. Такой сон особенно важен, если вы увидите у себя на руке браслет, который вам не понравится или который захотите снять, но не сможете. Если во сне вы видите, что у вас на руке надет красивый и дорогой браслет, которого прежде не было, то вас ожидают большие радостные перемены в личной жизни. Иногда сон предсказывает тайную любовь и частые свидания. Молодым людям такой сон предсказывает скорое и поспешное вступление в брак. Сон, в котором вы получаете браслет в подарок, также предсказывает скорое вступление в брак. Если во сне вы срываете подаренный браслет с руки и швыряете его в лицо мужу или его родственникам, то вас ждут семейные дрязги, за которыми последует развод. Увидеть во сне подаренный браслет гнутым, сломанным, с выпавшими камнями – предвестие того, что брак будет несчастливым и продлится недолго после такого сна. Потерять браслет во сне – знак неприятностей и провала планов. Если женщина увидит во сне, что мужчина застегнул браслет на ее руке, то она выйдет замуж за этого человека и станет ему хорошей женой.

Будущее

Сон, в котором вам снится будущее, предсказывает, что у вас будет много смелых планов. Их осуществление или провал будут зависеть от обстоятельства сна. Иногда такой сон предсказывает, что скоро с вами произойдет нечто необычное.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N8 НА СТР. 29



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N8 НА СТР. 32

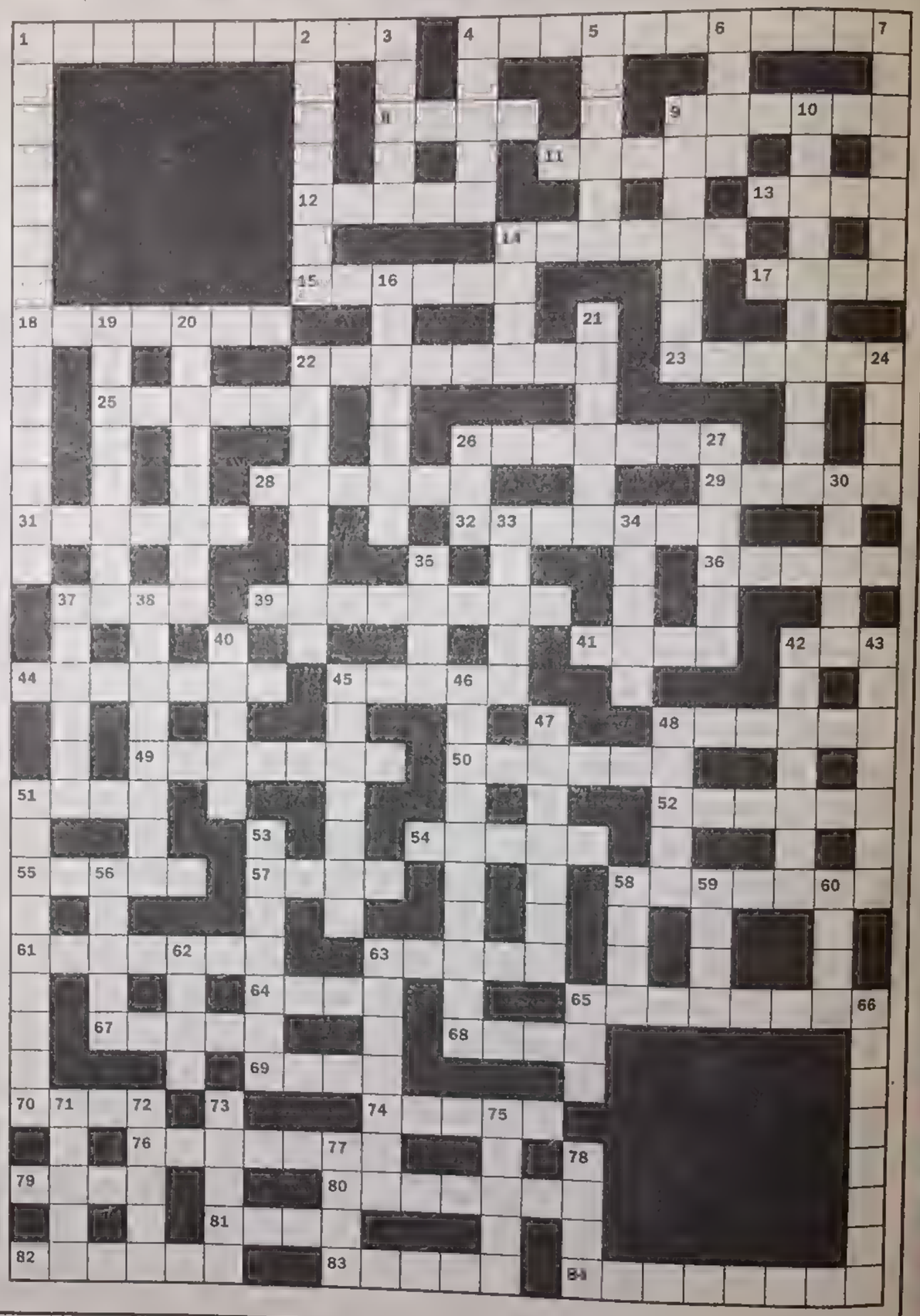
По горизонтали: 1. Саксофон. 3. Фаворит. 6. Оазис. 8. Четверг. 11. Истра. 12. Культ. 13. Оплот. 16. Ребро. 18. Фарт. 20. Кульбит. 24. Гусь 25. Скит. 26. Европа. 28. Почет. 29. Постель. 31. Лекарство. 33. Зло. 34. Брага. 35. Осьминог. 37. Вокзал. 39. Кедр. 40. Губка. 43. Тога. 44. Летопись. 46. Корт. 47. Ложе. 48. Судок 50. Ломка. 51. Деза. 52. Текстура 56. Торба. 59. Длань. 61. Бор. 62. Шпиц. 63. Блин. 64. Автор. 65. Спица. 66. Ржев. 69. Страда. 71. Охламон. 73. Ятаган. 75. Посол. 77. Лось. 79. Мясо. 80. Молох. 81. Кобыла. 84. Одеколон. 85. Жуир. 86. Тварь. 87. Трон. 88. Казначей.

По вертикали: 1. Соратник. 2. Начало. 3. Футбол. 4. Веер. 5. Трут. 6. Облако. 7. Салют. 9. Гидросмыв. 10. Солдат. 14. Пророк. 15. Тяга. 17. Росток. 18. Фисташка. 19. Течь. 21. Лучина. 22. Бот. 23. Тепло. 27. Паром. 28. Пробег. 30. «Лада». 32. Тон. 33. Закат. 35. Орнамент. 36. Гирлянда. 37. Вист. 38. Лунь. 41. Барометр. 42. Диадема. 45. Офсайд. 46. Каламбур. 47. Лавров. 49. Килька. 53. Кипа. 54. Тацит. 55. Рубка. 57. Агора. 58. Пища. 60. Лепта. 64. Авось. 67. Жито. 68. Содом. 70. Дальтоник. 72. Лямка. 74. Нарочный. 75. Пеликан. 76. Сахалин. 77. Локаут. 78. Собака. 82. Ложь. 83. Порт.

КРОССВОРД

По горизонтали: 1. Сторож (устар.). 4. Короткометражный фильм Л. Гайдая. 8. Гордиева «головоломка». 9. Отпускаемая денежная сумма в долг. 11. Локоны, которые давно пора помыть. 12. Сестра ремня-воспитателя. 13. Член контрреволюционной партии. 14. Что родители носят на себе, а их дети – в тетрадях? 15. Следствие ссоры. 17. «Надо, ..., надо», – говорил Шурик, перевоспитывая своего напарника в фильме «Операция «Ы» и другие приключения Шурика». 18. Эдичкина газетка. 22. Мот. 23. Нахалюга. 25. Лучшее из мест для слушателя колыбельной. 26. Именно так называют медики сердечную мышцу. 28. Легкая полупрозрачная ткань. 29. Индейский петух. 31. Хитрый, двуличный, коварный человек. 32. Любитель на словах доказывать свою правоту. 36. Мультсериал на канале СТВ. 37. «Спецодежда» для священника. 39. Как называют греки аммиак? 41. Средство передвижения для Емели. 42. Английская мера длины, равная 0,91 метра. 44. У шмоток – внутренняя сторона, у явлений – отрицательная. 45. Предварительный набросок. 48. Разновидность наркотиков. 49. На каком материке расположены все природные зоны Земли? 50. Раздел физики, склонный к преувеличениям. 51. Рисунок Деда Мороза. 52. Летние коньки. 54. Подземная горная выработка. 55. Из него можно зверья настрелять. 57. Сосуд для измерения количества вылитого на кого-нибудь. 58 Племянники шурина по отношению к свекрови его сестры. 61. Кружевное покрывало для подушек. 63. Петрушка с южным «акцентом». 64. Божество язычников. 65. Сани с мотором. 67. Из русской истории бог мудрости, богатства. 68. Качество товара, выраженное в рублях. 69. И царевич, и дурак 70. Звезда нашей эстрады. 74. Отщепенец не по своей воле. 76. Специалист по «звучной» науке. 79. Немецкий ученый, доказал существование электромагнитных волн. 80. Премированный конкурсант. 81. Детская инфекционная болезнь. 82. Как итальянцы произносят слово «колбаса»? 83. И голубика, и морошка. 84. Полный набор.

По вертикали: 1. Передвижение войск на другое направление. 2. Тесть зятя Межуева (Гоголевское). 3. Приятное путешествие для тех, кто не страдает морской болезнью. 4. «В тот день шептала мне вода: «Удачи всегда! А день, какой был день тогда? Ах да – ... (В. Высоцкий). 5. Воздушное «тело», одетое поэтом в штаны. 6. Тюремное ложе. 7. Наука о развитии общества и природы. 9. Автомобильная «клизма с голосом». 10. Американский парк отдыха. 14. «Зависть прочих художников всегда служило мне термометром успеха» (великий сюрреалист). 16. «Мать порядка». 19. Одна из самых экзотических стран Юго-Восточной Азии, с высочайшим в мире небоскребом и одним из самых длинных мостов в Азии. 20. Несуразица. 21. Игрок, контролирующий банк. 22. Микроавтобус на конной тяге. 24. Увеселительное заведение. 26. Колхозный «шиномонтаж» 27. Человек, далекий от цивилизации. 30. Воспитанник военного училища. 33. Травма от кухонного ножа. 34. Архитектор, построивший Казанский вокзал в Москве. 35. К нему В. Маяковский пытался приравнять перо. 37. Юбочный гипнотизер мужских взглядов. 38. «Платье» для стола. 40. Что испортил батрак, когда продолжал колоть убитого медведя. 42. Мягкое место для инъекций. 43. Утренняя заря. 45. Изречение в начале романа или повести. 46. Производитель экспорта по отношению к его потребителю. 47. Рандеву по-молодежному. 48. Персонаж романа А. Толстого – гений, вставший на путь преступления. 51. Внутренний дизайн помещения. 53. Город в Грузии на реке Рионе. 56. Советский маршал, принявший 8 мая 1945 года капитуляцию фашистской Германии. 58. Доблестный солдат. 59. «Тюк, тюк, тюк, тюк, разгорелся наш ...» (песен.). 60. Растение в заболоченных местах. 62. Кончил ... – гуляй смело. 63. Больница, где практикуются студенты-медики. 65. Широкое женское пальто. 66. Врачебная специальность. 71. Жалостливая женская глазная капля. 72. Сообщество людей, которых объединяют иллюзии об общих предках. 73. Разница между обычным и високосным годами. 75. Театр, где работают без всяких разговоров. 77. Имя русского живописца Репина. 78. Желоб для дождевой воды.



Виринея

Общероссийская женская газета «Виринея». Выходит 1 раз в 2 недели.

Редактор **Г. Лория**

Верстка **И. Голубовой**

Учредитель и издатель
ОАО «Издательский дом «Кураж»

Адрес редакции:
121170, Москва, Кутузовский пр-кт, 36, кор. I, стр. I.
Тел. 249-18-73 Факс: 250-77-04
E-mail: virinei@mail.ru

Прием рекламных объявлений в Москве: (8095) 249-64-06

Собственные корреспонденты и прием рекламы в регионах:

Брянск – Евгения Кузнецова (0832) 72-18-93;
Владимир – Аннета Татарникова (0922) 32-22-78;
Вологда – Игорь Кузнецов (8172) 25-22-52;
Иваново – Ирина Сурина (0932) 37-34-00;
Калининград – Татьяна Гвоздецкая (0112) 35-99-69;
Кострома – Марина Чечушкина (0942) 55-96-61;
Липецк – Елена Добрякова (0742) 48-59-64;
Нижний Новгород – Елена Лебедева (8312) 39-78-88;
Омск – Вадим Дитковский (3812) 25-62-81;
Оренбург – Татьяна Ангелова (3532) 78-51-26;
Ростов-на-Дону – Ирина Варламова (8632) 44-13-18;
Самара – Анна Семенова (8462) 70-23-44;
Саратов – Владимир Акишин (8452) 27-80-10;
Смоленск – Наталья Ивако (0812) 65-61-59;
Ставрополь – Мария Маслюкова (8652) 95-63-08;
Тюмень – Светлана Анущенко (3452) 75-16-09;
Хабаровск – Игорь Мирошников (4212) 74-77-72;
Челябинск – Наталья Беляева (3512) 78-02-71;
Ярославль – Татьяна Колесова (0852) 32-78-05.

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ №77-12696 от 13 мая 2002 г.

Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. Мнение авторов публикаций необязательно отражает точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача.

Материалы, помеченные значком (PR), «Здоровье» – публикации на коммерческой основе

Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции.

При подготовке публикаций использованы материалы следующих изданий: «Лиза», «Отдохни!», «Здоровая газета», «Домашняя энциклопедия», «Добрые советы», «Няня», «Модные прически», «Ваш уютный дом», «Сударушка», «Москвичка» «Вечерняя Москва», «Только ты», «Московская правда», «Крестьянка», а также интернет-ресурсы.

Цена в розницу свободная

Общий тираж 312 580 экз.

По вопросам оптовой покупки «Виринеи» обращайтесь:

121170, г. Москва, Кутузовский пр-т, д. 36, к. 1, стр. 1, эт. 3.
Тел. (095) 249-43-67.
E-mail: mnt@province.ru

Минимальная партия – 100 экземпляров.

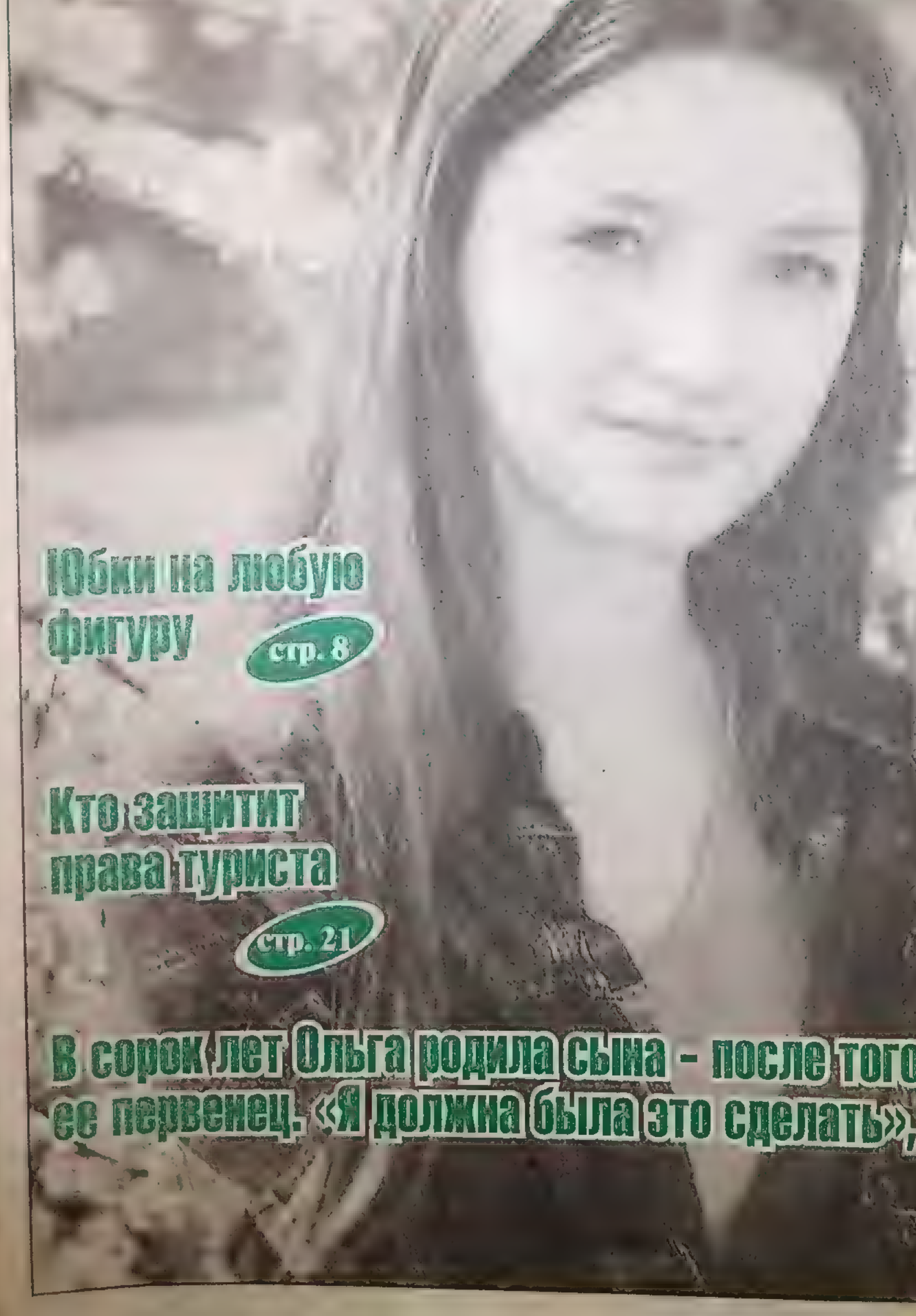
самовывозом из редакции.

Газета отпечатана в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом» г. Пенза ул. Гоголя 51/53.
Тираж 21400 экз. Заказ № 168
Подписано в печать: 18.04.03 в 13.00.

Вирине

№10 (27) 14 – 27 мая/2003

ISSN 1727-3595



Екатерина Дедкач, Ставропольский кр

Юбки на любую фигуру

стр. 8

Кто защитит права туриста

стр. 21

В сорок лет Ольга родила сына – после того, как умер ее первенец. «Я должна была это сделать», – говорит она.

стр. 18–19

14 мая

Сегодня именинницы – Тамара, Сусанна.

• **2002 г.** Вышел в свет первый номер газеты «**ВИРИНЕЯ**». Менее чем за год она набрала тираж в 300 с лишним тысяч экземпляров, став одним из крупнейших изданий страны. Ежемесячно в редакцию поступают сотни писем. Некоторые из них, пришедшие накануне юбилея газеты, читайте на 15-й стр.

Сегодня именинница – Зоя.

16 мая

Сегодня именинница – Мавра.

• 1749 г. Родился Эдуард ДЖЕННЕР. Основоположник вакцинации.

Сегодня именинница – Пелагея.

18 мая

• *По календарю народных примет Ирина (Арина) рассадница, Капустница. Капустную рассаду пересаживают на гряды. При этом не едят хлеба, чтобы куры капусту не выклевали. Сажать овощи должны исключительно женщины: если за это дело возьмется мужчина – они зацветут и плодов не дадут.*

Надеемся, у читательниц «Виринеи» будет хороший урожай. И из своей капусты они приготовят по нашему рецепту такое вот блюдо.

Капуста в сметане

1 кг капусты; 1 луковица; 100 г масла; 200 г сметаны; мясной бульон; соль.

Капусту нашинкуйте, положите на 10–15 минут в подсоленный кипяток, охладите.

Слегка обжарьте мелко нарубленный лук с двумя ложками масла, смешайте с капустой, залейте небольшим количеством мясного бульона, посолите по вкусу.

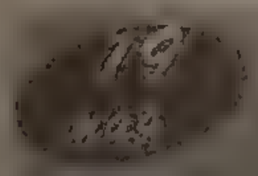
Затем переложите все это в горшок и запеките в духовке, после чего залейте сметаной и подавайте к столу.

• **1753 г.** Указом императрицы ЕЛИЗАВЕТЫ учреждается первый в России Госбанк.

1888 г. В США демонстрируется первая в мире граммофонная пластинка.

Сегодня именинница – Ирина.

19 мая



• *По календарю народных примет – Иов Горошник. Сеяли горох. Делать это нужно на сырой земле, на закате солнца, при ущербной луне. И чтоб воробьи того не видели.*

• **1712 г.** ПЕТР I переносит столицу из Москвы в Санкт-Петербург.

1898 г. В Шушенское к ссыльному ЛЕНИНУ прибывает Надежда КРУПСКАЯ.

1995 г. Американец Б. АМБАТИ становится самым юным врачом в мире, получив диплом в 17 лет.

1997 г. В штате Нью-Йорк проводится самое массовое занятие по обучению людей массажу сердца – обучены 1320 человек.

20 мая

• Родились:

1851 г. – БЕРЛИНЕР, изобретатель граммофона.

1958 г. – Алексей ГУСЬКОВ, актер.

• **1874 г.** Леви СТРАУС выпускает на рынок свои знаменитые голубые джинсы с медными заклепками по цене 13,5 долларов за дюжину.

1987 г. На 128 дней раньше срока у канадки Бренды ГИЛЛ рождается сын. Вес новорожденного – 624 г. Мальчика удалось выходить.

21 мая

• *По календарю народных примет Иван Пшеничник. Пекут пироги на угощение странников и нищих.*

• **1991 г.** В Лондоне у Кристины ОРБАКАЙТЕ и Владимира ПРЕСНЯКОВА-младшего рождается сын Никита.

1998 г. Англичанка ЭБЛИТТ становится самым пожилым человеком в мире, испытавшим «мертвую петлю» (в возрасте 95 лет, в качестве пассажирки).

22 мая

• *По календарю народных примет – Никола Весенний. О предстоящем урожае овса судят по поведению в этот день лягушек: если на Николу они заквакают – он будет хорош.*

• **1892 г.** Доктор ШЕФФИЛД изобретает тюбик для зубной пасты.

1911 г. Профессор Технологического института Борис Львович РОЗИНГ впервые в мире демонстрирует на экране электронно-лучевой трубки изображения геометрических фигур – прообразы нынешнего телевизионного изображения.

1949 г. Министр обороны США Дж. ФОРРЕСТОЛ неожиданно трогается умом и выбрасывается из окна с криками: «Русские идут!»

23 мая

• *По календарю народных примет Симон Зилот. Грех пахать в этот день, поскольку у земли – именины. На Симона Зилота ищут клады.*

• **1996 г.** Картина американской художницы Мэри КАССАТТ продается за 3,67 млн. долларов – рекордная цена за картину женщины.

Сегодня именинница – Таисия.

24 мая

• Родились:

1898 г. – Элен ТАУССИГ, американский врач, основатель детской кардиологии.

1904 г. – Татьяна ПЕЛЬТЦЕР, актриса.

25 мая

• *По календарю народных примет – Епифан. Утро Епифана в жарком кафтане (красная заря) – к жаркому лету.*

26 мая

• Родились:

1878 г. – Айседора ДУНКАН, балерина.

1969 г. – Анжелика ВАРУМ, певица.

• *По календарю народных примет Лукерья Комарница. Появляются комары вместе с теплым ветром.*

• **1997 г.** На реке Эйвон (Англия) проходит рекордная гонка пластиковых игрушечных утят – их общее число достигает 100 тысяч.

Сегодня именинницы – Гликерия, Ирина.

Анжелика Варум

27 мая

• **1647 г.** В штате Массачусетс казнена первая ведьма – Ача ЯНГ.

1985 г. Жители английской деревушки Гуд-Истер за 7 часов сплели гирлянду из цветов длиной 2120 метров.

1991 г. В Книгу рекордов Гиннесса попали два американца. ДЕДИ метнул виноградину на 99,82 м, а ТАВИЛЛА сумел поймать ее ртом.

28 мая

• 1948 г. Родилась Наталья ГУНДАРЕВА, актриса. Около двух лет назад перенесла инфаркт, сейчас ее здоровье потихоньку идет на поправку.

• **1927 г.** Поступили в продажу первые советские конверты с марками.

29 мая

• 1795 г. Родилась Жанетта ГРУДЗИНСКАЯ. Цесаревич КОНСТАНТИН ПАВЛОВИЧ, увидев 20-летнюю Жанетту, влюбился в нее. Через пять лет он женился на ней, разведясь с великой княгиней Анной Федоровной. Брак был признан морганатическим, а потому цесаревич был вынужден отказаться от прав на престол.

• **1971 г.** В Филадельфии родились 11 близнецов. Ни один не выжил.

1988 г. В Англии связывают самый большой в мире шарф (длиной 32,2 км).

Сегодня именинницы – Муза, Крискентия.

30 мая

• 1846 г. Родился Карл ФАБЕРЖЕ, ювелир.

• **1431 г.** Сжигают Жанну Д'АРК.

1979 г. В Лондоне проходит утренник с участием 160 тысяч детей.

Сегодня именинницы – Евдокия, Ефросинья, Юния.

ЗДОРОВЬЕ

Осторожно, ВПЕРЕДИ ОТПУСК

Иногда с отдыхающими происходят странные вещи: вместо приятной расслабленности они вдруг начинают испытывать физические недомогания. Голландский психолог Эд Вингерхотс решил выяснить причину этого парадокса.

Проведя исследование, он установил, что отпускная болезнь развивается из-за постоянного физического напряжения, которое человек испытывает на работе и дома. Нервные перегрузки приводят к ослаблению иммунной системы, и стоит человеку расслабиться, как на него сразу наваливаются болезни. Поэтому очень важно, убежден психолог, учиться расслабляться, освобождаясь от неприятных эмоций. Для этого подходит любое занятие, доставляющее удовольствие.

ЗВЕЗДЫ

Наташа Королева, возможно, сменит амплуа. Изменения коснутся всех сторон жизни.

НАТАША КОРОЛЕВА: Тарзана сменяет Кобзон?

Александр Цекало намерен поставить новый мюзикл: по роману «Двенадцать стульев». Русалке предложена роль Эллочки-людоедки, а на роль Кисы Воробьянинова якобы претендуют Лев Лещенко и Иосиф Кобзон.

Кстати, раньше в прессе проходили сообщения, что Тарзан (Сергей Глушко) уже охладел к своей пассии, рассуждая, что Королева обеспечила ему хорошую «раскрутку», однако больше ничего дать не в состоянии. Насколько эти слухи соответствуют действительности, пока неизвестно. Однако не исключено, что теперь самыми близкими людьми для Русалки станут Кобзон да Цекало.

KM.RU

БЫВАЕТ ЖЕ!

Превысила скорость — снимай трусы

Нью-йоркский полицейский Фрэнк Райт придумал собственное наказание для женщин-водителей. Он не штрафовал их, а заставлял... раздеваться прямо на улице.

Пострадавшие от этого стража обратились в суд. Фрэнка признали виновным в непристойном поведении и приговорили к лишению свободы сроком на 5 лет и 3 месяца.

Унижения женщины-водители терпят во всем мире. Например, недавно власти Пекина заявили, что виновницами дорожных пробок в городе являются именно женщины. И это при том, что представительниц слабого пола за рулем в Пекине лишь 25% от общего числа водителей.

Пробки женщины создают потому, что «всего боятся и в результате медленно едут», – заявил представитель министерства транспорта Китая.

KM.RU

КОРОТКО

• Нижегородский бисексуал Глушков, который подозревается в убийстве дочери музыканта **ВЛАДИМИРА КУЗЬМИНА**, направлен для обследования в Институт судебной и социальной психиатрии. Если его признают невменяемым, то он попадет не в колонию строгого режима, а в тюремную психушку, где режим мягче.

• Тигр Шерхан, подаренный четыре года назад на день рождения певице **ЛАРИСЕ ЧЕРНИКОВОЙ**, обзавелся потомством. Артистка до сих пор не знает, кто осчастливил ее столь оригинальным презентом. После того как «подарочек» подрос, его определили на жительство к одному из профессиональных дрессировщиков.

• Утверждают, что **ВЯЧЕСЛАВ ПЕТКУН** наконец нашел свою любовь: закрутил роман с австрийской баронессой Катериной фон Гечмен-Вальдек. На самом деле это бывшая россиянка Екатерина Урманчеева, несколько лет назад удачно вышедшая замуж за австрийского аристократа.

• По мнению **ИТАЛЬЯНСКИХ ПСИХОЛОГОВ**, пристальный взгляд «глаза в глаза» – вторичный половой признак. Так женщины обычно смотрят на тех, кто им нравится, а мужчины – на тех, кому нравятся сами. Или думают, что нравятся.

• Как выяснили **ФИНСКИЕ МЕДИКИ**, ребенок еще в утробе матери способен распознавать человеческую речь. Кроме того, он умеет запоминать ее и различать некоторые гласные и согласные звуки. В том числе отличать «а» от «и», хотя между ними очень небольшая акустическая разница.

• Французские исследователи заявили, что для женщин **ИЗЛИШНИЙ ВЕС** – проблема не столько эстетическая, сколько психологическая. Анкетный опрос, проведенный среди француженок, показал: стандарт красоты для большинства из них – девочка 14 лет. А в 20 у многих начинаются комплексы, ибо не каждая может принять себя такой, какая она есть.

• Японский бизнесмен хочет выпустить в продажу покрытые золотом **КОМОЧКИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ФЕКАЛИЙ** – как талисманы удачи. Семисантиметровая кучка покрытых золотом экскрементов будет стоить 15 долларов.

НЕ ПРОПУСТИТЕ.....

спецвыпуск «Виринеи» N1

В позапрошлом номере «Виринеи» мы подвели итоги конкурса «Маска, я тебя знаю!», объявленного в самом первом выпуске нашей газеты. Честно говоря, не ожидали, что вы пришлете так много рецептов! Редакция получила несколько тысяч писем из разных уголков страны. Часть из них газета смогла опубликовать, но не все. А ведь среди ненапечатанных рецептов тоже масса очень интересных. Вот мы и подумали: а почему бы не подготовить специальный выпуск – по письмам, пришедшим на конкурс масок? Посоветовались с ведущими столичными косметологами. По их мнению, рецепты действительно заслуживают того, чтобы познакомить с ними читательниц. Итак, решено! **Специальный выпуск «Виринеи», полностью состоящий из эксклюзивных недорогих косметических рецептов, присланных нашими читательницами на конкурс «Маска, я тебя знаю!», поступит в продажу 21 мая.** В нем вы найдете рецепты сезонных масок (для весны, лета, осени, зимы), а также универсальных самодельных кремов и лосьонов, косметических средств для очищения кожи любого типа. И еще – массу добрых советов: как ухаживать за лицом, руками, телом. Не пропустите!

РЕДАКЦИЯ

«НАРОДНАЯ КОСМЕТИКА»

ВЫБИРАЕМ ДЕЗОДОРАНТ

Одна из самых важных покупок летом – надежный дезодорант.

Вроде бы мелочь, а сколько нервов и неприятностей, если она подведет! Но, представьте, хотя эффект от дезодорантов налицо, у них есть немало и противников. Одни говорят, что, начав пользоваться дезодорирующими средствами, буквально обливаются потом. Другие утверждают, что «бороться с природой» бесполезно да и небезопасно. Третьи клянутся, что гораздо спокойнее переносят естественный запах пота, чем навязчивую парфюмерию. Современные дезодоранты ушли далеко от первых природных порошков из смеси буры и талька, которой посыпали декольте наши прабабушки, и пахучих одеколонов, коими перебивали запах пота мужчины. Современный дезодорант может иметь любой запах любой концентрации или не пахнуть вовсе. Может практически полностью останавливать потоотделение или никак не влиять на этот естественный процесс. Может быть жидким, твердым или газообразным. И может не быть дезодорантом вовсе. Ибо все эти разновидности имеют собственные названия, путать которые при выборе оптимального средства не стоит.

Некоторые люди по-настоящему страдают от интенсивного потоотделения: постоянно влажная кожа и одежда, ощущение липкости да и все тот же запах.

Но и у людей с нормальным потоотделением бывают моменты, когда категорически не хочется вспотеть. Например, на важном собеседовании, экзамене. Известно, что люди сильно потеют в ситуации стресса, поэтому подсознательно мы не доверяем тем, кто обливается потом и без конца вытирается платком. Точно так же подумает и ваш преподаватель или потенциальный шеф. Порой потный блеск кожи недопустим по чисто визуальным причинам: на любых съемках, даже если вы просто зашли сфотографироваться на паспорт, потные участки кожи оставят на снимке ненужные блики. Просто недопустимо вспотеть в дорогой белоснежной блузке или свадебном платье, которые пятна пота испортят непоправимо.

Для таких случаев придуманы **АНТИПЕРСПИРАНТЫ**. Они не просто борются с запахом пота, но и предотвращают само его появление. Антиперспиранты содержат специальные компоненты, воздействующие непосредственно на потовые железы. То есть снижают их активность, хотя и не блокируют абсолютно, но для ощущения сухости этого вполне достаточно.

Разумеется, **антиперспирант нельзя применять одновременно на всем теле.** Используйте его только в местах наибольшего потоотделения – под мышками, на подошвах ног, вдоль позвоночника. Антиперспиранты, как правило, не имеют собственного выраженного запаха, в любом случае их отдушка мягкая, нейтральная. Эти средства выпускаются в виде кремов, роликов, аэрозолей или карандаша. Однако, приобретая «самую надежную защиту», помните, что создана она для исключительных случаев, а вовсе не для ежедневного использования.

А вот для повседневного использования перед началом трудового дня лучше приобрести **ДЕЗОДОРАНТ**. Эти средства, не влияющие на потоотделение, а лишь устраняющие его последствия – неприятный запах пота. Дело в том, что сам пот не имеет никакого запаха. Но его присутствие на нашей коже создает благодатную почву для размножения особых бактерий, питающихся кожными выделениями. Вот, научно выражаясь, продукты их жизнедеятельности и имеют тот самый тяжелый неприятный запах, который мы называем запахом пота.

Ингредиенты дезодорантов не дают вонючим бактериям размножаться и выделять свой специфический запах. А уж наличие и концентрация заменяющей его парфюмерии – дело вкуса. Дезодорант, как и антиперспирант, может вовсе не иметь запаха, поэтому если вы или ваши близкие не выносят искусственных благовоний, совсем не обязательно донимать их и естественными «ароматами». Просто не пахните ничем. **Самые надежные и долгоиграющие дезодоранты делают в виде карандашей, роликов (шариков) или аэрозолей.** Их дезодорирующий эффект сохраняется около суток.

Если же вы не имеете ничего против насыщенных ароматов, выбирайте **ПАРФЮМИРОВАННЫЕ ДЕЗОДОРАНТЫ**. Они сочетают в себе свойства дезодоранта и туалетной воды, причем последнее – в большей степени. Как правило, парфюмированные дезодоранты имеют концентрированный стойкий запах, продолжающий определенную парфюмерную линию: духов, эссенции для волос и т.д. Парфюмированные дезодоранты в связи с этим немного менее активны в непосредственной борьбе с запахом пота, они больше перебивают один запах другим.

Если вы не планируете работать до седьмого пота или интенсивно заниматься спортом, отправиться в утомительный шопинг или активно заняться сексом, побалуйте себя после душа **ОСВЕЖИТЕЛЕМ ТЕЛА**. Его можно использовать для всей поверхности тела. Состав освежителя никак не влияет на процесс потоотделения – просто, его тонизирующий, освежающий или, напротив, расслабляющий аромат создает комфорт и улучшает самочувствие. Освежители, как правило, представляют собой аэрозоль: так удобнее всего нанести равномерный ароматный покров на все тело.

Как и любая другая косметика, дезодорирующие средства способны вызывать аллергию. Особенно склонна к «иммунной истерике» чувствительная кожа подмышек, ослабленная частыми эпиляциями. Для применения после эпиляции подходят **ДЕЗОДОРАНТ-БАЛЬЗАМ и ДЕЗОДОРАНТЫ ДЛЯ ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ**. В них сочетается активная дезодорирующая система с сохранением естественного гидробаланса чувствительной кожи.

Многие думают, что достижение современных дезодорантов по времени защиты – 24 часа. На самом деле уже известны дезодоранты 7-дневного действия! Два дня подряд рекомендуется смазывать тонким слоем дезодоранта потеющие участки тела, а в последующие пять дней – о них можно просто забыть. Этот вариант как нельзя лучше подойдет тем, кто планирует отдохнуть вдали от цивилизации и при этом не утратить привлекательности.

Лидия МИХАЙЛОВА

PASSIONS.RU

САБЕЛЬНИК
ПРИРОДНАЯ ФОРМУЛА
Эффективное природное средство вернет вашим мышцам и суставам здоровье и силу!
www.skimed.ru
8(095)101-30-71

По вопросам приобретения препарата «Сабельник» обращайтесь по телефонам:

Асбест: 1-80-45; **Брянск:** (0832) 76-39-14, 70-70-71; **Владивосток:** (4232) 22-49-17, 20-35-22; **Волгодонск:** 6-68-83, 6-51-92; **Вологда:** (8172) 71-64-04; **Екатеринбург:** (3432) 76-14-14, 65-81-14, 61-17-37; **Иваново:** (0932) 43-11-11; **Комсомольск-на-Амуре:** (42172) 5-06-09; **Каменск-Уральский:** 3-02-01, 2-77-38; **Краснодар:** (8612) 55-78-04, 55-44-95; **Курган:** (3522) 44-13-11, 41-28-00, 42-68-57; **Магнитогорск:** (3519) 35-70-44; **Миасс:** (35135) 4-53-60, 2-44-73; **Мценск:** (246) 3-48-96; **Нефтеюганск:** (34612) 152-12, 151-60; **Нижневартовск:** (3466) 27-19-63, 11-03-53; **Нижний Новгород:** (8312) 29-66-82; **Новочеркасск:** 12-00-9, 22-28-4; **Орел:** (0862) 46-12-95; **Оренбург:** (3532) 36-71-96, 72-34-54; **Пытьях:** (34612) 31-66-81; **Ростов-на-Дону:** (8683) 27-10-77, 27-11-43; 95-00-40, 40-38-00, 54-75-78; **Самара:** (8462) 56-00-88; **Санкт-Петербург:** (812) 375-10-90; **Саранск:** (8342) 24-61-35; **Саратов:** (8452) 72-52-70, 72-52-69; **Североуральск:** 2-25-71; **Смоленск:** (08122) 65-93-42, 3-06-72; **Сургут:** (3462) 28-36-47; **Таганрог:** 32-34-77, 7-36-02, 6-44-00; **Туапсе:** (86167) 3-63-19; **Тула:** (0872) 31-10-53, 30-87-34; 35-33-78; **Уфа:** (3472) 52-42-77, 32-73-20; **Чебоксары:** (8352)66-71-87; **Челябинск:** (3512) 63-77-01; **Шахты:** 2-48-28, 5-85-44.

ПРИГЛАШАЕМ РЕГИОНАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ. *Специальная программа для регионов. Рекламная поддержка.* Тел. в Москве: многоканальный **(095) 101-30-71; (095) 196-56-24, 196-49-77.** E-mail: **info@skimed.ru**

ДИЕТА для худышки

ЗАВТРАК. Стакан фруктового сока, большая порция овсяных хлопьев, замоченных с вечера в молоке или воде и перед употреблением заправленных медом, тертым яблоком и тертыми орехами. Большой кусок хлеба с маслом и 2-3 чашки какао.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК. Чашка бульона с желтком или стакан фруктового сока с медом и желтком, или большой кусок хлеба с маслом и колбасой. Можно кусок хлеба с маслом и 50 грамм шоколада плюс стакан йогурта.

ОБЕД. Чашка густого супа или жирного бульона. На второе макароны или картофель; можно клецки или рис с маслом, салат с маслом или майонезом. Большая порция мяса. На десерт – пудинг или мороженное плюс кофе со сливками.

УЖИН. Большая порция риса с молоком и свежими фруктами, два куска хлеба, пол-литра молока. Перед сном – 1 яблоко.

ВОПРОС – ОТВЕТ

? Подскажите, пожалуйста, как можно потолстеть! Летом стыдно надеть майку из-за худых рук, мне бы очень хотелось прибавить килограмм 5-6, чтобы быть чуть-чуть попухлее.

Екатерина, Брянская обл.

Полнейте красиво

Человеку, у которого изначально заложено незначительное количество жировых клеток, очень трудно поправиться. Но можно. Важно не просто набрать вес, а сделать это красиво и пропорционально. И единственный способ добиться гармонии – сочетание специальной диеты и силовых упражнений. В тренажерных залах можно встретить девушек, набравших 4 кг за 2 месяца, 5 кг за 3 месяца и т.д. Тут главное – соблюсти меру. Полнеть быстрее, чем на 1-2 кг в месяц, не рекомендуется – вес будет неустойчивым, и чем быстрее набирается вес, тем больший процент в нем составляют жировые отложения. Мышцы растут медленнее. Калорийность пищи следует повышать постепенно – быстрое увеличение съедаемой пищи подавляет аппетит. Обычно помогает более частый прием пищи – не реже 1 раза в 3 часа. Каждый раз в ней должно быть не менее 20–30 г белка, желательно животного происхождения. Налегайте на каши, особенно овсянку и гречку, молоко, кефир, творог, рыбу.

В плане тренировок необходим достаточно тяжелый силовой тренинг, обязательно включающий упражнения с большими (относительно) весами, и числом повторений не выше 10: приседания (проконсультируйтесь с врачом по поводу позвоночника и колен), жим лежа, можно тягу на прямых ногах, тягу к поясу, жим над головой и т.д. 3 раза в неделю по часу.

Старайтесь есть больше утром. Перед сном можно съесть что-нибудь легкое.

Через 8–10 месяцев можно набрать от 4 до 10 кг.

Но впоследствии придется посещать тренажерный зал хотя бы 2 раза в неделю для поддержания формы.

COOKING.RU

КЛИНИКА МУЗАЛЕВСКОГО
Лиц. № 2860 ЛВД-01 выд. МЗ СО
Ваше красивое лицо
КОСМЕТОЛОГИЯ
- Аппаратная косметология (ультразвук, микротоки и т. д.)
- Удаление бородавок, папиллом, сосудистых звездочек
- Био- и ультразвуковая эпиляция
- Угревая сыпь, в т. ч. тяжелых форм
- МЕЗОТЕРАПИЯ
- РЕСТИЛАЙН (омолаживание, лифтинг)
- ХИМИЧЕСКИЙ ПИЛИНГ
- Коррекция фигуры
- Прокалывание ушей
- Маникюр, педикюр, наращивание ногтей

NEW
277-333
ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ
- Моделирование и коррекция форм носа, губ, ушных раковин, бровей, врожденных расщелин верхней губы, рубцов и др.
- Устранение мешков под глазами, нависших век
- Увеличение, уменьшение и улучшение формы молочных желез
- Круговая подтяжка кожи лица, подбородка. Липосакция
- Интимная пластика

(пластический хирург — В. П. Белых)
МОСКОВСКАЯ, 93 будни с 9.00 до 18.00 27-93-00 суббота с 9.00 до 14.00 27-19-59
Muz(V)K-est2

Медицинский центр "Врачебная практика"
52-45-52, 25-74-66 www.vp.saratov.ru
- ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ, НОГТЕЙ
- УГРЕВАЯ СЫПЬ
- УДАЛЕНИЕ РОДИНОК, БОРОДАВОК, ПАПИЛЛОМ, КОНДИЛОМ (радиохирургический аппарат «СУРГИТРОН», США)

Лиц. № 1305 ЛВД-1 ГУ ЦЛС МЗО СО
Vra-prakt-V04(1)

Медицинский центр "Врачебная практика"
- Дерматовенеролог
- Уролог
- Гинеколог
- Эндокринолог
- Невролог
- Дерматолог
- Хирург
- Онколог

УЗИ:
- органов брюшной полости
- гинекологические исследования (в т. ч. беременность)
- трансректальное исследование предстательной железы (ТРУЗИ)
- щитовидной железы
- молочных желез
- коленных суставов

Лиц. 2815 ЛВД-01 выд. МЗ СО
ул. Астраханская, 88 (район Детского парка)
52-45-52, 25-74-66
E-mail: vrach@freeline.ru
www.vp.saratov.ru
Клиника «ЛЮКС» 52-18-48
ул. Шелковичная, 122/126 (угол ул. Б.Садовой) 52-18-66
Vrapraktv18

Эти упражнения предназначены для мышц таза, бедер и голеней.

Упражнения со стулом

Необходимое условие: проделывать все упражнения трижды в неделю. Результат появится недели через две. Контуры тела станут отчетливыми, жировую прослойку вытеснят окрепшие мышцы. Эта гимнастика укрепит их не поодиночке, а целой группой. Благоприятный побочный эффект: у вас уменьшится аппетит, и вы легче сможете переносить диету. Важно перед началом упражнения сделать разминку: встаньте, расставив ноги на ширину плеч, руками размахивайте вперед и назад параллельно, слегка сгибая при этом колени, 30 раз.

1. Исходное положение: встать позади стула, руками держаться за спинку. Руки вытянуты, плечи прямые. Упражнение: ноги слегка согнуть, подняться на цыпочки, таз медленно двигать вверх, затем расслабиться. Проделать движение трижды, затем трижды двигать таз вниз.

2. Исходное положение: встать позади стула, правую пятку положить на спинку, корпус наклонить вперед, скрестить ладони на голеностопном суставе. Таз держать прямо, стоящую ногу слегка согнуть. Упражнение: голову вытянуть вперед и сосчитать до 50. Расслабиться, поменять ногу.

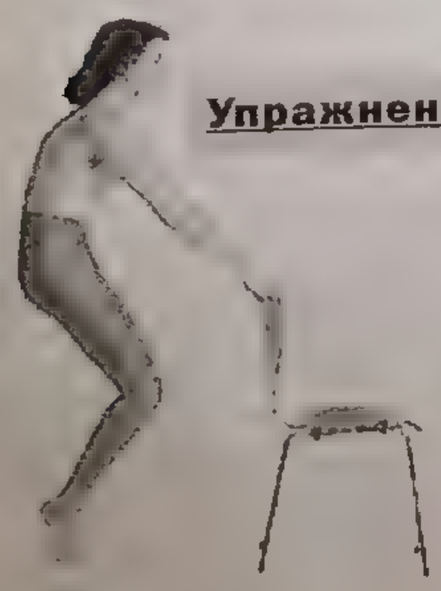
3. Исходное положение: встать прямо, слегка расставив ноги, позади стула, руки положить на спинку, плечи опустить. Упражнение: ногу согнуть и повернуть в сторону, пальцы направлены к колену стоящей ноги. Сосчитать до 50, поменять ногу.

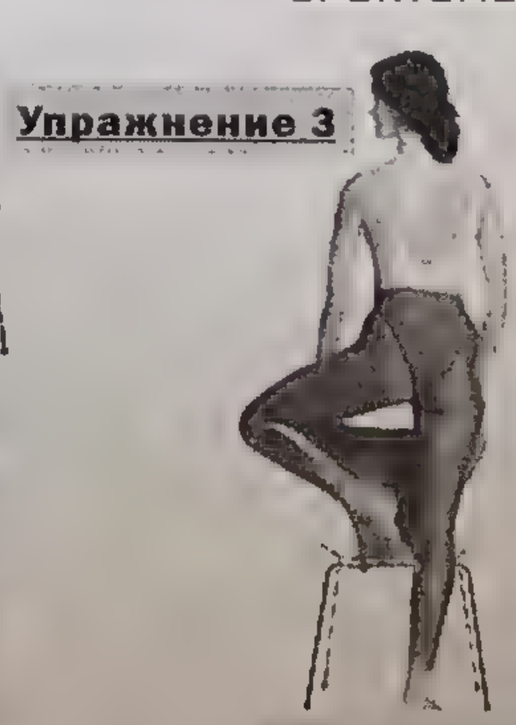
4. Исходное положение: встать на колени позади стула, руками держась за спинку. Таз прямо, ягодицы напряжены. Наклониться вправо, левую ногу отвести в сторону и поднять вверх – колено выше ступни. Упражнение: ногу двигать примерно на один сантиметр вперед и назад. Выполнить 100 раз, затем поменять ногу.

5. Исходное положение: встать на колени позади стула, руками держаться за спинку на ширине плеч. Левую ногу вытянуть в сторону, таз держать прямо. Наклониться влево, таз следует за корпусом, ягодицы напряжены. Ногу поднять сантиметров на пять, покачать. Выполнить 100 раз, затем поменять ногу.

6. Исходное положение: сесть позади стула, руками держаться за спинку, вес перенести на правую ягодицу. Правую ногу согнуть, левую вытянуть назад. Таз выдвинуть вперед. Упражнение: левую ногу слегка приподнять, снова опустить 100 раз, затем поменять ногу.

SPORTSMEN.RU





ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Ешьте макароны

В середине 80-х считалось, что для укрепления мышц нет ничего лучше белковой пищи. В последнее время точка зрения несколько изменилась. Если вам не нужны мировые рекорды, но хотите с помощью упражнений поддержать хорошую физическую форму, количество котлет, бифштексов и прочего мяса не должно превышать обычной нормы.

Белки – медленное топливо, чтобы его сжечь нужно очень постараться. Большинство же из нас, даже интенсивно занимаясь, не тратят и половины. А весь остаток идет в некрасивые жировые складки на животе и бедрах.

Другое дело – углеводы, они быстро преобразуются в энергию и также быстро сгорают. Вот на них-то и советуют нажимать специалисты простым физкультурникам. И мышцы работают хорошо и никаких лишних отложений.

Правда, составляя меню, нужно помнить, что у этого «быстрого» топлива тоже бывает разная скорость. Так, изюм, бананы, мед, джем, конфеты и шоколадки, сладкое печенье, а также рис, хлеб, сладкая кукуруза, картофель, фасоль считаются быстрыми продуктами. Они мгновенно повышают уровень сахара в крови и быстро отдают энергию организму. Поэтому их лучше всего есть перед занятиями спортом.

Макароны, овес, сладкий картофель, чипсы, овсяная каша, виноград, апельсины и овсяное печенье расстаются со своей энергией медленнее, поэтому они прекрасно утолят голод после гимнастики или тренировки и долго будут сохранять чувство сытости.

К совсем медленным продуктам относятся молоко, йогурт, мороженое, яблоки, сливы, грейпфруты, финики, инжир, курага и бобовые. Ими лучше всего завтракать или перекусывать вечерком, когда энергетические затраты организма уже очень низкие.

SPORTSMEN.RU

ЮБКИ на ЛЮБУЮ ФИГУРУ

Тем, у кого округлые бедра, не зависимо от роста, подойдет легкая синтетическая юбка на тонкой, но плотной подкладке **(рис. 1)**. Такая модель не обтягивает бедра, но облегает их и чуть расширяется книзу. Бедра в такой юбке кажутся стройнее, а расцветка ткани в цветочек усиливает впечатление. С юбкой можно надевать обувь как на низком, так и на высоком каблуке. Идеально будет смотреться сочетание юбки с трикотажной «двойкой» или туникой полуприлегающего покроя до середины бедер.

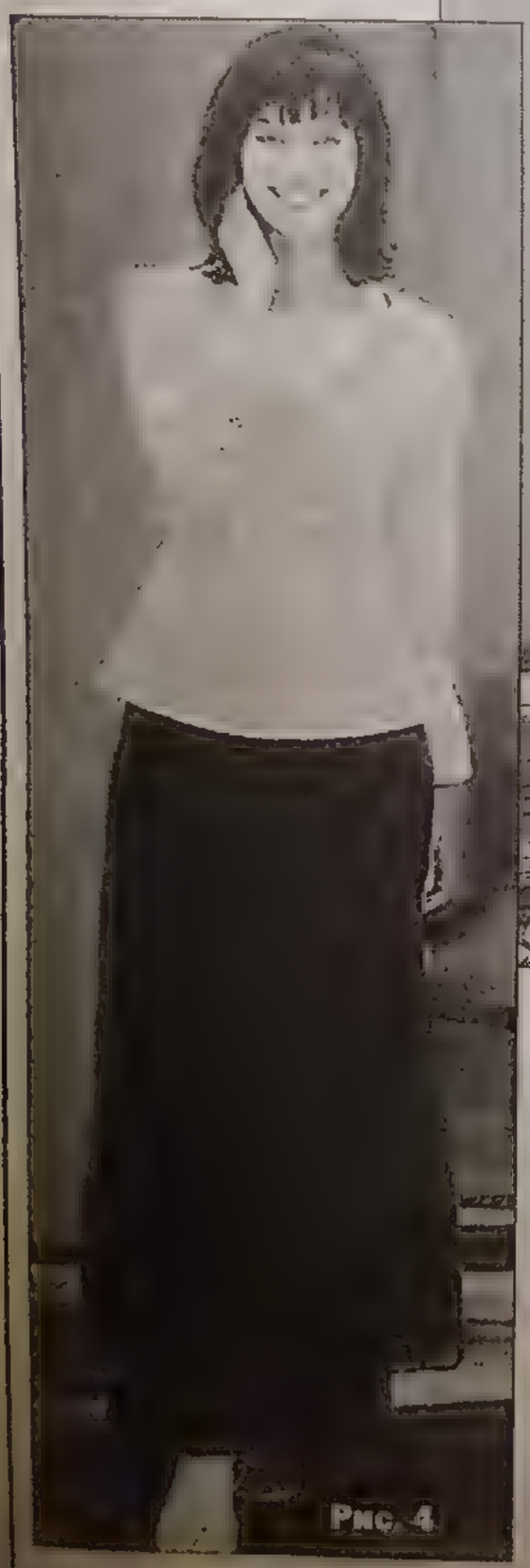
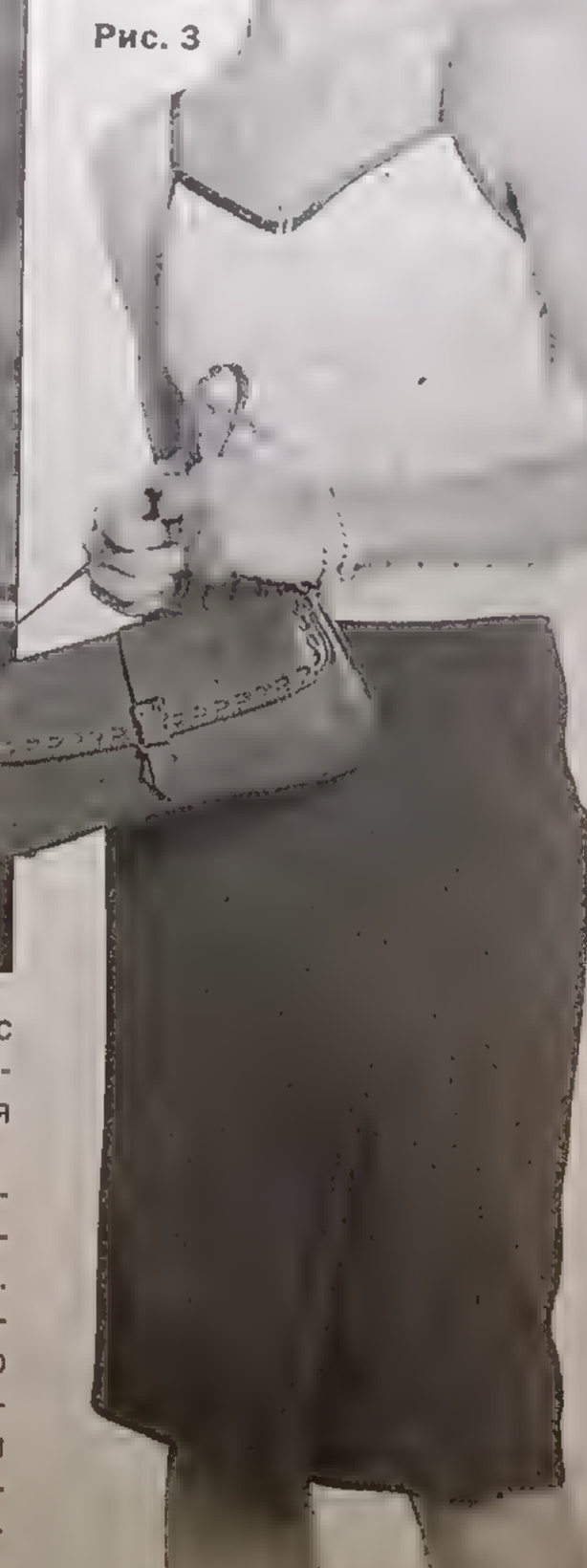


Рис. 4

Высокие и статные могут надеть юбку-спираль, которая вернулась к нам из далеких 70-х. **(рис. 2)**. Косые швы, отстроченные шелком в цвет довольно плотной ткани с матовой поверхностью, смотрятся рельефно и служат украшением модели. Узкая в бедрах и слегка расклешенная книзу юбка оптически сужает бедра. Благодаря своей длине (чуть ниже икр) она чудесно смотрится на женщинах, чей рост не ниже 165 см. Уместно сочетание с просторной блузой, украшенной ярким рисунком.

Рис. 3



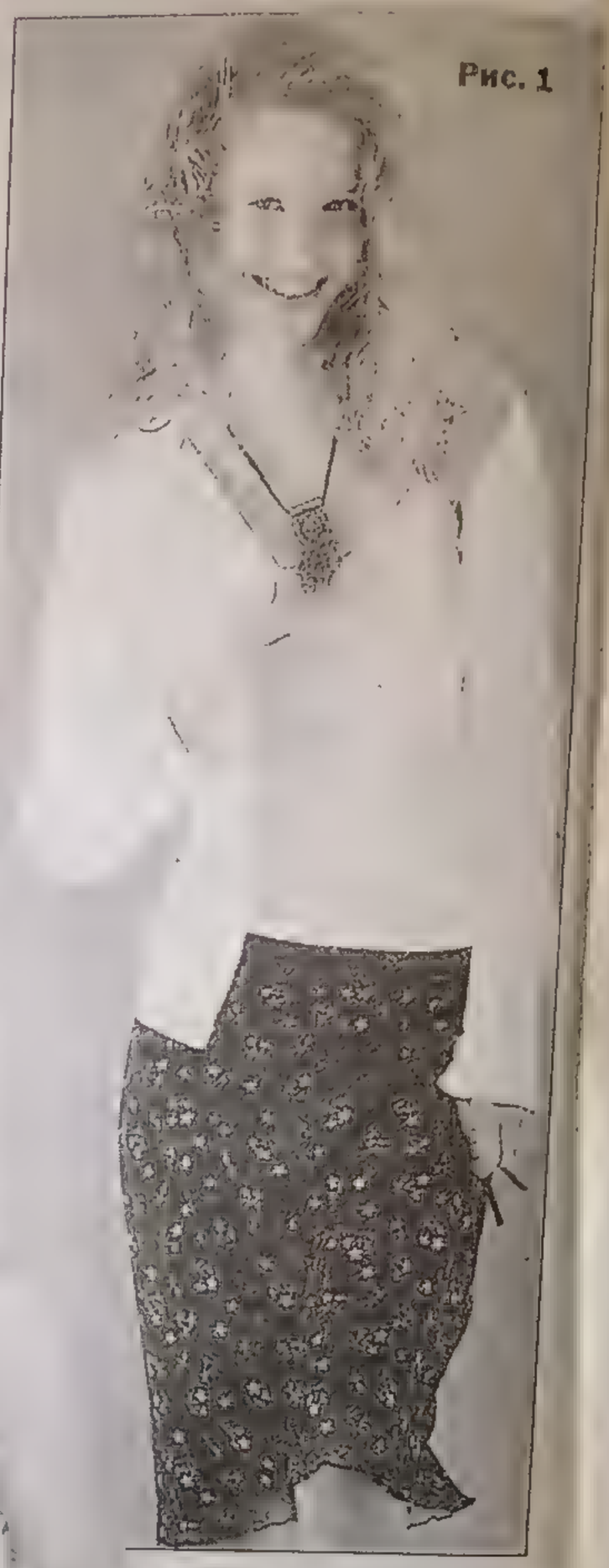


Рис. 1

Для миниатюрным дам. Именно маленьким женщинам – даже тем, чья фигура не безупречна, – юбка-карандаш подойдет в первую очередь **(рис. 3)**. Строчка на бантовых складках создает вертикаль и стройнит фигуру. Обычно у невысоких женщин короткое туловище – топ в тонкую продольную полоску оптически его удлинит. Важно помнить, что блуза или жакет у миниатюрных женщин не должна опускаться ниже середины бедер.

Скрыть область «галифе» можно с помощью широкой многоярусной юбки **(рис. 4)**. Такая модель выглядит женственно и маскирует полноту ног. Как правило, женщины с полными в верхней части ногами имеют узкую талию и неширокие бедра. Такая юбка подчеркивает эти достоинства. Важно: юбка подходит только высоким. В комплекте с ней хорошо смотрится приталенная туника.

Когда продюсер «Унесенных ветром» Дэвид Селзник заказал для костюма Скарлет панталоны из очень дорогих кружев, исполнительница главной роли Вивьен Ли заметила: «Их же все равно никто не увидит». «Но вы-то будете знать, что они есть», – последовал ответ. Это были слова настоящего мужчины, который отлично понимает, что красивое белье, недешевое и невидимое, придает настоящей женщине силы, уверенность в себе и даже меняет походку.

РОСКОШЬ, скрытая от глаз

В современных коллекциях лучших производителей преобладают натуральный шелк, атлас, лайкра, трикотажный хлопок. Излюбленный рельеф – кружева, вышивка, рифление.

Роскошно выглядит нижнее белье из кружева. Его тонкие, изысканные узоры способны превратить белье в настоящее произведение искусства, а женщину – в королеву.

В моде натуральная гамма: белый, черный и особенно кремовый и кофейный тона. Но никаких ограничений здесь нет. Часто встречается сочетание в нижнем белье нескольких цветов, например, черное белье может быть украшено серебристой вышивкой. Особо модным сегодня является плотное хлопчатобумажное белье с набивным (растительным) рисунком.

Выбор фасона зависит от особенностей фигуры и образа жизни. Современные дамы могут пренебречь даже традиционным делением фасонов по половому признаку. Проявите свою индивидуальность! Купите мужские трусы-боксеры с цветочек, в конце концов это просто удобно.

Разнообразие ощущений придадут использование деталей туалета, потерявших функциональное значение и служащих только декоративным целям, – это всевозможные кружевные чулки, подвязки.

Нижнее белье становится чуть ли не главным акцентом костюма. Под прозрачным платьем вполне уместным будет комплект на несколько тонов темнее, украшенный цветочным рисунком. Более того, нижнему белью в этом сезоне вообще позволено откровенно контрастировать по цвету с верхней одеждой, и черный лифчик под белой блузкой уже не будет «кричать» о вопиющей безвкусице ее обладательницы.

Многие фасоны платьев смотрятся гораздо эффектнее с нижней юбкой. Она должна быть чуть короче верхней одежды и соответствовать ей по цвету.

Ну и, конечно же, важно отметить, что к большинству женщин пришло понимание того, что в гардеробе должно быть несколько комплектов белья для разных настроений, дающих возможность создать тот или иной образ: белье повседневное, нарядное, для занятий спортом, для отдыха, для купания и загара, функциональное и корректирующее.

WOMANONLY.RU

ДОБРЫЙ СОВЕТ

ВАШЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ

Хорошее белье не обязано быть дорогим. Хотя самым изысканным по праву считается белье из натурального шелка. Оно гигроскопично, хорошо пропускает воздух и в то же время сохраняет тепло. Такое белье незаменимо в любое время года, но очень дорого, так что купить его в дешевом магазине не реально. И пусть ярлычки с надписью «шелк 100%» в этом случае не вводят вас в заблуждение. Что же касается белья из искусственных тканей, то внешне оно также очень привлекательно, но доступно по цене. Более того, некоторые современные синтетические материалы превосходят натуральные по целому ряду гигиенических показателей.

Летом особенно необходимо белье из натурального хлопка с безвредными синтетическими добавками, такими как лайкра или полиамид (их добавляют в хлопок для придания ему эластичности).

Бюстгальтер по фигуре. Дамам с пышным бюстом больше всего подходит классический бюстгальтер с закрытым лифом. При желании подчеркнуть красоту своего бюста можно выбрать «балконет» с широко открытым декольте или «корбэй» с более узким вырезом. Для этой же цели подойдет «брасьер» – открытый лифчик, с формой, приближенной к прямоугольной. Если грудь небольшая, ее можно зрительно увеличить с помощью тканевых или поролоновых вставочек бюстгальтера «пуш-ап». Этот вариант подходит и при несимметричной груди.

Трусики также бывают нескольких видов. «Слип» – трусики, закрытые сзади; «слип-бразильен» закрыты сзади, но более узкие спереди; «кулот» закрыты и спереди и сзади, но более широко, чем «слип», тем самым зрительно увеличивая бедра; «танго» открыты сзади и подчеркивают ягодицы, но неудобны при занятиях спортом; то же можно сказать и о «деван-дерьер», одинаково узких спереди и сзади.

ВЯЗАНИЕ КРЮЧКОМ

ТОП с пуговицами

Размер: 36/38

Вам потребуется: *250 г светло-коричневой пряжи (100% хлопка, 200 м/50 г); крючок N 2; 6 пуговиц.*

Основной узор: число петель кратно 8 + 1 + 3 возд. п. подъема вместо 1-го ст. с накидом. Вязать по схеме, начинать с петель перед раппортом, затем повторять петли раппорта, заканчивать петлями по рисунку. 1 раз выполнить с 1-го по 10-й р., 38 раз повторить 11-й + 12-й р., затем повторять с 14-го по 19-й р.

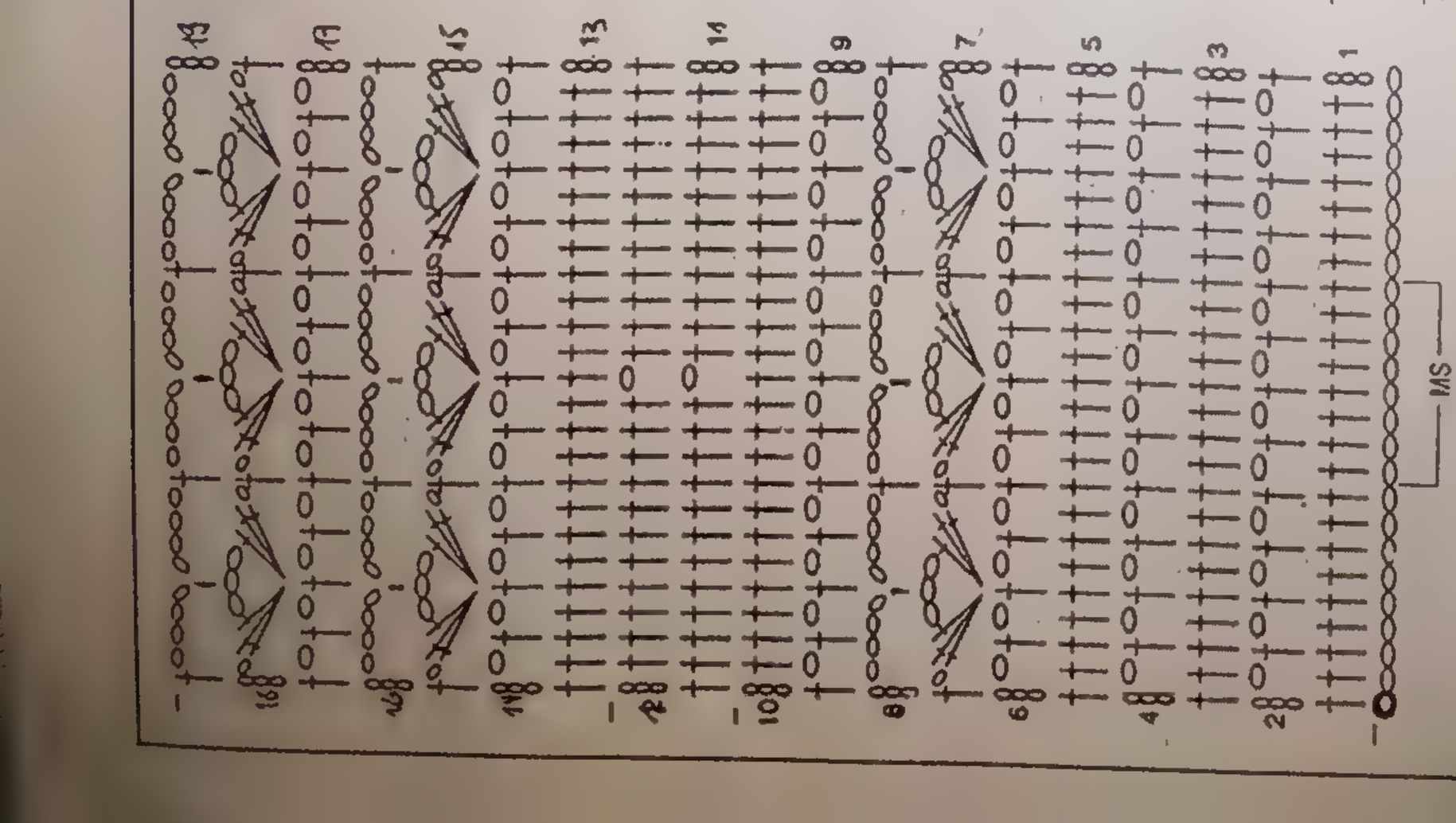
Средняя плотность вязания: 26 п. и 14,5 р. = 10х10 см.

Спинка: связать цепочку из 113 возд. п. + 3 возд. п. подъема вместо 1-го ст. с накидом и вязать основным узором. Через 7 см = 10 р. от наборного края прибавить с обеих сторон для боковых скосов в каждом 4-м р. 6х по 1 ст. с накидом = 125 п. Начиная с 11-го р., распределить узор таким образом, чтобы одна ажурная полоса проходила посередине. Через 25,5 см = 37 р. от наборного края оставить с обеих сторон для пройм в каждом р. 2х по 3, 1 х 2 и 2х по 1 п. = 105 п. Через 43 см = 62 р. от наборного края оставить для выреза горловины средние 71 п. и обе стороны закончить раздельно. Оставшиеся 17 п. плеча (= 2 «ракушки») оставить через 47 см = 68 р. от наборного края.

Левая полочка: связать цепочку из 57 возд. п. 3 возд. п. подъема вместо 1-го ст. с накидом и вязать основным узором. Одновременно, начиная с 11-го р., распределить узор таким образом, чтобы у переднего края полочки находились 11 ст. с накидом. Выполнить с правой стороны прибавления для бокового скоса и убавления для проймы, как на спинке = 53 п. Через 27,5 см = 40 р. от наборного края оставить с левой стороны для скоса выреза горловины в каждом 2-м р. 6х по 5 и 2х по 3 п. Оставшиеся 17 п. плеча оставить на высоте спинки.

Правая полочка: вязать симметрично.

Сборка: выполнить швы; все края жилета обвязать следующим образом: с 1-го по 3-й р.: ст. б/н; 4-й р.: *3 ст. с накидом в 1 петлю основания, пропустить 1 п. основания, 1 ст. б/н, пропустить 1 п. основания, повторять от *. Во 2-м р. на правой полочке равномерно выполнить 6 отверстий для пуговиц (= 3 возд. п., пропустить 3 п. основания). Пуговицы обвязать следующим образом: 1-й + 2-й круговые р.: 2 ст. б/н в каждую п. 3-й + 4-й круговые р.: ст. б/н. Вложить пуговицу в середину выполненной детали, протянуть сквозь петли последнего ряда нить и стянуть петли на нитку. Пришить пуговицы.



Условные обозначения

= 1 воздушная петля

= 1 столбик без накида

= 1 столбик с накидом

= 3 столбика с накидом, 3 воздушные петли и 3 столбика с накидом в одну петлю основания

С «НАДЕЖДОЙ» — НАДЕЖНО!

САНАТОРИЙ "НАДЕЖДА"

райский уголок в центре курортной зоны ***Анапы.*** *В* ***пяти*** *спальных корпусах с комфортабельными 1- и 2-местными номерами и номерами "люкс" круглогодично могут отдыхать и лечиться свыше* ***1200 человек.*** *На базе здравницы создан детский оздоровительный лагерь, где группы детей отдыхают и лечатся* ***круглый год****, не прерывая учебного процесса.*

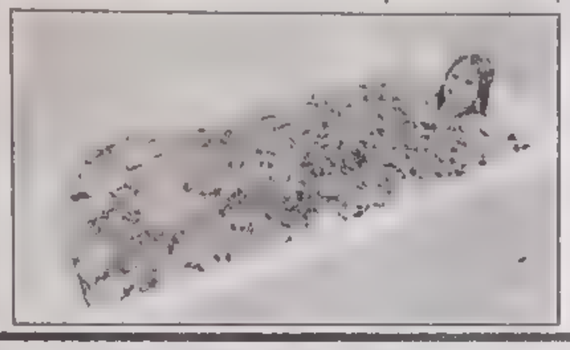
В 2001 и 2002 годах санаторий "Надежда" стал лауреатом конкурсов "100 высококачественных товаров Кубани" и "100 лучших товаров России".

Показания для направления в санаторий "Надежда":
• болезни эндокринной системы и нарушения обмена веществ (сахарный диабет, ожирение); • хронические заболевания органов дыхания нетуберкулезного характера; • хронические заболевания верхних дыхательных путей; • аллергические заболевания верхних дыхательных путей; • бронхиальная астма (легкое течение); • аллергические заболевания кожи; • хронические заболевания опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы; • хронические гинекологические заболевания; • функциональные нарушения нервной системы (неврозы); • болезни органов пищеварения; • болезни сосудов; • хронические заболевания мужской половой сферы.

Санаторий "Надежда" располагает современной лечебной базой, где используются уникальные **природные возможности курорта:** климатолечение, грязелечение, водолечение, **ампелотерапия** (лечение виноградом), **энотерапия** (лечение вином), лечение минеральной водой.

Нетрадиционные методы лечения: • иридодиагностика, • иглорефлексотерапия, • мануальная терапия.

В современном **ванном отделении** вам предложат ванны с лечебными травами,



минеральной водой, мыльный массаж. Ароматерапия, "горный воздух", вибромассаж, мониторная очистка кишечника, гидропатия, подводное вытяжение позвоночника, светолечение, магнитотерапия с использованием установки "Магнитотурботрон", лазеротерапия, стоматология, ингаляции, спелеокамера (солевая шахта) — это далеко не полный перечень медицинских услуг, оказываемых в нашем санатории.

В санатории действует специализированное эндокринное отделение, где проводится **лечение больных сахарным диабетом, Астма-школа, Центр андрологии и психотерапии.**

Новинка 2003 года — **фитнес-центр,** в котором действуют: зал аэробики, солярий, **инфракрасная сауна**, фитобар, кабинет мануальной терапии, **косметологический центр**, тренажерный зал, зал ЛФК, **крытый бассейн с минеральной водой.**

Мини-аквапарк "Осьминожек" — излюбленное место детей.

Прекрасное питание: столовая с 4-, 5- и 6-разовым и диетическим питанием в зависимости от профиля лечения, есть **шведский стол.**

Лечебный песчаный пляж санатория находится в 10 минутах ходьбы от спальных корпусов, рядом с городским аквапарком. Для любителей экстремального отдыха предлагаются подводные погружения, прыжки с парашютом, полеты на дельтаплане.

Мы всегда рады встрече с вами!

Наш адрес:
353440 Краснодарский край, г. Анапа, ул. Калинина, 30.
Тел./факс (86133) 4-61-95, отдел маркетинга.
E-mail: nadegda@anapa.kes.ru
Предлагаем услуги по трансферу.
Приглашаем к сотрудничеству турагентства и организации.

PR

ЮБИЛЕЙНЫЕ ПИСЬМА

Ежемесячно в редакцию приходят сотни писем. В большинстве из них читательницы по-доброму отзываются о газете. Как правило, похвалы остаются «за кадром»: в «Виринее» не принято их публиковать. Но в день рождения газеты мы решили сделать исключение.

Совсем недавно узнала о существовании «Виринеи». Ждала в очереди к терапевту, а рядом села девушка с газетой. Так как смотреть в стену – занятие малоприятное, я заглянула в газету и сразу заинтересовалась. Во-первых, на глаза попались: «Энциклопедия молодой женщины», далее такие заголовки, как «Определите тип своей кожи» (давно хотела это сделать), «Мама, ты чья?», «Неисправимый грязнуля», «Житейские истории». В общем, захотелось прочитать, и сразу же после приема я зашла в ближайший киоск и купила себе точно такую же газету.

Елена ЖАДЬКО, г. Свободный, Амурская обл.

Спасибо газете за то, что напечатала интервью с моим любимым фигуристом Евгением Плющенко. Раньше я про «Виринею» не знала. Но после того как мне показали вашу газету с публикацией о Плющенко, я стала покупать каждый номер. Ведь этот человек для меня – Любовь, Радость, Вера, Надежда, одним словом – Все! Еще раз спасибо. Пусть «Виринея» процветает!

Анна ЗОРКИНА, г. Прокопьевск, Кемеровская обл.

Первый раз газету «Виринея» я купила для мамы – по ее просьбе, но по дороге домой начала читать сама и уже не могла остановиться! Только жаль, что пока в газете мало статей, подходящих для моего возраста.

Марина ЕГОРОВА, 13 лет, г. Самара

Из «Виринеи» я впервые узнала о картофельных диетах древних индейцев. И это, скажу вам, нечто замечательное! Мое пожелание: побольше пишите именно о таких «неприхотливых» диетах. Потому что «навороченные» диеты просто раздражают – да и большинство женщин ими все равно не воспользуются.

Инна ЦЕХАНОВА, г. Ростов-на-Дону

В рубрике «Фитнес» особенно радует, что меня не принуждают к изнурительным сложным упражнениям. Советуют делать то, что я легко смогу да еще и получу от этого удовольствие!

Лилия ЩЕРБАНЕВА, г. Краснодар

Мне нравится «Виринея», потому что в газете затронуты все аспекты нашей женской жизни. Большое вас спасибо за такое замечательное издание.

Л. Шолохова, г. Ярославль

У вас очень интересная страничка «Кухня». Мы с дочкой Мариной читаем ее с удовольствием. Дочь любит готовить вместе со мной, мы с ней на кухне часто фантазируем, особенно в праздники. Спасибо редакции за такую хорошую газету.

Людмила ПАРФЕНОВА, г. Ишим, Тюменская обл.

Читаю вашу газету давно и с большим интересом, поскольку нахожу в ней много полезного для себя. Пристрастила к «Виринее» и немало своих подруг, которые тоже ничуть не жалеют о том, что стали ее покупать.

Марина ЦЫС, г. Великий Новгород

Какую страницу ни открою – ну все полезно. Прямо и не знаешь, с чего начать читать – все хочется узнать побыстрее. А когда прочитаешь – жалеешь, что поторопилась, ведь новую газету ждать еще целых две недели!!!!!!!! Лучше бы растянула удовольствие!!!!!!!! И еще «Виринею» читать не только интересно, но и удобно, особенно в автобусе по дороге на работу, потому что она маленькая и когда ее перелистываешь, то никого не толкаешь локтями.

Наталья БУТЕНКО, г. Волгоград

ВОПРОС – ОТВЕТ

ЛУК – от бронхита

У моего ребенка частые бронхиты. Неоднократно приходится обращаться к врачам. Лекарства практически не помогают. Последний раз ребенок кашлял около трех месяцев подряд, мы даже делали рентген – боялись, что это туберкулез. Но, слава Богу, обошлось. Есть ли у вас действенный рецепт от бронхита?

Светлана КУЗИНА,
г. Орел

Попробуйте воспользоваться следующими рецептами народной медицины.

1) **Два разбитых сырых яйца** поджарьте на свином жире и посыпьте солью. Когда остынут, положите их на ночь на грудь ребенка.

2) В головке **красного репчатого лука**, очищенного от шелухи, сделайте сердцевину, в которую положите чайную ложку сахарного песка. Ежедневно, пока не выздоровеет, ребенок должен съедать приготовленную таким образом головку лука.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Не ждите КРИКА

Некоторые молодые мамы считают, что ребенка нужно брать на руки только тогда, когда он заплачет.

Психологи категорически против такой установки. Примерно до полутора лет ребенку необходимо чувствовать, что его мамочка всегда рядом с ним. Если этого нет, то у малыша формируется чувство собственной беспомощности. В результате развивается так называемая младенческая депрессия: ребенок не ест, кричит, плохо спит. Постарайтесь, чтобы малыш был всегда в поле вашего зрения, но не впадайте в крайность. Ведь самостоятельность ему тоже нужна.

Неготовность подростка принять себя во взрослом обличье, необходимость как бы нового знакомства со своим телом, детские потребности, смешанные с сильными и никогда ранее не ведомыми влечениями... Все это вдруг обрушивается на ребенка, блуждающего в потемках своего ограниченного опыта, и называется бурным половым развитием.

Риск взросления

В раннем юношеском возрасте оно ставит перед ребенком проблемы, с которыми в одиночку справиться чрезвычайно трудно. Этот тест поможет разобраться в том, какие проблемы могут возникнуть у вашего ребенка. Заранее подготовиться к ним и – помочь.

Шкала риска

Отметьте факторы, влияющие на вашего ребенка.

1. Он единственный ребенок в семье.

2. Он выраженно активен и эмоционален.

3. У него сниженные умственные способности в результате нарушения развития мозга в период беременности и при родах.

4. Вы чрезмерно принципиальная мать.

5. Отец импульсивен и действует по первому побуждению.

6. Вы в первое время после рождения ребенка эмоционально не принимали его: из-за неготовности к новой роли, несоответствия пола ребенка ожидаемому и т. д.

7. В вашей семье не принято ласкать ребенка и выражать свои чувства.

8. Ваш ребенок повышенно возбудим.

9. Вы не позволяете ему активно двигаться и, случается, наказываете его физически.

10. Вы заставляете его есть.

11. Ребенку трудно эмоционально контактировать и с вами, и с папой.

12. Вы часто лежите в одной постели с ребенком, чрезмерно ласкаете его и целуете в губы, в раннем возрасте качаете его на ноге, излишне тщательно соблюдаете гигиену, например при подмывании.

13. Ребенок испытывает физическое раздражение генитальной области (тугая одежда, воспаление, зуд, опрелость и т. п.).

14. Он любит мясную, острую и сладкую пищу, а воды пьет мало.

15. У него нет стойких интересов, он часто скучает и не знает, куда девать время.

16. Ребенок играет на чердаках, в подвалах и не может рассказать об этом ничего вразумительного, а выражение лица при этом у него возбужденное и решительное, а не вдохновленное и увлеченное.

17. Вы предостерегаете ребенка, обобщая свой собственный опыт, и тем самым передаете его детям.

18. У вашего ребенка был печальный опыт: его голым выставляли перед сверстниками или он видел, что так поступили с другими. (Увы, подобное дикое наказание до сих пор практикуется в некоторых детских садах.)

19. Ребенок часто смотрит фильмы, где эротика сочетается с ужасами.

Определяем результаты

За утвердительные ответы на вопросы с 1 по 7 по 2 балла, с 8 по 16 по 4 балла, а с 17 по 19 по 10 баллов. Максимально возможный результат 100 баллов и есть максимальный риск. Но все же не следует рассматривать это как предрешенность и фатальность судьбы. Относитесь к ребенку спокойно, доброжелательно, без назиданий и назойливой подозрительности. Обратитесь к хорошему психологу.

Если в вопросах с 1 по 16 включительно сумма выше 50 баллов, то высока вероятность мастурбации (онанизма), 20 баллов вероятность низкая, от 20 до 50 средняя.

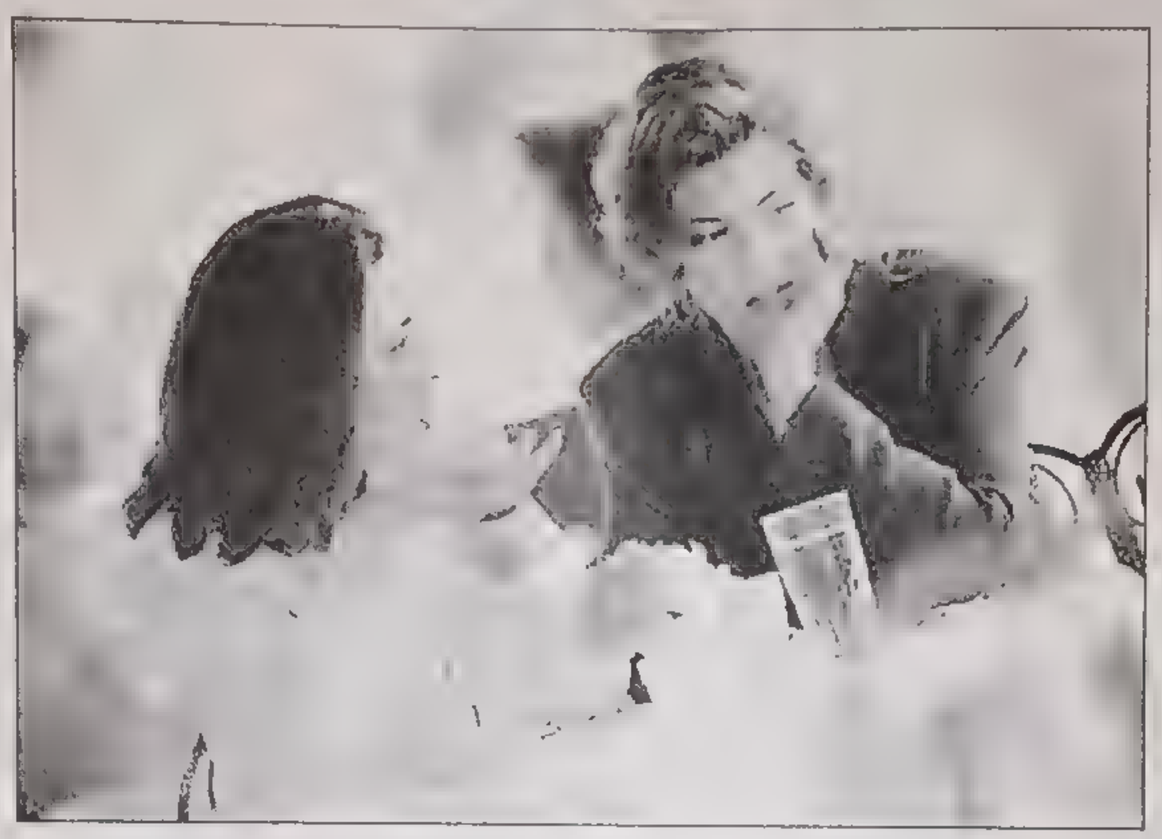
Положительный ответ на 18-й вопрос говорит о реальной возможности эксгибиционизма (переживание полового удовлетворения от демонстрации своего обнаженного тела). Заметим, что подобное нарушение развития половой сферы сохраняет интеллект и эмоциональную жизнь человека на удовлетворительном уровне.

Все перечисленное способствует созданию у мальчиков, склонных к вуайеризму (влечению к созерцанию полового акта и чужих обнаженных половых органов), определенных стереотипов: они считают, что любая женщина только и мечтает, чтобы раздеться по желанию первого встречного. Став взрослее, они чрезвычайно удивляются и даже возмущаются, когда встречают отпор: мол, «чего она ломается?!». Увы, многие навсегда остаются убеждены в своей правоте, что «это все женское притворство», поскольку не раз видели «все своими глазами».

Если ребенок увлекся эротическими фильмами ужасов (вопрос 19), то смещение реальности и вымысла может привести к деформации его поведения. Например, девочка-подросток согласится «расплачиваться» за просмотр видеофильмов согласно основной сюжетной линии. Так может возникнуть садомазохистский комплекс.

Была у меня ПОДРУГА...

Была у меня подруга – самая давняя, лучшая и близкая (нам – по 27 лет). Отношения на самом деле были очень доверительные и откровенные.



Прожив 5 лет в другом городе с мужем-военным, они наконец-то по окончанию контракта возвращаются в наш родной город и ищут себе работу, без которой, как известно, сегодня никуда. Так получилось, что у нее в жизни есть муж (неплохой), квартира, очень пробивная мама и такой же старший брат. У меня ничего этого нет (живу с родителями-пенсионерами), на зато есть работа, которая все вышеперечисленное как бы с натяжкой уравновешивала (а, может, я себя так успокаивала). Она, конечно, облизывалась насчет моей работы (название у фирмы громкое – на всю страну), и так случилось, что у меня появилась возможность ее ко мне устроить. Тут бы и вспомнить: не устраивай подругу к себе на работу, потеряешь либо подругу, либо работу! Так нет ведь, я была просто свято уверена, что уж с нами-то такого не случится. Она сразу стала зарабатывать в 5-6 раз больше, чем на прежней работе, и через пару месяцев, к своему великому удивлению, я стала замечать странные вещи: откуда-то взялись непомерные амбиции, гонор, высокомерие, жажда денег, пренебрежение к остальным и ко мне в том числе. С ней просто стало невозможно общаться. Я пыталась не обращать внимания, но чем дальше, тем хуже. Параллельно с этим у меня начались свои достаточно серьезные проблемы на работе. Впрочем, с подругой никак не связанные. И я просто свела наше общение с ней к минимуму, т.к. не могла выслушивать ее претензии, понимая в душе, что у меня-то самой неприятности гораздо серьезней, чем нехватка очередных двух-трех тысяч ей на шмотки.

Не исключаю того варианта, что я ей просто завидую. Ведь для полного счастья у нее сейчас есть все необходимые элементы в отличие от меня. Но факт налицо: общаться, как раньше, я с ней уже не могу. Пыталась пересилить себя и позвонить ей, но она повторяет одну фразу: ах, у нас такие высокие отношения (были!!!), я не хочу опускаться до того, чтобы их выяснять. И все!

Вот и думаю: как в таком случае лучше поступить? Смириться с фактом, что жизнь людей разводит, что все когда-нибудь заканчивается?

Скажу честно: история с подругой лично для меня очень болезненна. Ведь у нее есть муж, и, как мне кажется, подруга в моем лице – так, лишь приятное дополнение. Ей есть с кем (с мужем, конечно) обсудить свои проблемы, кому пожаловаться и от кого выслушать слова одобрения или утешения. А у меня?

Все течет, все меняется. Когда мы были помоложе, имелось больше общего – увлечения, мальчики, наряды, развлечения. В молодости не думаешь о последствиях своих откровенностей с близкими тебе людьми. Конечно, кроме меня, лучшей подруги, на месте службы ее мужа наверняка у нее были приятельницы. И своим поведением они могли научить ее меньше доверять подругам. Возможно, она поумнела в этом плане и поняла, что у настоящих подруг должны быть как минимум общие интересы? Но получается, если одна – замужем, а другая – нет, эти интересы расходятся довольно быстро.

Да, обе мы повзрослели, и, пожалуй, уже нельзя ждать от дружбы двух взрослых женщин такой же доверительности, как в юности. Вернувшись в родной город, она, я теперь понимаю, использовала старые связи для устройства своего собственного благополучия. Оно ее, получается, волнует больше, чем ностальгия по прежним временам. Жалею ли я теперь, что помогла ей? Да нет, не жалею. Я поступила по-человечески в человеческой ситуации. Но все же не могу отделаться от мысли, что люди неблагодарны и быстро забывают, кто привел их к успеху.

Знакомые говорили мне, что подобные случаи не редкость: не одна дружба закончилась, когда столкнулись интересы. У нас, может, конечно, и не столкнулись. Но мне кажется, ее раздражает сам тот факт, что она чем-то обязана подруге. А чего еще, впрочем, было ждать? Полагать, что она преисполнится благодарности и оценит мой поступок и помощь? Что станет поддержкой и опорой, единственным по-настоящему близким другом? Но увы... Как ни прискорбно сознавать, деньги очень портят людей. И она, подруга, сейчас, на мой ревностный взгляд, пребывает в эйфории, перемежающейся с приступами жадности. Появились возможности – хочется большего и побыстрее. Какая дружба? Не до нее, успеть бы побольше урвать.

Завидую ли я ей? Тоже нет: разве есть на свете люди, у которых всегда все о'кей? Вообще-то это философский вопрос. Взять инвалида. Он, по определению, казалось бы, должен завидовать здоровому человеку. Но я знаю глухонемого мастера-штукатура, который в свои 60 лет выглядит как 40-летний, весел, бодр. Он не слышит плохих слов, не слышит всей этой рекламной галиматьи по «ящику» и много еще чего не слышит. Его НИКТО не может обидеть словом! Да он просто счастливо прожил свою жизнь! Так что завидовать, убеждена, не стоит никому. У каждой видимости и жизненного фасада могут быть такие подвалы ужасов. Брр... Кто знает жизнь, меня поймет и согласится.

Завидовать можно людям, занимающимся своим любимым делом, людям, свободным от зависти и злобы. Они и есть счастливцы.

А вообще я пришла к такому выводу: подруги хороши в юности, потом лучшие друзья – это родственники и близкие. Но остаются связи. Я очень надеюсь, что подруга, еще не раз попав в сложную ситуацию, протрезвеет от своего нынешнего состояния и наши отношения нормализуются. Человек может ошибаться, но главное – потом понять и исправить. Если она захочет – сама сделает первый шаг. А мне, видимо, пока придется отойти в сторону и подождать: может, она опять станет человеком, а не игроком в одни, только свои, ворота?

АННА АНИНА

Дмитрий ХАРАТЬЯН:

«ЖЕНА — единственный АВТОРИТЕТ»

Как жизнь немыслима без любви, так и кино – без этого обаятельного блондина, гардемарина, разбивающего женские сердца.

– Какая она, НАСТОЯЩАЯ женщина?

– Женственная и обаятельная душевно! А внешне... Можно найти что-то необыкновенное в любом лице и любой фигуре. Меня, например, привлекают чувственные большие глаза, густые и блестящие волосы.

– Герои-романтики старости не боятся?

– Нет. Стареет телесная оболочка, а для меня важнее – душа.

– Но одеваетесь вы все-таки в молодежном стиле, он меньше других обязывает?

– Может быть, но я не уделяю много внимания одежде. Парадные костюмы вообще не воспринимаю – неудобно. Только если уж очень нужно, надеваю добротный стильный и дорогой костюм.

– Вы вообще дома делаете что-нибудь по хозяйству?

– Скажу по секрету (шепотом): готовить я умею, но дома этим не занимаюсь. Ну разве что символически: кофе сварю, чай... (надолго задумался). Ну-у-у, бутерброды могу себе сделать, яичницу с овощами и зеленью – в микроволновке, конечно.

– Вы ревнуете жену?

– Во-первых, повода особого не было. Во-вторых, ревность – это глупо и недостойно мужчины. Тем более, какое-то женское кокетство, самоутверждение (конечно, до определенных границ) вещь нормальная, оно заложено в женской природе.

Со своей первой женой Мариной Дмитрий познакомился в театральном училище. Поженились, пожили, родили дочку и разошлись. Второй Марине он... подпалил волосы в машине. Ехали они вдвоем в Москву, Дмитрий поднял стекло, чтобы покурить, а пепел понесло назад в салон, прямо в волосы девушке. Пока он «ее» тушил, машина съехала на обочину. Так началась новая любовь, а потом и семья.

– Говорят, дома вы настоящий тиран, прямо Кощей Бессмертный...

– Да-а-а? Нет, категорически против! Может быть, моя жена так считает... Но это ее право. Я, наоборот – ласковый, добрый, нежный и очень-очень пушистый.

– Многие отцы панически боятся дочек...

– А вот я не боялся! Наоборот, очень ждал дочку, и меня в тот момент переполнял безумный восторг! Потом, когда мы с женой развелись, Саша осталась с ней, поэтому каких-либо трудностей в воспитании я не испытывал. Как-то это прошло ровно и достаточно безболезненно для меня и вообще для моей семьи.

– Сейчас она делится с вами какими-то секретами?

– Конечно. У меня с Сашкой очень хорошие отношения. Но никогда не поучаю как старый педант и не указываю, как нужно выглядеть и с кем встречаться. С моей второй женой у нее настоящая женская дружба. Даже вещами меняются!

– Маленький сын часто видит папу дома?

– Когда папа в Москве, то каждый день: утром и вечером. Он у нас необычайно открытый, коммуникабельный, улыбчивый (с завистью). И никогда не унывает! Естественно, как нормальный мальчик он чуть-чуть хулиган, лукавый такой! Но у него очень светлое обаяние. Хотя, представьте себе, иногда он по-взрослому осторожничает с людьми. Как папа.

– И во что же вы с ним играете в свободное время?

– В машинки! Это его огромная любовь. Когда он играет, ему больше никто не нужен: возит, бибикает, гудит, жужжит там себе...

– А он с вами катается на «взрослом» автомобиле?

– Ага, я его даже за руль сажаю. Он знает все марки автомобилей.

– Сын у вас не балованный?

– Ваня совершенно не канючит так, как многие дети. Не топает ногами и не кричит. Моя жена с ним очень строга. Ее он боится, уважает и любит – достаточно одного взмаха ресницами, чтобы он сразу все понял. Ваня иногда на маму так смотрит, как кролик на удава (смеется). Супруга в семье единственный авторитет, неприкасаемый и беспрекословный.

– Странно, для мальчишек обычно папа авторитет...

– Нет-нет, папа у нас совершенно не котируется! Сын меня абсолютно не боится, «ездит» на мне. Я даже шлепаю его понарошку, а когда повышаю голос – он не верит. Косит глазом и улыбается, хитрец.

ДАРИНА ХАЕВСКАЯ,
«ГОЛУБОЙ ОГОНЕК»

АНКЕТА

ДАТА И МЕСТО РОЖДЕНИЯ – 21 января 1960 г., Алмалык (Узбекистан).

ЗНАК ЗОДИАКА – Водолей

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ – женат вторым браком. Двое детей: дочь Саша от первого брака (студентка Московского экономико-статистического института) и 5-летний сын Ваня – от второго.

КЕМ СЧИТАЕТ СЕБЯ ПО ХАРАКТЕРУ – экстремалом, который останавливается уже на грани.

ОТНОШЕНИЕ К ТАБАКУ – курил с детства (мама разрешала), но потом сам не заметил, как бросил.

КАК ЛЮБИТ ОТДЫХАТЬ – никак. Отдых – это непонятная форма прозябания, трата драгоценного времени. Больше трех дней отдыхать не получается.

ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА – те, что приготовлены женой. Особенно фаршированные груши.

ОТНОСИТ ЛИ СЕБЯ К СВЕТСКИМ ЛЮДЯМ – нет.

СЛУЧАЛОСЬ ЛИ ВПАДАТЬ В ДЕПРЕССИЮ – да.

СЧИТАЕТ ЛИ ЗАЗОРНЫМ ДЛЯ МУЖЧИНЫ ПОСЕЩАТЬ САЛОН КРАСОТЫ – нет.

КАКОЙ СТИЛЬ ОДЕЖДЫ ПРЕДПОЧИТАЕТ – сдержанный, неброский. Нравятся серые тона, черные, белые, но только в сочетании с черным. Летом нравится носить льняные вещи.

УВЛЕЧЕНИЕ СПОРТОМ – игра в большой теннис, просто так, для здоровья.

Вы поверите, что любой человек, сегодня едва различающий в толстых линзах вторую строчку на офтальмологической таблице, через 3-4 месяца непременно увидит буквы четвертой, пятой и даже седьмой строки, но уже без очков? Похоже на фантастику, не правда ли?

Супер Вижн ™

Увидеть СВОИМИ ГЛАЗАМИ

На сегодняшний день – это уже не из области фантастики, а из области нового направления лечения глазных болезней.

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

«Я тоже сначала не поверила, – пишет В. Ивлева (39 лет). – Страдала сильной близорукостью (-5), очень уставали глаза (работаю сборщицей). Очки «Супер Вижн» мне подарила дочь. Пользовались всей семьей. Через 4 месяца дочь сняла линзы, а я – свои старые очки. И это – без операции! Большое спасибо! Очень прошу вас, вышлите очки моей сестре, адрес ее прилагаю».

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

И таких писем – сотни и тысячи. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов – всех тех, кому уже помогла новинка, кто обрел свое новое зрение. Очки подходят при любом количестве единиц (плюс, минус), любом межцентровом расстоянии, ведь их секрет – в тонких пластинах вместо линз со множеством специальных отверстий. Очки не требуется носить постоянно – достаточно уделить всего 15–40 минут в день.

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

«Узнала об очках-тренажерах «Супер Вижн» от подруги... После долгих уговоров взяла попробовать. Результат – просто чудо! То, что не могла разглядеть без очков на расстоянии, теперь вижу в мельчайших подробностях. Емельянова Алена, г. Ачинск».

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

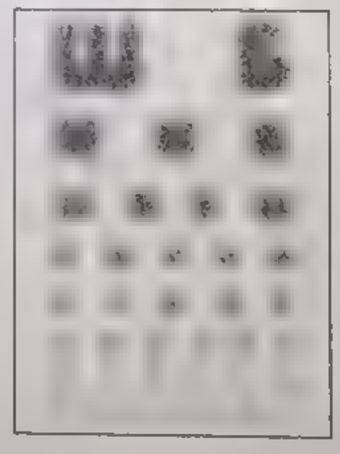
«...Огромное спасибо от меня и от моего мужа, у которого есть проблемы со зрением, следуя рекомендации, он носит очки «Супер Вижн» и есть уже заметный результат – стали более отчетливы очертания предметов, хотя пользуется ими месяц в общей сложности!!! Семья Соловьевых, село Константиново».

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

С помощью безлинзовых дырчатых очков уже сотни тысяч людей избавились от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Помимо этого очки помогают остановить развитие катаракты, восстановить зрение после операции. Специалисты-офтальмологи утверждают: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вмешательства, ни с помощью известных методов тренировок. Недаром очки-тренажеры сертифицированы и рекомендованы Минздравом России. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5-1 ед. в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Тренируют и укрепляют мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения. Те, кто носит чудо-очки, постепенно, неделя за неделей, опускается взглядом по таблице все ниже и ниже, пока не увидит, к собственной радости, десятую строчку в ней.

Задумайтесь, как просто: несколько месяцев необременительных тренировок, не требующих ничего, кроме желания и систематичности, и вы сможете навсегда далеко-далеко забросить надоевшие линзы, скучные очки и взглянуть на мир ясными, **своими глазами.**

ВСЕ – В ВАШИХ РУКАХ.



До использования очков

Через 3–5 месяцев тренировок

ЗАКАЗАТЬ ОЧКИ «СУПЕР ВИЖН» можно почтой у производителя по цене 400 руб. + 8% почтовый сбор.

Оплата при получении. Прилагается подробная инструкция с копией сертификата и контрольная таблица.

Для тех, кто решил вернуть себе счастье видеть своими глазами, оставляем адрес для заявок компании ***«Доктор Вижн»****: 150014, г. Ярославль, а/я 30. Заказы и справки по тел. (0852) 720-832.*

Интернет-магазин: **www.supervision.ru**

Сертификат Минздрава РФ от 26.07.00 г.
N 50.99.02.440.П.10585.07.0

ТМ – регистрируемый товарный знак. Решение Федерального института промышленной собственности Т 2001727915/71(927833) от 09.10.2001 г.

КРАСИМ ВОЛОСЫ

Хочу осветлить свои темно-русые волосы, чтобы они были идеально белыми, как у девушки в рекламе воды «Бон Аква»? Но подруги говорят, что так я вовсе останусь без волос.

Ксюша Г., г. Челябинск

Солнышко в волосах

Итак, мы решили перекрасить волосы. Первый вопрос, которым мы задаемся, – какой выбрать цвет.

Хочется чего-то яркого и в тоже время безупречно подходящего к цвету глаз и кожи. Холодные скандинавские блондинки выглядят очень сексуально, но такой цвет волос идет далеко не всем, а лишь тем, у кого бледная кожа со слегка голубоватым оттенком.

Женщинам с оливковым цветом кожи и светлыми глазами следует учесть, что яркий цвет не для них. Им нужны мягкие, естественные, но в то же время сочные цвета.

Если вы решили покраситься в темный тон, выбирайте темно-вишневый или насыщенный черный цвет. И такой натуральный цвет, как, например, «каштан», никогда не выходит из моды.

Обладательницы яркой внешности могут позволить себе многое. Так, темноглазым и светлокожим шатенкам подойдут самые насыщенные цвета и отенки. Например, красные и фиолетовые – слива, баклажан, смородина. Темно-коричневый и шоколадный тоже для них!

Когда речь идет о блондинках, действует следующее правило: чем темнее тон кожи, тем интенсивнее должен быть цвет волос. Золотистый и медно-золотистый блондин подходят большинству.

Есть одно универсальное правило: оттенок выбирается по преобладающему цвету ваших волос. Но это не так-то просто. Помните: истинный цвет волос проявляется лишь при дневном свете. Особенно меняются в зависимости от освещения оттенки светлых волос.

В лучах солнечного света можно увидеть, что волосы имеют определенный оттенок: красный, желтый или синий. Выяснив преобладающий, вам будет легче сделать правильный выбор при покупке краски. Дело в том, что при окрашивании цвет краски смешивается с пигментом волос и порой дает самые непредсказуемые оттенки. Например, в ваших локонах преобладает желтоватый цвет, а вы захотели стать пепельной блондинкой. Нанеся пепельную краску, вы скорее всего получите зеленоватый оттенок – пепельный «накладывается» на желтый, а это дает зеленый цвет.

Есть еще один проверенный способ: покупайте краску на тон светлее, чем вы хотите. Это гарантирует, что вместо русого вы не станете темно-каштановой или черной. А еще лучше обратиться к парикмахеру, чтобы он объяснил, какие краски вам подходят, а от каких лучше держаться подальше.

Сам себе парикмахер

Любая краска для волос сопровождается инструкцией, которая либо указана на упаковке, либо вложена в коробочку. Поэтому нет смысла повторяться. Напомним лишь, что нужно провести пробу на чувствительность кожи к красителю, особенно если у вас уже случалась аллергия на продукты или косметику. Для этого нанесите краску на локтевой сгиб и проследите за реакцией. Протестируйте волосы, нанеся краску на небольшую прядь. Это спасет вас от неожиданных результатов.

Для хорошего окрашивания краска должна обволакивать волосы со всех сторон. Одной упаковки препарата достаточно для волос средней длины. Если же волосы длиннее 20 см, придется купить еще одну, иначе окраска получится неравномерной.

«Улучшать» рецептуру краски путем добавления собственных ингредиентов не стоит.

Скорость окрашивания зависит от впитывающей способности волос, поэтому иногда следует отходить от инструкции и подбирать время индивидуально. Волосы с химической завивкой следует красить с большой осторожностью. Они имеют рыхлую структуру и поэтому быстро усваивают краску.

Смывать краску нужно очень большим количеством воды. Оставшиеся на волосах химические вещества делают их тусклыми, более того, они способствуют быстрому вымыванию цвета. При окрашивании волос температура в помещении должна быть не ниже 22 градусов.

Целебная хна

Время от времени волосам надо давать отдых от бесконечных «химий» и перекрашиваний. Или же воспользуйтесь красками естественного происхождения, например, хной. Она благотворно воздействует на волосы и кожу головы, нормализует работу сальных желез и приостанавливает процесс выпадения волос. Для окраски хну держат на волосах в течение полутора часов. Но и здесь существуют маленькие нюансы, о которых следует знать. Так, седые волосы после хны могут приобрести морковный или даже красноватый оттенок. От хны лучше отказаться и тем, кто недавно покрасил волосы химическим красителем. И наоборот, опасно производить окрашивание волос химическими препаратами после хны. Вы рискуете получить причудливые отливы, вплоть до ядовито-зеленого. И ни один мастер не рискнет делать химическую завивку, если волосы окрашены хной. В лучшем случае раствор просто не подействует.

Хна – весьма стойкая краска, она проникает в самые глубокие слои волос. Лучший способ от нее избавиться – ножницы. Если через пару месяцев после окрашивания хной волосы стали менее яркими, бежать за химическими красителями еще рано. Хна выцветает, но остается в волосах.

По материалам lidkin.by.ru и журнала Burda

Невидимый шлейф

Парфюмерия предлагает сегодня множество запахов – освежающих и дурманящих, горьких и холодных, тяжелых и сладких, предназначенных для романтического вечера и для занятий в спортивном зале.

Зачем даме духи

Есть три вещи, о которых нужно помнить, выбирая духи. Во-первых, у каждой из нас свой, уникальный запах тела, и, смешиваясь с ним, парфюм приобретает неповторимый аромат. Поэтому одни и те же духи могут по-разному пахнуть на вас и на вашей подруге. Во-вторых, некоторые люди вообще не выносят навязчивого запаха духов и дезодорантов. В-третьих, не стоит пытаться перебить духами неприятные естественные запахи, вызванные недугами или недостатком гигиены. Ни один дезодорант, ни одни духи, даже самые резкие, не могут замаскировать запах пота, напротив, избыточность и смешение запахов вызовут неприятное ощущение.

Свежее утро и терпкая ночь

Каким же по протяженности должен быть шлейф духов, чтобы не показаться слишком навязчивым для окружающих? Вот что по этому поводу говорит этикет: шлейф аромата, плывущий за вами, может быть сколь угодно длинен, но тонок чрезвычайно. И, конечно, для каждого случая нужен свой аромат. Так, например, утром рекомендуется душиться меньше, чем вечером, на работу – легче, чем на вечеринку, и не духами, а преимущественно туалетной водой.

Если же вам предстоит поездка в общественном транспорте, выберите какой-нибудь свежий аромат: либо морской, либо аппетитный фруктовый. Но только не чувственные духи, в композиции которых присутствуют животные компоненты – мускус, амбра и так далее. В тесном автобусе, смешавшись с запахом чужих тел, их запах не произведет должного эффекта, скорее, наоборот. Оценка, которую мы даем аромату и его обладателю, во многом зависит и от того, на каком вообще расстоянии от себя мы можем спокойно воспринимать постороннего человека. Конечно, у каждого это расстояние свое, но в среднем оно равно расстоянию вытянутой руки, или 75–120 см. Стоит ли говорить, что общественный транспорт на эти наши потребности мало рассчитан? А тут еще и духи – будь они не ладны. Самое обидное, что сами вы можете и не заметить, что переборщили с духами. Поэтому важное правило: нанесите духи только один раз, даже если вам кажется, что запах слишком быстро выветрился. Это обманчивое ощущение – обоняние очень быстро приспосабливается к запаху «хозяйских» духов.

Только для тебя

Парфюмеры считают, что подбирать духи нужно исходя из особенностей личности, имиджа женщины. По их мнению, натурам утонченно-женственным следует использовать духи на основе цветочных ароматов (лилия, роза, сирень, бергамот и т. п.).

Женщинам прагматичного склада, прочно стоящим на земле, следует выбирать древесно-мускусные композиции – ароматы сандалового и красного дерева, кедра и других бальзамических древесных пород.

Независимые индивидуалистки будут прекрасно себя чувствовать, окружив себя пряными, чувственными ароматами корицы, имбиря.

Деловым, динамичным женщинам подойдут сверкающие, ультрасовременные, фантазийные составы.

По материалам media.spb.ru, rivoli.ru

МАСКА ОТ ЧИТАТЕЛЯ

Здравствуй, «Виринея»! Мне 17 лет, я собираю из разных книг рецепты, которыми пользовались красавицы прошлого. Думаю, что и современным красавицам они пригодятся.

Таня Иванюк, г. Брянск

Совет Авиценны

Авиценна в своей книге «Канон врачебной науки» предлагал маску для лица, которая улучшает цвет кожи. Она состояла из мучной смеси (бобовая, ячменная, тутовая и пшеничная мука, взятая в равных количествах) и белка.

Маска по-польски

Полячки, которые следят за своей внешностью, раз в неделю накладывают на лицо льняную салфетку, смоченную в смеси свежего желтка, меда, масла и очень густого отвара ромашки. Все ингредиенты берутся в равном количестве, миндальное масло можно заменить любым растительным. Держать маску нужно 20–30 мин. Она придает лицу красивый золотисто-матовый оттенок и делает кожу гладкой.

Четыре раза в неделю они умываются густым отваром из цветков ромашки, не вытираясь.

Секрет Нефертити

Листья крапивы, одуванчика и мяты возьмите в равных количествах, пропустите через мясорубку и залейте кипятком, чтобы он чуть-чуть покрывал смесь. 1 ст. л. кашицы смешать с 1 ст. л. творога и 1 ст. л. меда (если на лице есть расширенные кровеносные сосуды, мед не добавлять). Нанесите маску на лицо и шею и смойте через 15 мин. теплой водой.

ВНИМАНИЕ, НОВЫЙ КОНКУРС «РЕЦЕПТ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ!

Уважаемые читательницы, не так давно многие из вас были участницами конкурса «Маска, я тебя знаю» и поделились на страницах журнала своими секретами красоты. Теперь же мы объявляем новый конкурс – «Рецепт вечной молодости».

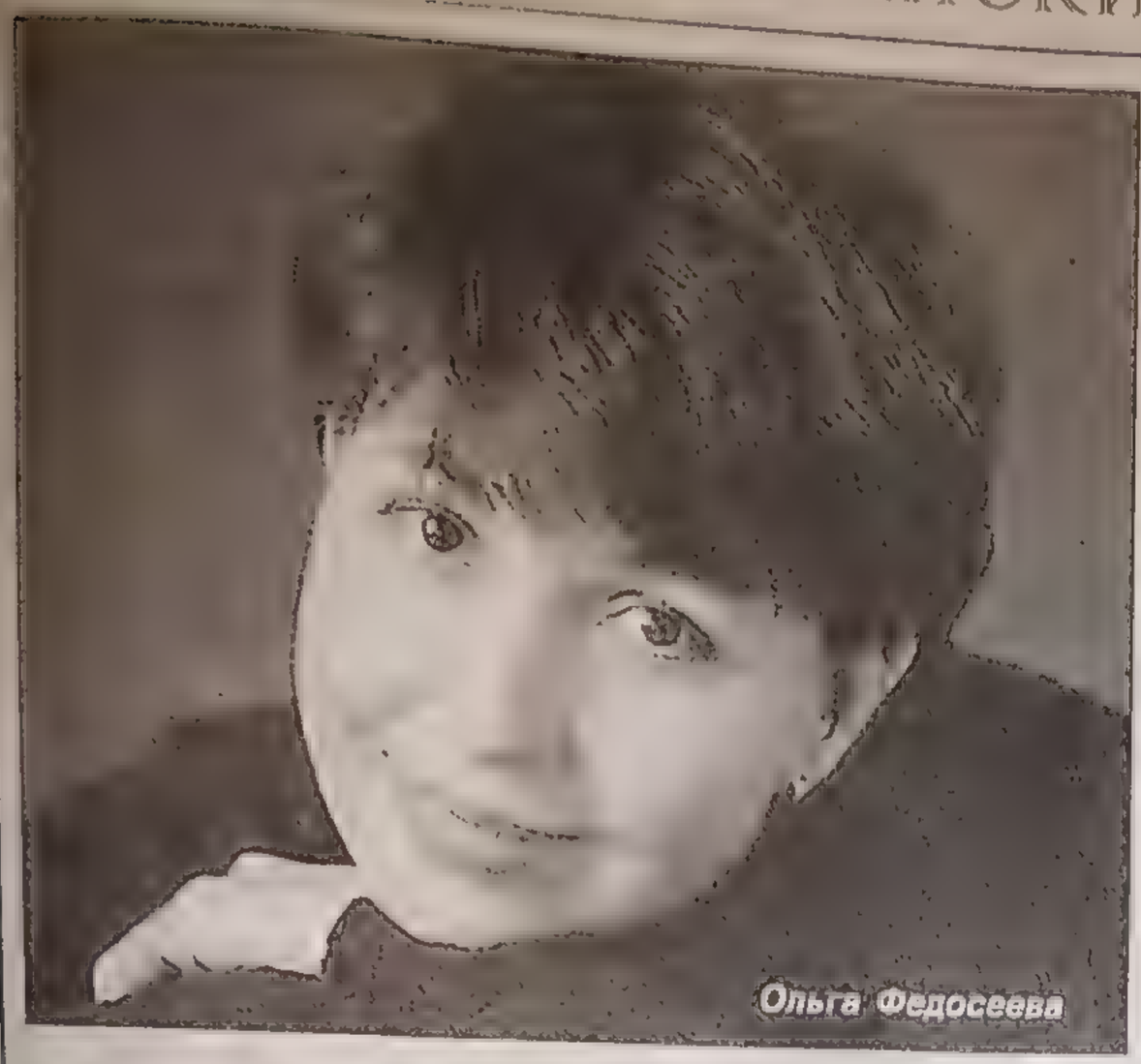
Для того чтобы принять в нем участие, нужно прислать свой рецепт, который позволяет вам или вашим знакомым оставаться молодыми и здоровыми. Рецепты могут быть самыми разными: возможно, кому-то известен чудодейственный бальзам молодости или особая система питания, может быть, вы доверяете проверенной чудо-диете, омолаживающей маске или знаете способ, как сохранить душевное спокойствие при любых обстоятельствах. Предлагайте средства для «бодрости духа и тела».

«Виринея» будет рада всем вашим письмам и самые интересные опубликует на своих страницах.

Конкурс продлится **до 15 мая 2004 года**, а по завершении мы назовем трех победителей, которые получат денежные призы: **1500, 1000 и 500 руб. за 1-е, 2-е и 3-е места соответственно.**

ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ И ЖЕЛАЕМ УДАЧИ В КОНКУРСЕ!

Виринея
№10 (27) 14 – 27 мая 2003 г.


Ольга Федосеева

СЫН и СЫН

Девочки нашего поколения замуж выходили рано. Слова «карьера» мы не знали, сосредотачивались на личной жизни. Вот и Оля Федосеева оказалась замужней женщиной уже в двадцать лет. 5 января 1985 года родился сын Денис.

Миша

Первенец

Увы, Ольгин брак распался быстро, по обоюдному согласию сторон. Жила она сыном и работой. Говорят, что бухгалтер – не профессия, а образ жизни. Оля в этот образ вошла навечно.

С Виктором они познакомились на работе. Добрый, умный, надежный, любящий. С Денисом подружился молниеносно. Так сложилась семья. Но главным мужчиной в Олиной жизни оставался сын.

Денис в детстве

Денис рос удивительным ребенком. Он никогда не плакал. В четыре года самостоятельно научился читать. К шести перечитал дома все, включая совершенно взрослый журнал «Наука и жизнь». Пришлось вундеркинда раньше времени отдать в школу.

– Философа вы, Ольга Юрьевна, растите, – говорили счастливой маме учителя чуть не с первого класса.

– Я ведь никогда уроки не проверяла, не занималась дополнительно, – рассказывает она. – Работала «запоем», а Денис со всем справлялся сам.

Несмотря на загруженность жили весело и интересно. Много читали, ходили в театры. Каждое 8 Марта Ольга утром открывала глаза и видела двух своих мужчин с цветами, подарками, смешными поздравительными открытками. По всем праздникам на Олины торты собирались бабушки, племянница, многочисленные друзья Дениса.

Спокойный, выдержанный Денис умудрялся притягивать к себе людей всех возрастов. С ним было интересно и учителям, и одноклассникам.

– Денис очень рано перестал смотреть мультфильмы, – вспоминает Ольга. – Вот говорят, поколение получилось телевизионное, а Денис смотрел только то, что давало пищу для ума. Приучая меня к современной музыке, убеждал вслушиваться в слова, понимать их.

А времени для понимания не хватало катастрофически. Работа, работа, работа. Денис не обижался, ждал вечера. Потому что последние минуты перед сном – только их с мамой. Оля подсаживалась к Денису на постель, и они разговаривали обо всем. Однажды даже говорили о жизни здесь и о том, что будет после нее. Мама с удивлением обнаружила, что для сына важно это «после».

Сам Денис никогда ничего не просил. Ольга решила, что перед выпускным классом надо обязательно хорошенько отдохнуть. Всей семьей отправились на море. Поездка получилась замечательная. А потом – снова будни. Денис учился в лицее, готовился к поступлению в юридический. Помощи от родителей не ждал, был уверен в собственных силах. Это оказался удивительный год: Денис влюбился. Полюбил очень серьезно. Вообще в его жизни все было всерьез и по-настоящему.

– Фотомодельная пара, – вздыхали окружающие, глядя на Дениса и очаровательную, хрупкую Яну.

Беда

В апреле 2001 года сын впервые пожаловался, что у него болит голова.

– Перегрузки, слишком много занимается, – подумала Ольга Юрьевна.

К врачу пошли 7 мая. Диагноз оказался таким чудовищным, что не осмыслить и не спрятаться. Впереди – выпускной бал, экзамены, институт, любовь, куча планов. Впереди должна быть целая жизнь. И вдруг...

– Не с моим сыном! – беззвучно кричала Оля. – Не отдам! Он у меня один!

Оставалась надежда на операцию в Москве. Поехали всей семьей.

«Динька, мой малыш, ты даже не представляешь, как ты мне дорог. Я люблю тебя безумно! Такого человека, как ты, я никогда не встречала и не встречу. Ты не просто друг, ты мой братишка. Мне тебя не хватает. Люблю. Целую».

«Диня! Солнце мое! Не написать всего, что я хотела бы пожелать тебе. Ты самый-самый лучший. Я надеюсь, что ты, Яна и я будем дружить. Целую крепко-крепко столько раз, сколько звезд на небе. Даже побольше».

Такое невозможно спокойно читать. Хочется кого-то наказать за безнадежное несовершенство мира. Одноклассники Дениса Федосеева надписали и передали ему ленту выпускника. Их никто не учил и не заставлял. Ребятам это нужно было самим.

В столичной больнице Денис ничего не боялся. Но все время повторял:

– Мама, я устал, хочу поскорее отсюда уехать.

И они уехали из Москвы. На Троицу, 3 июня, Дениса не стало.

В тот день кончилась Олина жизнь. Ушли цветы, торты, праздники. Остался только поминдуши. Друзья Дениса бывают у Ольги Юрьевны не только по официальным датам. Просто приходят к другу, сидят в комнате Дениса, слушают его музыку, смотрят его кассеты, читают его книги. Яна встречалась с Денисом всего полгода, а с его семьей не рассталась до сих пор.

Другая жизнь

А в сорок лет, 12 октября 2002 года, Ольга Юрьевна... родила сына.

– Я должна была родить его заново, – объясняет мне Оля то, что не нужно объяснять. Разве может женщина без сына!

Кто кричит про красивые сказки, про невыносимость сегодняшней жизни, про предначертанность и смирение? Посмотрите на Олю, на ее сына Мишу. Это удивительный ребенок. У него с рождения взрослый, осмысленный взгляд. Он никогда не плачет и говорит с мамой глазами.

– Я всегда его понимаю. Вот он глазами сказал мне: «Хочу пить», а сейчас – «Я тебя люблю», – объясняет Ольга.

Миша часто смотрит на портрет Дениса. Мальчики улыбаются друг другу. Родители уверены, что между ними существует связь.

Когда я вернулась от Ольги Юрьевны в редакцию, позвонила читательница:

– У нас постоянно отключают свет, холодильник течет, жить не хочется.

Как же мне хотелось в ответ крикнуть ей про свет, который надо уметь зажечь внутри, и про жизнь нашу, которая сама по себе бесценный подарок. Но кричать – грубо и бессмысленно. Потому я и рассказываю про Олю и двух ее мальчиков: сына и сына.

Евгения СИНЕВА,
г. Саратов

Яна и Денис

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

Саратов

Кабинет народного целительства «АЛЬЦИОНА»

Мы не предсказываем будущее — мы его выбираем и создаем. Приходите, и вместе мы решим проблемы вашего здоровья

Каждую среду
по телефону 28-00-46
с 10 до 12 часов
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Запись по телефонам:
(845-2) 26-75-61, 28-00-46

Лиц. № 9225 от 05.05.1999 г. выд. адм. Окт. р-на г. Саратова

ВЫСШАЯ МАГИЯ

НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ, ЭКСТРАСЕНС-ИНСТРУКТОР МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ. ЛАРИСА.

Разорву отношения вашего мужа с любовницей НАВСЕГДА! Восстановлю семью, любовь, бизнес. Устраню соперников и врагов. Избавлю от порчи. Гадание.

Консультация бесплатная.

Вторник, среда, пятница, суббота 14.00—18.00

Оплата услуг договорная.

Саратов, тел. 707-482.

Ярославль

ПОТОМСТВЕННАЯ ВЕДЬМА. Черная магия, привороты, снятие тяжелейшей порчи, устранение полосы невезения и помощь в других сложных ситуациях. Тел. в Ярославле (0852) 35-42-68 с 12 до 21 час.

ВАСИЛИЙ-ПАВЕЛЬ ЯР. Жесткий приворот по-черному Егильет. Обряды вуду. Наказание соперницы. Колдовская защита. Работа с конкурентами (бизнес, автомобиль). Предсказание судьбы – Таро, Натальная карта. Цигун – становление долгоиграющим. Обучение. Обр.: 150051 Ярославль, а/я 431. Тел. (0852) 99-17-05.

РАБОТА

Самая эффективная и высокооплачиваемая **РАБОТА** на дому. Информация. Ответ всем. От вас конверт с о/а. Обращаться: 624930, Свердловская область., г. Карпинск, а/я 199, Руслану.

НАДОМНАЯ РАБОТА от предприятий для всех регионов. 15 видов. 3-4 часа в день. Доступно всем! З/п от 940 руб. в неделю. Вложите конверт с о/а. 603003, г. Нижний Новгород, а/я 6, Мартышовой И. В.

ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ! Прибыльный международный бизнес. Работа по местожительству. Зарплата от $500. Для получения информации вышлите конверт с о/а. 646330, Омская обл., г. Тюкалинск, а/я 117, п.о. N3. Ащепкова Н.А.

УСЛУГИ

Изготовление **ФОТО НА ПАМЯТНИКИ** на металлическом овале. Цена 100 руб. От вас фото, письмо. Оплата наложенным платежом. Обр: 456870, Челябинская область, г. Кыштым а/я 58.

РАЗНОЕ

Требуется здоровая **ЖЕНЩИНА** до 33 лет для вынашивания ребенка (суррогатная мама), имеющая детей. Достойная оплата гарантируется. Контакт по телефонам в Москве: 8-902-133-37-87 или 8-916-758-74-35.

Будем признательны, если позвоните по телефону, вы скажете, что по объявлению из «Вирины».

ШЕВЕЛИТЕ БРОВЯМИ

Первое впечатление о человеке складывается почти мгновенно. Специалисты считают, что для того, чтобы определить степень сексуальной привлекательности субъекта и наше к нему отношение, человеку требуется от 1,5 до 4 минут!..

Хоть встречают и по одежке...

При общении с человеком 55% сигналов «усваивается» только благодаря мимике и жестам, 38% информации доходит до сознания оппонента благодаря интонации и скорости ее передачи и лишь 7% сигналов приходится на смысл сказанного.

Все вышеперечисленное не значит, будто человек не должен акцентировать внимание на том, что он говорит. Главное – научиться «держать себя в руках», иначе собеседник может узнать о вас то, что вы так тщательно скрываете.

Нас встречают по одежке – и это утверждение верно на 80%. Вы можете, даже не открывая рта, составить о себе определенное впечатление.

Об особенностях характера человека можно судить по его внешности (хотя она очень обманчива), осанке, походке и многим другим вещам, которым в обыденной жизни мы практически не придаем значения.

Чтобы контролировать сигналы, которые посылает наше тело окружающим, и понимать сигналы, исходящие от других, мы должны освоить азы языка тела.

Смотрите «в оба»

При деловом общении мы обычно сосредотачиваем свой взгляд на левом глазе собеседника, затем переводим его на переносицу и только после этого задерживаемся на правом глазу, и так по кругу в течение времени, отведенного на деловые переговоры. Смотреть собеседнику «в оба» не получится, как ни старайтесь. Кроме того, если вы будете переводить взгляд именно в такой последовательности, оппоненту будет казаться, чтобы вы смотрите «в оба».

При общении с друзьями наш взгляд останавливается ниже уровня глаз собеседника, затем начинает двигаться по треугольнику, захватывая область носа и рта.

Когда мы флиртуем или находимся в зародышевой стадии этого процесса, область нашего взгляда сильно расширяется: чем сильнее наш сексуальный интерес к собеседнику, тем активнее мы концентрируемся на его глазах и губах. Если собеседник не отводит взгляда от ваших губ в тот момент, когда вы разглагольствуете о чем-либо, будьте уверены, он уже представляет, как целует эти губы. А думать об этом, значит – хотеть!

Делайте как я

Это то, что отличает легкий флирт от сильного влечения. Если вы заинтересовались всерьез – подражайте предмету своего обожания. Если кто-то ведет себя так же, как мы, нам кажется, что у нас много общего. Однако избегайте дублирования не самых приятных качеств и поступков собеседника, иначе это будет похоже не на подражание, а передразнивание. Также не рекомендуется копировать своего возлюбленного, иначе люди со стороны вас неверно поймут. И еще одно правило – прежде чем копировать жест собеседника, необходимо выдержать минутную паузу.

Шевелите бровями

Если ваши брови поднимаются вверх при виде незнакомого человека – это является демонстрацией симпатии к данной персоне.

Если персона к вам так же неравнодушна, вам ответят тем же движением бровей (вверх-вниз). Со стороны это выглядит более чем занимательно, особенно если кто-то из вас является обладателям кустистых бровей – создается впечатление, что из-за них человеку просто ничего не видно. Но суть не в этом. Дело в том, что на протяжении веков люди именно таким образом демонстрировали свой интерес к кому-либо. Подобное движение бровей многие эксперты считают самым распространенным приемом. Зная его значение, можно научиться пользоваться им намеренно, чтобы подчеркнуть расположение к интересующему вас человеку.

Ах, эти ножки

Наблюдая украдкой за руками и ногами человека (а именно за тем, чем они заняты или в каком положении находятся), мы, сами того не подозревая, обнажаем свой интерес к собеседнику. Если вы вдруг заметите, что кто-то с особенным любопытством наблюдает за вашими руками, ногами и ступнями, значит, вами заинтересованы. Если вы, почувствовав на себе пристальный взгляд, приблизитесь к собеседнику, то тем самым тоже дадите понять, что небезразличны к нему.

И напоследок

Если вы хотите вызвать расположение у симпатичного вам человека – подмигивайте ему. Делайте это как можно чаще (только не переусердствуйте, иначе это произведет впечатление нервного тика). Если вы вдруг заметите, что вам подмигнули в ответ или человек заморгал с удвоенной амплитудой, знайте: вы вызываете у него самые положительные эмоции!

SOBKOR.RU

ЖЕСТЫ НАСТРОЕНИЙ И НАМЕРЕНИЙ

Перекрещенные лодыжки, одна ступня опирается на пальцы ноги. Такая поза означает, что в процессе дискуссии собеседник твердо намерен оставаться непоколебимым в своем убеждении.

Большие пальцы рук соединены и прижаты к губам, другие пальцы скрещены у рта. Знак притворства. Вместе с тем человек демонстрирует способность и расположенность внимательно воспринимать чужие идеи.

Пожатие руки, сопровождаемое похлопыванием по плечу. Жест естественности и уважения. Желание выразить сильную признательность.

Манера смотреть прямо в глаза. Чаще всего это говорит о намерении убедить собеседника эмоциональным воздействием, а не логикой и рационализмом.

Скрещенные за спиной руки. Внешне человек показывает, что готов согласиться с чужим мнением. Однако мысленно он все равно остается в оппозиции.

Указательный палец у виска, а большой опирается на подбородок. Признак людей интуитивных. Если они начинают размышлять над деталями разговора, значит, им близки идеи участников дискуссии.

Лето – пора отпусков. Многие в это время выезжают за рубеж по путевкам. Но всегда ли отдыхающие знают свои права?

Кто защитит ТУРИСТА

Страховка от неприятностей

Немало россиян действуют по-прежнему «на авось» и не слишком задумываются, что во время путешествия могут возникнуть различные неблагоприятные ситуации. Рекомендуем прислушаться к следующим советам.

1. **Застраховаться** и тем самым позаботиться о себе заблаговременно, сведя к минимуму последствия непредвиденного происшествия, которое особенно возможно на отдыхе в незнакомом месте. При выборе страховой компании следует уделять внимание:

– времени и опыту работы компании на страховом рынке,

– репутации,

– наличию у компании филиалов и дочерних структур в выбранной для путешествия стране,

– проценту страховых выплат.

2. **Приобретать путевки только у фирм, имеющих лицензии и сертификаты соответствия.** При выборе турфирмы уделять внимание ее репутации (отзывы в прессе, солидные клиенты и.т.д.). Не стоит доверять компаниям, которые предлагают тарифы ниже средних существующих на рынке.

3. **Узнать в турфирме телефоны и адреса ближайших к месту отдыха российских заграничных учреждений** (посольств, представительств, консульств). Постоянно иметь при себе документы, удостоверяющие личность. В случае возникновения непредвиденных ситуаций, связанных с задержанием местными правоохранительными органами, угрозами со стороны других лиц, дорожно-транспортными происшествиями и т.п., незамедлительно связаться по телефону с российским консульским учреждением (посольством).

4. **При неадекватных действиях местных полицейских или правоохранительных структур добиваться встречи с представителем посольства Российской Федерации** и требовать обязательного письменного уведомления посольства РФ о факте инцидента.

5. **Воздержаться от объяснений с представителями местных правоохранительных органов**, а также исключить подписание каких-либо протоколов и иных документов на иностранном языке в отсутствие представителя посольства РФ в стране пребывания.

6. При заключении коммерческих и других сделок с малоизвестными фирмами и организациями **предварительно получить первичную информацию о данных структурах** в посольстве или торгпредстве РФ или через них – в местных органах власти.

Что делать, если сорван тур

Возьмем, например, невылет по причине отмены или переноса рейса. Принято считать, что за весь тур ответственность перед клиентом несет та организация, которая приняла от него деньги. То есть при срыве поездки по «авиационным» причинам деньги клиенту возвращает агентство, которое потом разбирается с оператором, а оператор, в свою очередь, предъявляет материальные претензии перевозчику.

Если в договоре написано, что в продаваемый тур входит авиаперелет, то фирма действительно отвечает перед клиентом за проколы перевозчика. А вот если в договоре записано, что клиент поручает турфирме организовать его перелет к месту отдыха, тогда в случае срыва рейса клиент сам должен предъявлять претензии авиакомпании.

Документы на поездку рекомендуется получать непосредственно в фирме под расписку. Если же есть договоренность, что документы турист получит в аэропорту, необходимо взять соответствующую справку, где должно быть написано: в какой день, в каком месте, в какое время. Иначе недобросовестная фирма может сказать, что клиент просто не явился за документами. Кстати, клиенты должны знать, что, если они и в самом деле не нашли в аэропорту представителя турфирмы, этот факт надо официально зафиксировать через начальника смены, службу безопасности аэропорта, диспетчерскую службу и т.д.

Если уже оплаченная поездка срывается по вине клиента, то независимо от времени, оставшегося до дня планируемого отъезда, турист возмещает турфирме все затраты на организацию путешествия. Конечно, на практике фирмы стараются идти навстречу своим клиентам и возвращают деньги за неоказанные услуги, но стоимость пропавших билетов на чартеры или визы они не возмещают. Поэтому желательно страховаться от невыездов – сегодня это особенно актуально в связи с большим количеством отказов в выдаче виз.

«Страховыми» причинами аннуляции тура считаются: тяжелое заболевание, несчастный случай, повлекший тяжкие телесные повреждения либо смерть застрахованного или его близких родственников; противопоказания или последствия вакцинации; значительный материальный ущерб; требующий обязательного присутствия застрахованного в день запланированного отъезда, вызванный грабежом со взломом, пожаром, наводнением или иными природными событиями; непредвиденный обязательный вызов в суд с невозможностью его перенести; отказ в выдаче туристической визы; кража документов, удостоверяющих личность, произошедшая в течение 48 часов, которые предшествуют отъезду; зачисление в вооруженные силы до или во время предполагаемой поездки и т.д.

С жалобами на турфирму лучше обращаться в Департамент туризма Минэкономразвития.

forecon.gov-vyatka.ru

Информация о туроператоре

Бывает, фирма-турагент отказывается предоставить информацию о компании-туроператоре, посредником которой она является, ссылась на коммерческую тайну. Знайте, что это абсолютно неправомерно. Никакой коммерческой тайны в том, кто собирается предоставлять услуги нет и быть не может. В данном случае турагент нарушает статью 8 Закона РФ «О защите прав потребителей», где сказано, что потребитель вправе потребовать предоставления необходимой и достоверной информации об изготовителе (исполнителе, продавце). И надо тысячу раз задуматься перед тем, как заключать договор с фирмой, которая по очень непонятным причинам отказывается называть туроператора.

Елена Лазебная,
юрист журнала «Спрос»

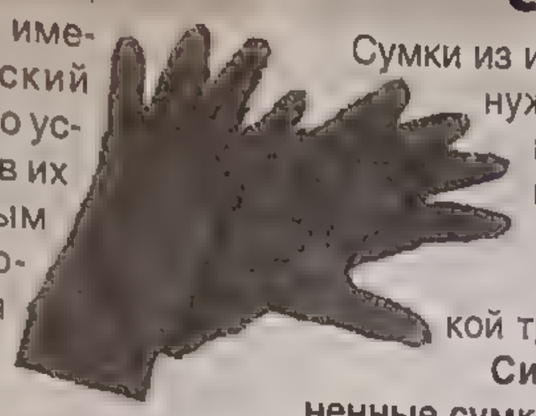
Полосу подготовила Елена Новикова,
юрисконсульт «Виринеи»

Воспользуйтесь нашими советами – и вещи прослужат вам дольше.

ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД за вещами

Изделия из кожи

Вещи из кожи имеют специфический запах. Его можно устранить, посыпав их на день молотым кофе. Этот способ не годится лишь для изделий из светлой кожи, на которой кофе оставляет следы.



Очень тонкую мягкую кожу лучше протереть смесью из равных частей свежего молока и скипидара, после чего смазать ее бесцветным кремом и почистить до блеска щеткой.

Широкий кожаный или лакированный пояс нельзя складывать. Его прикрепляют за пряжку бельевой прищепкой к натянутому на внутренней дверце платяного шкафа шнурку или сворачивают в нетугой клубок.

Для придания кожаным вещам (будь то пальто, пиджак, перчатки, сумка, диван, кресло) блеска рекомендуется протереть их чистой фланелевой тряпкой, смоченной в слегка взбитых яичных белках.

Замша

Время от времени (и прежде всего воротник, рукава и карманы) надо чистить кусочком чистой прорезиненной ткани или грубой искусственной губкой.

Гладят изделия из замши только с изнанки – через сухую шелковую ткань, установив терморегулятор утюга на минимальную температуру. По окончании глаженья изделие чистят щеткой.

Брюки (как и юбки) из замши следует вешать только за пояс, чтобы не образовывались сгибы.

Залоснившиеся сгибы на замшевой одежде можно потереть самой мелкой шлифовальной шкуркой.

Свежее жирное пятно на замше нужно посыпать окисью магния или зубным порошком и почистить мягкой щеткой.

Сумки

Сумки из искусственной кожи нужно время от времени мыть теплой водой с уксусом, а затем досуха вытирать мягкой тряпкой.

Сильно загрязненные сумки хорошо мыть с добавлением стирального порошка для синтетических тканей, затем протирать чистой влажной тряпкой и сушить при комнатной температуре.

Плащ

Складки и заломы на плаще можно расправить, если обильно полить их водой. Затем необходимо плащ просушить, повесив его на плечики и тщательно расправив.

Плащи без подкладки (в том числе и дублированные с поролоном) можно почистить в домашних условиях. Для этого их нужно повесить на плечики над ванной или тазом и хорошенько протереть губкой, смоченной в мыльном растворе, а затем прополоскать и сушить тоже на плечиках. Так же можно стирать светлые плащи с подкладкой, но поскольку подкладка, как правило, садится при стирке, лучше предварительно подпороть ее на рукавах и у подола.

Шляпы

Фетровые шляпы нужно почаще чистить щеткой. Обвисшие поля можно исправить, прогладив их не слишком горячим утюгом через влажную тряпку, но не высушивать полностью.

Намокшую под дождем шляпу нужно сушить, заполнив ее мягкой бумагой или натянув на кастрюлю либо банку подходящего размера.

Потертые и мятые места шляпы из фетра или велюра можно слегка, без нажима, почистить наждачной бумагой или, насыпав на них мелкую соль, почистить жесткой щеткой. А можно приготовить раствор нашатырного спирта пополам с водой и, смочив в нем лоскут грубой ткани, чистить ею поврежденные места, после чего протереть шляпу чистой сухой тряпочкой, вычистить жесткой щеткой и высушить.

Нередко у фетровых и велюровых шляп в местах соприкосновения с волосами или шеей появляются сальные пятна. Протрите их чистым тампоном, смоченным бензином.

Светлые шляпы чистят белой тряпочкой, смоченной раствором из 5 ст. л. уксуса, 5 ст. л. нашатырного спирта и 1/2 ст. л. соли. После этого шляпу чистят жесткой щеткой.

Зонт

Не складывайте непросохший зонт, особенно если тот сделан из капроновой ткани: при таком обращении он долго не прослужит. Раскройте его, высушите и только после этого убирайте. Загрязненный зонт можно вымыть теплой водой со стиральным порошком, а затем ополоснуть и высушить.

Пятна попробуйте снять столовым уксусом пополам с водой или кашицей из стирального порошка.

Не применяйте для чистки зонтов и плащей бензин, керосин, ацетон и другие растворители!

Чулки

Чулки и носки по возможности рекомендуется покупать по две и более одинаковых пары. В таком случае по мере износа чулок и носков из оставшихся можно легко подобрать новую пару.

Чтобы спустившаяся петля не пошла дальше, рекомендуется немедленно смочить поврежденное место обычной, а лучше – подслащенной водой или потереть кусочком мыла, а затем поднять петлю.

Чтобы капроновые чулки дольше служили и на них не спускались петли, новые чулки нужно прокипятить в течение часа.

После стирки капроновые и нейлоновые чулки нужно тщательно прополоскать – это удлинит срок их службы.

Уход за обувью

Обувь чистят не перед выходом из дома, а после возвращения с улицы. Смазывать ее обувным кремом лучше на ночь, а полировать уже утром – это предохраняет кожу от трещин.

Лакированную обувь полезно смазывать глицерином, ланолиновым кремом, протирать тряпочкой, смоченной молоком. Чистить ее щеткой не следует.

Чтобы приготовить водонепроницаемую пропитку для спортивной кож. обуви, надо на легком огне расплавить 25 г парафина и 100 г натур. олифы. К теплой смеси добавить по 50 г резинового клея и скипидара.

Ссохшуюся кожаную спортивную обувь нужно опустить в теплую воду и выдержать ее там до тех пор, пока кожа не станет мягкой. Затем насухо вытереть изнутри и снаружи, смазать глицерином и туго набить газетной бумагой.

Чтобы растянуть тесные туфли, можно применить и одеколон, которым нужно смочить внутреннюю поверхность туфель, сразу надеть их и после этого немного смочить сверху.

Чтобы кожаные подошвы ботинок не скрипели, их следует пропитать горячей натуральной олифой.

SADOGOROD.NEWMAIL.RU

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На двух корнях

Один куст томатов можно выращивать на двух корнях – и место экономится, и урожай будет обильнее.

Для этого в одну емкость сажают семена близко друг от друга – на расстоянии не более одного сантиметра. Когда рассада подрастет и толщина стебля станет достаточно большой, острой бритвой снимите верхний слой стеблей двух соседних растений с той стороны, которой они обращены друг другу, чтобы обнажился камбий. Длина разреза – два-три сантиметра. После этого наклоните растения друг к другу так, чтобы обнаженные участки стеблей совместились, и плотно обмотайте это место ленточкой из пленки шириной около 1 см.

Незадолго до посадки рассады в грунт у того из растений, которое развито хуже, прищипните верхушку – над срезом оставьте 3–5 см. Пересаженное в грунт растение быстро развивается, так как обладает теперь мощной корневой системой. Когда оно окрепнет, пленку осторожно снимите.

Уход за сдвоенным кустом отличается тем, что поливать и подкармливать его надо чаще и обильнее, учитывая наличие двух корней. При посадке поставьте надежную опору.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Для сохранения цветочных бутонов на первой цветочной кисти необходимо за 3-4 дня до высадки в грунт опрыснуть рассаду раствором борной кислоты (1 г на 1 литр воды) утром в пасмурную погоду. В солнечную погоду этого делать нельзя, иначе можно получить ожоги на листьях.

За 2-3 дня до посадки рассады в грунт на постоянное место рекомендуется срезать 2-3 нижних настоящих листочка. Эта операция делается для профилактики болезней, лучшего проветривания, освещенности, что, в свою очередь, будет способствовать хорошему развитию первой цветочной кисти. Срезать листочки так, чтобы остались пенечки 1,5 см, которые засохнут и сами отпадут.

Часто огородники покупают рассаду на рынке, не зная сорта, и выращенную без соблюдения правил агротехники. Главный недостаток такой рассады, как правило, в том, что семена сеют в поздние сроки и делают «выгон» рассады на продажу. Это можно определить по виду растений: они бледно-зеленые, с большим промежутком между листьями (междоузлиями), тонкие, вытянувшиеся и без признаков цветочных бутонов. Такая рассада всегда дает поздний и низкий урожай, поражается грибковыми болезнями, особенно фитофторозом.

Конец мая-начало июня – традиционное время высадки рассады в грунт.

Качественная РАССАДА

За две недели до высадки рассаду закаливают: уменьшают полив, постепенно снижают температуру на 5–7 градусов, если нет угрозы заморозков, выносят на балкон, открывают форточки днем, а затем и на ночь. В теплице открывают двери или приподнимают края пленки. Растения подкармливают золой (1 стакан на 10 литров) или смесью фосфорно-калийных удобрений (30 г на 10 литров). Готовая к посадке рассада должна быть коренастая, здоровая, закаленная с прямым стеблем.

Перед посадкой рассады лунки обильно поливают водой, а после присыпают почву вокруг растений перегноем, торфом, компостом. При пересадке не повредите корневую систему, аккуратно извлекая ее из горшка. Лучше всего проводить пересадку растений вечером, чтобы рассада смогла легче преодолеть «шоковое состояние» и меньше потеряла влаги из листьев при испарении. Если все-таки посадку приходится делать утром или днем, то стоит позаботиться о притенении растений.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Много раз слышала про дайкон. Что это за культура?

Ольга ПЛАКСИНА, г. Смоленск

Дайкон – это японская сладкая редька. Плод дайкона едят в сыром виде – он очень сочный, сладкий, хрустящий. Весной лучше сеять отечественный сорт дайкона «Саша» – круглый корнеплод. Ряд от ряда на расстоянии 20 см, в рядах – 15 см друг от друга. С 15 июля сеют сорта дайкона, имеющие длинные корнеплоды.

Почему лук-севок пошел в стрелку?

И. ГАВРИЛОВА, г. Вологда

В начале июня многие садят лук-севок на репку. Но в связи с ночными да и дневными похолоданиями лук может пойти в стрелку. Если стрелка-цветонос уже появилась, то ее нужно срезать, пока она маленькая. Лук надо подкормить и все время следить, чтобы почва под ним была рыхлой, увлажненной и, конечно, без сорняков. Если на ней есть сорняки, то у лука образуется толстая шейка и он не будет пригоден для хранения.

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ ЧИТАТЕЛЯ

ОБРАТНЫЙ ПОЛИВ

В жаркие дни применяют так называемый обратный полив: почву около высаженных растений накрывают полиэтиленовой пленкой и присыпают слоем земли в 2-3 см. В результате при нагреве почвы происходит подъем влаги из нижних слоев почвы в верхние, и за счет конденсации влага оседает на остывшей ночью пленке и снова поступает в почву. Таким образом экономится влага, что очень важно на сухих песчаных почвах.

ТОЛЬКО ВЫШЕ

На песчаных почвах дорожки лучше делать выше грядок, сажать растения – ниже. При таком способе устройства огорода получается, что воду при поливе заливают, как в корыто, и она попадает только под корни растений, а не растекается по дорожкам.

Валентина ШАЛИМОВА, г. Уфа

ВНИМАНИЕ: НОВЫЙ КОНКУРС «ДАЧНЫЙ СЕКРЕТ»

*Наверняка у многих из вас есть свои дачные секреты. Кто-то знает, как лучше обустроить грядку, кто-то нашел способ усовершенствовать обыкновенную тяпку или лопату, кому-то известен оригинальный способ полива или посадки растений. Да мало ли что еще! Давайте не будем делать из этого государственную тайну – пусть ваши находки послужат и другим читателям. Итак, мы объявляем новый конкурс – **«ДАЧНЫЙ СЕКРЕТ»**. Ваши рацпредложения ждем по адресу, указанному **на последней странице «Виринеи»**. Письма отправляйте с пометкой «На конкурс «Дачный секрет». Можно присылать не только описания, но и схемы, рисунки, чертежи, фотографии. **Приз за первое место 1500 рублей, за второе – 1000, за третье – 500**. Итоги мы объявим в последнем ноябрьском номере за этот год. Последний срок отправки писем на конкурс – **15 ноября** (дату мы определим по почтовому штемпелю).*

РЕДАКЦИЯ

ПРОШУ ПОМОЧЬ

Чем лечить хрупкие ногти?

У меня большая проблема с ногтями – они слоятся, ломаются. Чем их лечить?

Маргарита СТЕПАНОВА, г. Владимир

ПРИМИТЕ СОВЕТ

Для Веры из Смоленска («Гноятся глаза» – «Виринея», N 15, 2002 г.)

Очанка – глазная трава

Называют эту траву поразному: глазная трава, жабья трава, очная помощь, ужевник, вороньи слезы, сорочьи слезы, двенадцатилапочник, вереск луговой. Ботаническое же название ее – очанка лекарственная. К сожалению, аптеки игнорируют эту траву, не встретишь очанку на их прилавках – только в запасниках травников.

Собранное и высушенное сырье применяют в виде настоя. Делают примочки и ванночки при воспалении глаз, поражении роговицы.

Для приготовления настоя 3 ч. л. травы залить 2 стаканами кипятка, полчаса настоять, тщательно процедить через 3 слоя марли, отжать, довести объем кипяченой воды до исходного. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Можно лечить очанкой катаракту. Настой травы смешать пополам с медом и закапывать в больной глаз по 2 капли 2 раза в день, эта смесь способствует рассасыванию помутнения хрусталика при катаракте.

Или такое лечение – 50 г сухой травы залить 1 л кипятка, настоять 2 часа и пить по полстакана 3 раза в день. Этим же настоем промывают глаза при помутнении хрусталика. Через каждый месяц лечения делать 2-недельный перерыв.

Желающие получать очанку могут написать по адресу: **400009, Волгоград – 9, д/в, Владимиру Борисовичу Черкашину**. Просьба только вложить конверт.

В. ЧЕРКАШИН, православный целитель-травник, г. Волгоград

Панкреатит – это хроническое воспаление поджелудочной железы. Развитию болезни способствует, в частности, обильная мясная и жирная пища.

С панкреатитом шутки плохи

Для уменьшения секреторной активности поджелудочной железы применяют препараты фиалки трехцветной, хвоща полевого, листьев брусники обыкновенной, березы повислой.

При болях назначают сборы из травы зверобоя, пустырника, мяты перечной, сушеницы топяной, цветков коровяка, ромашки аптечной.

• 1 ст. л. овса промыть, измельчить в мясорубке, отварить 10 мин. в 5 стаканах воды, настоять, принимать по полстакана медленными глотками за 30–40 мин. до еды 3 раза в день.

• 3 ст. л. травы череды трехраздельной, травы девясила, листьев мать-и-мачехи в соотношении 2:1:1 – на 0,5 л воды кипятить 3-4 мин., настоять в закрытой посуде 2 часа, принимать медленными глотками в теплом виде за 30 мин. до еды 20–25 дней.

Применение сборов. Сборы принимать по 1/3-1/2 стакана за 30–40 мин. до еды. Одновременный прием лекарств и травяных сборов не рекомендуется – между двумя этими лекарственными формами должен быть перерыв не менее 1 часа. **Сборы рекомендуется принимать по следующей схеме:** 2 недели принимать – 2 недели перерыв – 2 недели принимать – 2 недели перерыв – сменить сбор и принимать его по схеме. Перед тем как принимать тот или иной сбор, изучите противопоказания ко всем травам, входящим в состав этого сбора в травнике.

Есть и такое народное средство. *Переберите овес, замочите его и поставьте в теплое место. На вторые сутки, когда овсяные зерна прорастут, промойте их, просушите и измельчите в кофемолке, полученную овсяную муку разведите холодной водой, залейте кипятком и кипятите 1-2 мин. После этого снимите кисель с огня и настаивайте его в течение 20 мин. Затем процедите и пейте. Овсяный кисель должен быть всегда свежим, поэтому его надо готовить непосредственно перед употреблением.*

Кроме вышеупомянутых, можно использовать и такой травяной сбор. *Возьмите поровну травы шалфея, корней девясила, травы зверобоя, цветков календулы, корней лопуха, травы полыни, цветков ромашки, травы сушеницы, травы хвоща полевого, травы череды. Одну ст. л. этого сбора залейте стаканом кипятка и после настаивания процедите. Принимайте этот травяной напиток по 100–150 мл 3 раза в день за 30 мин. до еды.*

Обратите особое внимание на питание. Ограничьте прием сливочного масла. Каши варите только на воде. Наваристые супы и бульоны, жирные сорта мяса, грибы, консервы, соленья, маринады, белокочанную капусту, бобовые, лук, чеснок, редис, торты, пироги, блины, конфеты, газированные напитки, кофе и алкоголь желательно полностью исключить как из повседневного, так и из праздничного рациона. При хроническом панкреатите полезны творог и творожные изделия.

NARMED.RU

ООО «ЭЛЬГА»
ОПТИКА
Широкий выбор оправ
Линзы: стекло, полимеры, фотохром, бифокальные
Астигматика любой сложности
Опытный мастер
Солнцезащитные очки (КОЛЛЕКЦИЯ 2003 ГОДА)
Б. Горная, 313. 2-й Детский пр-д, 9/11 (Агафоновка).
ул. Чернышевского, 97
• прием врача • изготовление очков в течение часа
Тел. 72-25-28
БЕЗ ВЫХОДНЫХ И ПЕРЕРЫВА
Лиц. 64/2002-0500-0709 Мин. пром. РФ
ElgaV

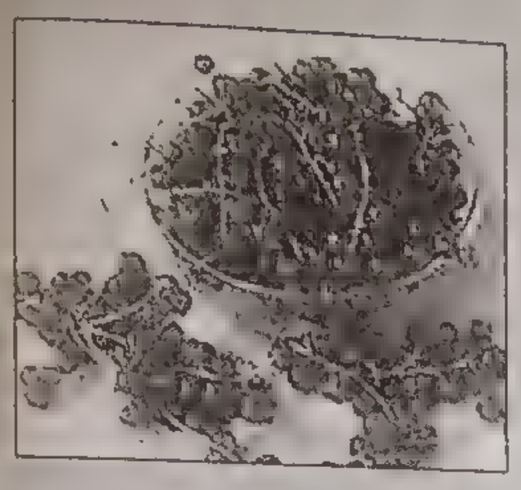
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ ООО "А.А.С."
А.А.С.
стоматологический кабинет
Современные методики ЛЕЧЕНИЯ, восстановления.
ПРОТЕЗИРОВАНИЕ зубов.
РЕНТГЕН.
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ.
СКИДКИ ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ
ГАРАНТИЯ 1 ГОД
Наш адрес: ул. Орджоникидзе, 9.
Тел. 96-97-45.
Лиц. № 2861 от 6.06.02 выд. МЗ СО
AAS

Лицензия 1911 ЛВД-12 МЗ Сар. обл
НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ РОССИИ
Участник III Международного конгресса целителей
ЯСНОВИДЯЩАЯ
ТИМОФЕЕВА
ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА
Предсказания, предостережения (настоящее, будущее).
Снятие порчи, сглаза, проклятия, невезения — НАВСЕГДА.
Снятие алкогольной и никотиновой зависимости.
Восстановление разрушенной семьи (при себе иметь фото).
Венец безбрачия.
Проблемы здоровья.
Timofeeva41
Саратов, Московская, 93
с 14 до 17 27-19-59
Энгельс, ЦР больница
с 10 до 12 74-4-36

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ»

ПИРОЖНОЕ смородиновое

Это один из самых древних способов приготовления пирожного.



Спелую красную смородину размять или пропустить через мясорубку, отжать сок, смешать с распущенным и несколько уваренным сахаром и варить массу на слабом огне, помешивая, до прозрачности. Наполнить этой массой металлические формы, посыпать сверху сахаром и поставить в слабо нагретую духовку на 3-4 часа. Переворачивая формы, пирожное вынуть, обсыпать каждое сахаром и выдержать уже без формы в теплой духовке еще несколько часов (температуру нужно поддерживать). Вкус пирожного будет лучше, если 1/6 часть смородины заменить малиной.

Юлия КОЗЛОВА, г. Челябинск

КАПУСТА

Это рецепт моей бабушки Марии, он называется просто – «Капуста».

В кастрюлю положить свинину, пшено (1/2 стакана, если объем посуды 3 л) 2-3 крупные целые очищенные картофелины и варить 1 час, после чего положить квашеную капусту (стакана 2), посолить и еще поварить на медленном огне мин. 20. Спассеровать на жире, снятом с супа, 1 ст. л. муки, 2 репч. луковки и посыпать молотым кориандром. Вынуть картофелины, размять и снова опустить в кастрюлю, ввести лук с мукой и 2-3 лавра. Потомить 2 мин. и выключить. Подавать не ранее, чем через 30 мин. Будет вкуснее, если готовить в чугунке.

Ирина ГИЗИТДИНОВА, п. Чишмы, Башкортостан

ГРИБНОЙ СУП С «УШКАМИ»

Компоненты: *на 100 г грибов необходимо взять 2 луковицы, 1 морковь, 1 корешок петрушки. 1 ст. муки; 2 ст. л. раст. масла, соль, перец, лавр. лист.*

Приготовление: сварить грибной бульон, заправив его одной луковицей, нашинкованными кореньями, солью, перцем, в конце варки – лавровым листом. Затем через мясорубку прокрутить отваренные грибы с одной свежей луковицей и припустить на сковороде с одной ст. л. масла и таким же количеством муки. Замесить тесто из муки, постного масла с добавлением воды и тонко раскатать. Рюмочкой штамповать кружочки и, положив в них шарики грибного фарша, слипить «ушки». В процеженный бульон положить ушки и вскипятить 2 раза, сняв на минутку с огня после первого закипания. Блюдо готово. Подавать к столу можно со сметаной, можно без.

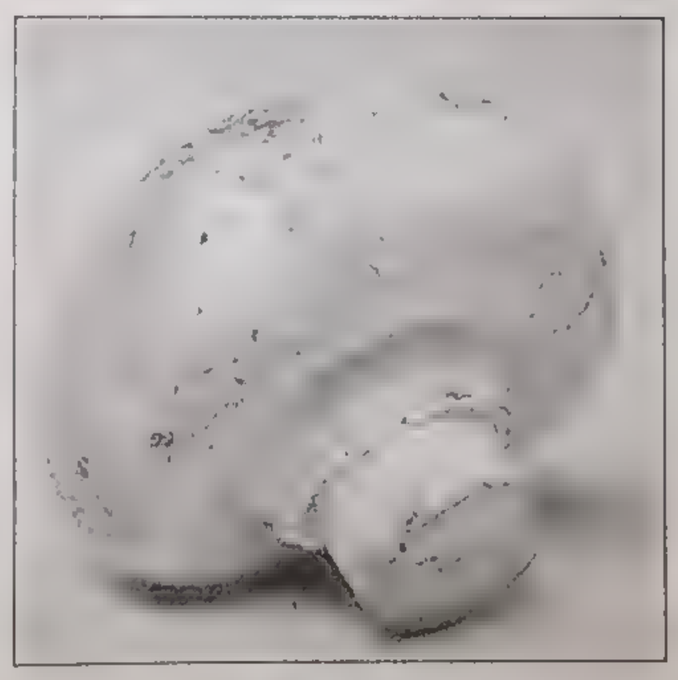
Татьяна ПЕТРОВА, г. Киров

Сыр из шампиньонов

450 гр. свежих шампиньонов, 200 г говяжьей печени, 1 ст. л. соли, 400 г слив. масла.

Шампиньоны и печень поджарить в 2 ст. л. слив. масла, протереть сквозь сито, добавить соль и смешать со слив. маслом до получения однородной массы. Охладить и подать на стол.

Людмила БЕЛОУСОВА, г. Елец, Липецкая обл.



Недавно была в гостях и ела кавказское блюдо, которое называется «Медовая похвала». Мне оно очень понравилось. Расскажите, пожалуйста, как его готовить.

Елена ДИЛЬ, г. Ишим, Тюменская обл.

Выполняем вашу просьбу, Елена. Правда, хотим уточнить: блюдо называется не «похвала», а – «пахлава». Впрочем, оно действительно настолько вкусное, что достойно всяческих гурманских похвал. Итак,

Пахлава медовая

4 ст. муки, 400 г сливочного масла, 4 яйца, 400 г сметаны не более 20% жирности, 2,5 ст. сахара, 400 г грецких орехов, 200 г пчелиного меда.

Муку высыпать в кастрюлю или на стол, в нее потереть на терке 400 г масла из морозильника, чтобы лучше терлось, сделать смесь рыхлой, чтобы масло не слипалось, при необходимости размельчить ножом. Белки от желтков отделить в емкость. 4 желтка смешать с 400 г сметаны, 1/2 ч. л. соды и щепоткой соли. Эту смесь вылить на муку и месить до состояния некрутого теста (не перестарайтесь с мукой) Положить на 45 минут в морозильник, разделив на 3 части. Начинка: белок смешать с 2,5 ст. сахара, взбить миксером в пену не менее 30 минут, добавить 400 г мелко нарубленных грецких орехов. Раскатать тесто и уложить на холодный противень: корж, половину начинки, опять корж, затем оставшуюся начинку и снова сверху корж. Обмазать еще одним желтком, порезать на куски в виде ромбиков, положить на каждый кусочек по половине ореха, поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 30–40 мин. За 5 мин. до готовности полить расплавленным медом, но не много, чтобы он не протек вниз и не подгорел!

ЭКЗОТИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ ОТ ЧИТАТЕЛЯ

СВЕКЛА вместо конфетки

Вкусное угощение можно сделать из свеклы (желательно темно-окрашенной).

На 1 кг корнеплода берут для сиропа 1 кг сахара, 100 г воды и 5 г аскорбиновой кислоты.

Свеклу заливают кипятком, отваривают в кожуре до готовности, обдают холодной водой, очищают, нарезают красивыми кусочками разной формы, укладывают в кастрюлю с широким дном, добавляют заранее приготовленный сироп и варят на слабом огне 30–40 минут, все время осторожно помешивая. После этого кусочки свеклы выкладывают на противень для подсушки (можно это сделать в духовке), обваливают в сахарном песке – цукаты готовы. Можно добавить в песок немного семян кориандра, укропа или аниса – придадут специфический вкус.

Маргарита КОНОПЛЯ, г. Самара

Дисфункция яичников

В 14 лет, с самого начала менструаций, у меня был сбитый цикл. Врачи ставили диагноз дисфункция яичников, а теперь, в 17 лет, новый диагноз: поликистозные яичники. Можно ли это лечить? Смогу ли я иметь детей? И могут ли повлиять нарушения цикла на весь организм?

Л. И., Костромская обл.

ДИСФУНКЦИЯ ЯИЧНИКОВ – так обозначают нарушения менструального цикла, когда менструация задерживается на две недели и более. А причины у нарушений могут быть разными, иногда они даже не связаны напрямую с яичниками. И не отсутствие менструаций влияет на организм, а, наоборот, проблемы в организме вызывают задержки и прочие нарушения цикла. Иными словами, дисфункция яичников – это даже не заболевание как таковое, а проявление целого ряда недугов. Поэтому говорить надо в первую очередь об этих заболеваниях.

В чем причина

Яичник – это парная женская половая железа, расположенная в малом тазу по обеим сторонам от матки. Проблемы могут возникнуть из-за воспаления матки и ее придатков, из-за нарушений эндокринной системы, а также в связи с заболеваниями печени, нервной системы или с пороком сердца.

Бывает три вида дисфункции, в зависимости от возраста женщины.

Первая – ювенильная, девичья, вторая – детородного возраста, третья – климактерического, наступающего в период угасания функций яичников.

Ювенильной дисфункцией обычно страдают девочки в период становления менструальной функции, в возрасте от 12 до 15 лет. Причины могут быть самыми разными: переутомление, сдвиги в деятельности центральной нервной системы или эндокринные заболевания.

У женщин детородного возраста дисфункция обычно возникает из-за нарушений эндокринной системы или хронического воспаления в матке и придатках.

Но стресс и нервная перегрузка могут спровоцировать нарушение менструального цикла у женщин любого возраста

Воспаление

К воспалению приводит несоблюдение правил личной гигиены и гигиены половой жизни, а также аборты. Яичники вовлекаются в воспалительный процесс вместе с маточными трубами и рядом расположенными органами. Микробы могут быть занесены в яичник из кишечника, по кровеносным и лимфатическим сосудам.

Воспаление может быть вызвано также простудой, охлаждением ног во время менструации, спринцеванием влагалища холодной водой.

В острой стадии ощущаются острые боли в нижней части живота, в крестце и бедрах.

Когда острое воспаление переходит в хроническое, избавиться от него можно только при длительном и аккуратном лечении. В хронической стадии боли становятся тупыми и усиливаются во время физического напряжения и менструации. И вот тогда, если не принять мер, менструации становятся нерегулярными, в яичнике возникает гнойник.

Гормональные нарушения

Если причина дисфункции яичников в гормональных нарушениях, то ее лечат гормональными препаратами, которые подбирает гинеколог. Такая дисфункция может быть самостоятельной, а может зависеть от нарушения функции щитовидной железы.

Одно из гормональных заболевании, которое проявляется нарушением цикла, – поликистоз яичников. Он приводит к тому, в яичнике нарушается процесс созревания яйцеклеток: вместо того, чтобы развиваться, они «застывают». Причем это происходит на стадии формирования менструальной функции, то есть еще в подростковом возрасте.

В период становления функции яичников девушка может не придать особого значения таким задержкам и небольшим тянущим болям внизу живота. В то же время ее беспокоят жирная кожа, угри, прыщи, сальные волосы, но и эти проявления легко списываются на издержки полового созревания. Однако время идет, а проблемы не исчезают. Затем внезапно, без видимых причин, может увеличиться вес на 8–10 кг, появляется лишняя «растительность».

Обычно это результат стрессов, психических травм, которые девочка пережила в 10–12-летнем возрасте. Подтолкнуть развитие болезни может хроническое воспаление глоточных миндалин, ОРЗ, плохая экологическая обстановка и резкие смены климата. Все это сбивает нервную систему с нужного лада, мешает ей нормально выделять вещества, руководящие работой яичников.

Есть такое опасное заблуждение, что лечиться нужно начинать после замужества. Но если заболевание не лечить, появляется риск возникновения рака матки. И чем позже начато лечение поликистоза яичников, тем сложнее потом добиться успеха. А добросовестное лечение поможет преодолеть проблемы с овуляцией и избежать бесплодия.

Поэтому девушкам, заметившим у себя нарушение менструального цикла, нужно незамедлительно обратиться к врачу. А затем, если врач сочтет нужным, проходить **периодические курсы лечения** гормональными препаратами. Они предотвратят осложнения.

По материалам Harmed.ru, diagnos.ru

Народный рецепт

От воспаления придатков

- 1 часть травы донника и 10 частей мать-и-мачехи – одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 15 мин., охладить, процедить. Пить по полстакана 2 раза в день.
- Орех грецкий – столовую ложку высушенных и измельченных листьев ореха грецкого залить стаканом кипятка, настаивать 4 часа, выпить за сутки.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Что такое загиб матки? От чего это происходит, как лечить, можно ли с таким диагнозом рожать?

Александра, г. Гвардейск

Загиб матки

Слабость мышц тазового дна и низкий тонус связок после беременности могут привести к смещению, или загибу матки. Но поводом может послужить не только беременность. Длительное поднимание тяжестей, воспалительные заболевания половых органов, оставляющие спайки и рубцы, укорачивающие связки, экстремальные нагрузки – все это также может привести к заболеванию. Добавим в список односторонние упражнения (например, прыжки в высоту, выполняемые всегда с одной ноги), занятия, связанные с резким сотрясением тела (именно поэтому женщинам не разрешается прыгать на лыжах с трамплина, прыгать с шестом, заниматься тройным прыжком). Опасны и резкие сотрясения тела во время менструаций, когда матка переполнена кровью и весьма тяжела. На ее положение может влиять и сильное плоскостопие.

Женщинам с таким отклонением рекомендуется спать лежа на животе. При занятиях гимнастикой большинство упражнений также следует выполнять из исходного положенияя лежа на животе.

На возможности забеременеть сам загиб не отражается, практика показывает, что многие женщины с таким отклонением рожают. Хуже, если он сопровождается спаечным процессом, который делает непроходимыми трубы.

BABY.ORG.UA, KLEO.RU, DOKTOR.RU

Сексуальное воздержание – вещь в нашей жизни не такая уж и редкая. Например, ссора с мужем часто выливается в затяжную сексуальную войну, пока противник не согласится регулярно выносить мусорное ведро. Или бойфренд решает уйти с головой в работу – и вот уже кровать зарастает паутиной. Но безвредно ли воздержание? Послушаем специалистов.

Жизнь без секса

Кандидат медицинских наук, психотерапевт, сексолог А. ПОЛЕЕВ, ведущий рубрики «Мужская консультация» газеты «БРАТ»:

– Вообще воздержание – вещь довольно опасная. У мужчин – в плане физического здоровья, а у женщин – психического. Именно у прекрасного пола распространен добровольный отказ от секса, например, если постоянного партнера у женщины нет, а «спать с кем попало» она не хочет. Мужчина решает эту проблему просто. Если у него нет любимой женщины, он идет к нелюбимой и как-то удовлетворяет свои потребности.

Исследования показывают, что длительный отказ от секса у женщины может создать ей большие проблемы.

Дело в том, что у дам все «замешано» на психологии – наслаждение сексом и оргазменная разрядка нужны для нормального психологического функционирования. Если их нет, женщина становится раздражительной, вспыльчивой, происходят очень серьезные изменения в характере. Секс – это ведь не только половой акт, но еще и символ «доверительного общения» с другим человеком. И когда такого общения нет, женщина начинает воспринимать мир схематически, сквозь призму каких-то принципов: становится жесткой, очень критичной в суждениях, склонной осуждать.

В принципе, чтобы всего этого не произошло, можно заменить секс мастурбацией. Но если мужчины занимаются ею практически всегда (даже тогда, когда с их сексуальной жизнью все в порядке), то женщина при добровольном воздержании часто отказывается и от нее. Но если переносить воздержание вам очень тяжело, а ложиться в постель «с кем попало» не в ваших моральных принципах, вполне можно заняться самоудовлетворением.

Сексолог И. ГУМЕННИКОВА:

– Кроме чисто психологических последствий от воздержания (половой абстиненции), страдает еще и половая функция как у мужчин, так и у женщин.

У мужчин при воздержании может нарушиться эрекция, появятся проблемы с семяизвержением. Притом последствия для организма зависят как от возраста мужчины, так и от длительности воздержания. В возрасте 30–35 лет перерыв в половой жизни на несколько месяцев может привести к преждевременному семяизвержению, ухудшению эрекции. Но, как правило, при восстановлении привычного сексуального ритма это проходит. Если же мужчине 40 лет, может потребоваться даже серьезное лечение у сексопатолога. А в возрасте старше 50 лет перерыв в два-три месяца может привести к прекращению половой жизни навсегда.

У женщин воздержание приводит сначала к резкому усилению желания, а потом, через несколько месяцев, оно может пропасть совсем. Притом после возобновления половой жизни женщина может испытывать неприятные ощущения и даже боль во влагалище, так как из-за воздержания оно начинает вырабатывать меньше смазки. Да и возбуждение станет нарастать не так быстро. Кстати, могут возникнуть и проблемы с разрядкой. Оргазм при длительном периоде воздержания может «вернуться» только через несколько месяцев.

Что же делать? **После периода воздержания вы должны попросить партнера продлить предварительные ласки подольше.** Если при нормальном ритме половой жизни женщине достаточно 15 минут, то сейчас, чтобы пробудить «спящие» эрогенные зоны, требуется не менее 30. Идеально было бы, если бы мужчина довел вас до оргазма путем куннилингуса. При такой стимуляции практически все женщины получают полноценный, яркий оргазм даже после длительного воздержания. А для влагалищного полового акта следует использовать дополнительную смазку, пока оно снова не «научится» вырабатывать необходимое ее количество.

Кандидат медицинских наук, врач-сексолог Ю. ПРОКОПЕНКО:

– Воздержание действительно может очень навредить, но не нужно думать, что «для здоровья» нужно целыми днями заниматься сексом. Вести интимную жизнь прежде всего нужно так часто, как этого хочется. Известно, что регулярный секс – отличная профилактика простатита у мужчин и гинекологических заболеваний у женщин, если они возникают из-за застоя крови в малом тазу (например, при возбуждении). В среднем человек в возрасте до 30 лет занимается любовью 4-5 раз в неделю, до 40 – 3-4, до 50 лет – 2–3 раза, но частота половой жизни зависит и от темперамента, и от психологических особенностей.

AIF.RU

АЗБУКА ЛЮБВИ

Продолжение. Начало в NN1–26

от А до Я

Танец

Танец может быть и высоким искусством, и откровенным эротическим действом – в нем чудесным образом соединено и то, и другое. Наблюдая за танцующими женщинами, мужчины учились ценить их грацию и нежность, а женщины, созерцая ритуальные танцы мужчин, могли впервые в жизни испытать мощнейший прилив сексуальной энергии. Для более близких наших предков танец зачастую был единственной возможностью «легально» приблизиться друг к другу, заключить друг друга в объятия.

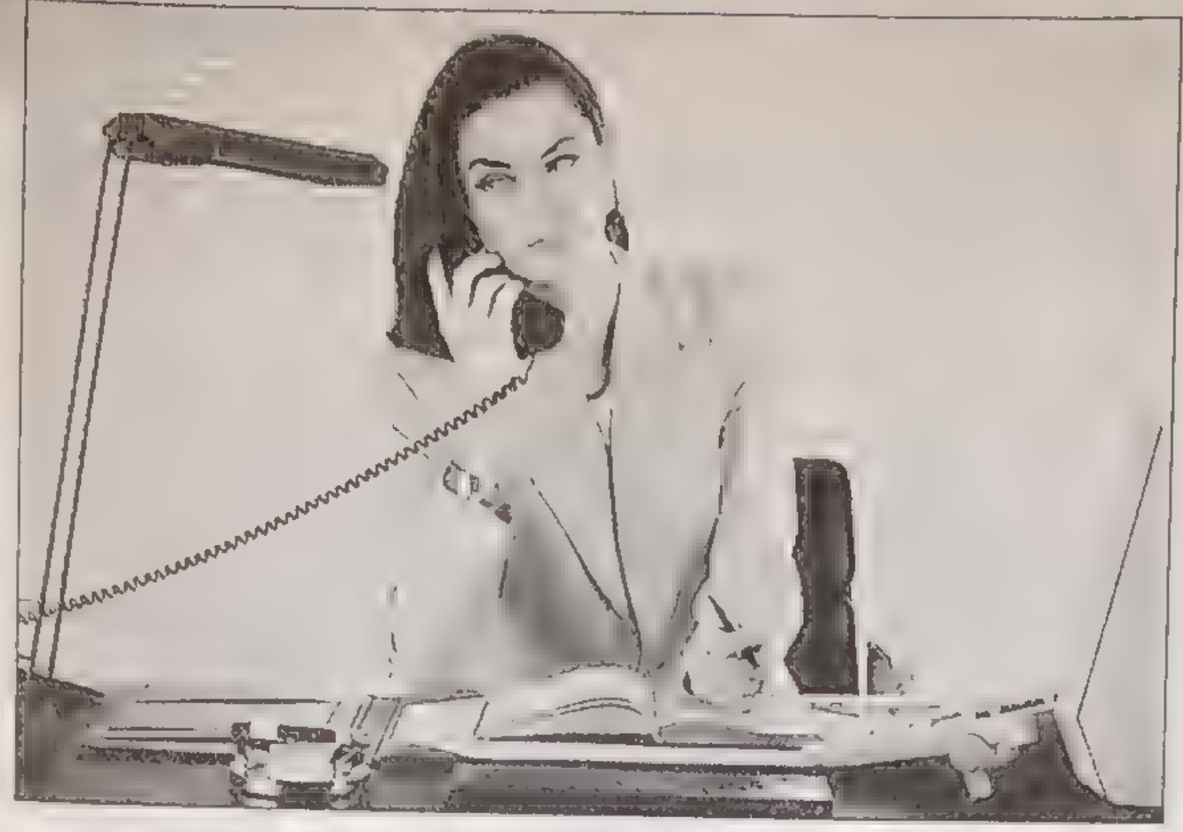
Трансвестизм

Трансвеститы – такие люди, в отношении которых природа совершила чудовищную и странную ошибку: их тело и душа не совпали по половому признаку. До сих пор многие из них пытались исправить эту ошибку, вступая в гомосексуальные связи, но для подавляющего большинства однополая любовь становилась не более чем жалким суррогатом подлинной жизни. Сегодня, славу Богу, у этих несчастных наконец-то появилась возможность решить свою проблему: хирургическая операция. Трансвеститы, поменявшие пол, могут вести половую жизнь как прирожденные мужчина или женщина, но, к сожалению, пока не могут иметь собственных детей. Возможно, пока?

МАГАЗИН-САЛОН
Интим-М
Саратов, Вольская, 58. Тел. 27-84-41.
ООО "Фанг", лиц. 2235 ЛВД-1 выд. МЗ СО
♥ сувениры
♥ восточные благовония
♥ печатная, аудио- и видео продукция
♥ гигиеническая продукция (гель, смазки, кремы)
♥ половые стимуляторы и имитаторы
intim04

Умеете ли вы верно планировать свое время

Это настоящее искусство – успеть сделать все дела вовремя.



1. После напряженной рабочей недели вы решили отдохнуть в выходные.

A. Проведете выходные по обычному распорядку.

B. Постараетесь сделать все, на что раньше не хватало времени.

C. Запланируете какое-нибудь развлечение.

2. Во время генеральной уборки вас отвлек звонок по телефону, вы...

A. Сделаете перерыв, чтобы поговорить от души.

B. Отложите беседу на другое время.

C. Пригласите собеседника в гости, но в другой день.

3. Когда работы невпроворот, вы...

A. Будете следовать графику.

B. Впадете в панику.

C. Постараетесь скорее справиться с делами.

4. Из-за срочной работы вам пришлось пропустить занятия в фитнес-клубе.

A. Перенесете тренировку на другое время.

B. Пропустите тренировку.

C. После работы займетесь бегом.

5. Вы решили изучать иностранный язык, но на курсы нужно записаться заранее.

A. Будете ждать до последнего дня.

B. Запишетесь сразу.

C. Выполните все формальности за неделю до начала занятий.

6. В стоматологический поликлинике очень много посетителей.

A. Заняв очередь, вы зайдете в соседний магазин.

B. Напишите за это время список срочных покупок и дел.

C. Почитаете журнал.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Подсчитайте количество баллов, пользуясь таблицей.

	1	2	3	4	5	6
A	1	1	3	2	1	3
B	2	3	1	1	3	2
C	3	2	2	3	2	1

6–9 баллов

Вы редко планируете свое время. Когда дел становится слишком много, вас охватывает паника, и вы не знаете, как справиться со стрессовой ситуацией.

10–14 баллов

Вы знаете, что вам предстоит сделать, и реально оцениваете свои возможности. Кроме того, вы умеете импровизировать. Поэтому в большинстве случаев успеваете сделать все, что было намечено.

15–18 баллов

Рациональное использование времени – для вас это само собой разумеющееся. Вы все всегда тщательно планируете и ничего не откладываете на потом, но при этом у вас очень мало возможностей для принятия неожиданных решений.

ВОДА КАМЕНЬ ТОЧИТ

1. Вы чувствуете, что начинаете заболевать. Ваши действия:

а. Срочно приму меры экстренной профилактики **(3)**

б. Будь что будет **(0)**

2. У вас возникли серьезные проблемы на работе. Вы...

а. Будете ждать, пока они разрешатся в ту или иную сторону **(0)**

б. Начнете на всякий случай подыскивать новое место **(3)**

3. Любите ли вы смотреть телесериалы?

а. Да **(0)**

б. Нет **(3)**

4. В ваших планах на день начались сбои. Для вас это...

а. Почти катастрофа **(0)**

б. Досадная помеха **(3)**

5. Завидовали ли вы в детстве мальчикам?

а. Да **(3)**

б. Нет **(0)**

6. Коллега пытается свалить на вас свою работу. Вы...

а. С неохотой, но приметесь за дела **(0)**

б. Поставите вопрос о разделении обязанностей **(3)**

7. Есть ли у вас ощущение, что вам мало 24 часов в сутках?

а. Да **(3)**

б. Нет **(0)**

8. Важное для вас дело зашло в тупик. Ваша реакция:

а. Наверняка есть еще какой-то выход, надо только поискать **(3)**

б. Боюсь, я не скоро сориентируюсь, что же мне теперь предпринять **(0)**

9. Вам уже третий человек говорит, что вы поправились. Ваша реакция:

а. Им показалось! **(0)**

б. Немедленно начну делать упражнения и сяду на диету **(3)**

10. Вы очень хотите поехать на отдых за границу, но средства у вас ограничены. По какому пути вы пойдете?

а. Обращусь в одну-две турфирмы и, если найду что-то подходящее по деньгам, тогда поеду **(0)**

б. Проведу несколько дней на телефоне, в интернете, обзвоню десятки турфирм, рассмотрю горящие туры, спецпредложения и обязательно найду то, что меня устроит **(3)**

Ответы

ОТ 0 ДО 9 ОЧКОВ. Вам кажется, что происходящие вокруг события никак не зависят от вас. А если и зависят, у вас нет сил на них влиять. Научитесь вмешиваться в собственную судьбу.

ОТ 10 ДО 19 ОЧКОВ. Вы можете и брать быка за рога и, если надо, на время залечь на дно. Но не всегда бываете до конца уверены, какую же из этих тактик предпочесть в конкретном случае. Не переживайте: обе они по-своему хороши и могут привести к желаемому результату. Поэтому главное – действовать уверенно и точно знать, что вы ожидаете получить «на выходе», ради чего, собственно, и предпринимаете (или не предпринимаете) те или иные шаги.

ОТ 20 ДО 30 ОЧКОВ. Вы так активны и энергичны, вы привыкли, что все вокруг вас происходит с вашим непосредственным участием, поэтому просто не поверите, если вам скажут, что многие из ваших проблем разрешились бы со временем сами собой. Иногда неумеренная предприимчивость вредит вам. Впрочем, даже если вы допустите какие-то перегибы, то потом не менее рьяно возьметесь исправлять свои же ошибки. Что ж, в этом – ваша жизнь...

СКАНВОРД

Счастье, удача
Старые сапоги
"..., подъем!"
Нож самурая
Мисс сыщик
Царский вестник
Мудрость Паулкова
Знатная дама
Держи ... на замке
Кулан
Скоро спектакль!
1
Рос. эстрад. певица
Газует самовар
Наука о клещах
Городская дорожка
Задний план
Зин наоборот
Дезинфиц. средство
Кухонная печь
Стыд и ...
Соль азотной кислоты
Наследник
Экспресс
Един. индуктивности
Индийская корова
Кадка грязи
... Мандельштам
"Чёрт в темноте"
Неправоверный
Произв. объединение
"Кормежка" полей
Швейцарские часы
"Грачи прилетели", худ.
Череда событий
Натуральный налог
Рюхи
Горная порода
Оклад
Литовка
Холя
Жила
Гул
Араб из Маската
Ветровка
Спутник Сатурна
След курицы на платье
Утолитель голода
Прыгучее насекомое
Юморист Семен ...
Живут в одном доме
Мюнхгаузен, автор
Крики под аплодисменты
Сила ученого
Мелкий хищник
33 коровы
Южный плод
Подбор актера на роль
Легкая ткань
Предварительный рисунок
... Гвоздикова
...-сопрано
Врач в клинике
На шее у грязнули
Халиф Мухаммеда
Неразумный ребенок
Болтовня Эминема
Самка павлина
Сеть для Золотой рыбки
Супруга Юпитера
Раздевалка в театре
Неделимая частица
Лоб по старинке
2
Дешевый табачок
Колокола
Коллега портного
"Крестный отец", актер
Пятнистая кошка
Принцип теории
Красота по Грозному
Порция
Головной убор
Испанский танец
"... жизни", Бунин
Катушка с нитками
Планета

СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Ответы в следующем номере

ЧТО ПРОРОЧАТ ЗВЕЗДЫ С 14 ПО 30 МАЯ

Овен

Любовь. Влюбленных Овнов ждут события, которые изменят представление о близком человеке. У людей семейных возникнут сложные ситуации с детьми: малыши могут заболеть, а тем, кто постарше, потребуются деньги.

Деньги. В этой сфере ожидаются различные эксцессы, вызванные недоразумениями на работе или в отношениях с друзьями. Исход зависит от вашего умения управлять ситуацией.

Здоровье. Со здоровьем все в порядке, что позволит стойко пережить коллизии этого непростого периода.

Телец

Любовь. Противоречивое поведение Тельца может испортить супружеские отношения. Постарайтесь понять, чего же действительно вы хотите, – это сильно упростит возникшие проблемы.

Деньги. Хотя заработки многих Тельцов останутся на прежнем уровне, создастся ощущение катастрофической нехватки наличных средств.

Здоровье. Нестабильность в делах приведет к нервному напряжению. Лучшее лекарство от него – отдых и полноценный сон.

Близнецы

Любовь. У многих Близнецов возникнут проблемы с родственниками, которые выльются в серьезную ссору. Приготовьтесь к интригам и ложным слухам.

Деньги. По вашей же собственной вине появятся препятствия в делах. Будет полезно обратиться за советом к друзьям или близким людям.

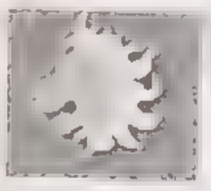
Здоровье. Осуществлению планов может помешать неважное самочувствие. Берегите себя и помните, что главное – здоровье, а остальное, как говорится, приложится.

Рак

Любовь. Многие Раки переживут период ссор и конфликтов со своими возлюбленными. Разбираться с этими неприятностями придется уже в июне.

Деньги. Отношения на работе вступают в непростую фазу и причина этого – деньги. Поддержку можно получить в лице начальства. Доходы Рака не пострадают, но сильно увеличатся расходы.

Здоровье. Во второй декаде мая возможно обострение старого недуга. Беременным женщинам следует находиться под постоянным контролем врача.



Лев

Любовь. Львы, желающие освободиться от старых уз, смогут принять решение о разводе. На смену старой привязанности приходит новая, что придаст действиям Льва смелость и решительность.

Деньги. Многим Львам предстоят напряженная работа и деловые поездки. Самые везучие получат приличные деньги, а у прочих появятся хорошие перспективы.

Здоровье. Энергетический потенциал достаточно высок, и все болезни обойдут вас стороной.

Дева

Любовь. Возможны серьезные проблемы с родственниками мужа. В одном случае они займут враждебную позицию, в другом – придется заниматься их проблемами, тратя на это и время, и нервы.

Деньги. Во второй декаде мая с финансами – полная тишина! После 20 мая появятся реальные деньги или определенные надежды на них. Небольшие суммы можно получить 20–22 мая.

Здоровье. В середине мая высока вероятность травм и проблем с сердцем.

Весы

Любовь. Влюбленным Весам придется столкнуться с интригами окружения. Семейным предстоят проблемы с детьми, которым потребуется моральная поддержка.

Деньги. У Весов, связанных по работе с чужими деньгами, могут возникнуть трудноразрешимые проблемы. Но и в частной жизни сфера финансов грозит выйти из-под контроля.

Здоровье. Стрессы и переживания могут вызвать проблемы со здоровьем.

Скорпион

Любовь. Многие Скорпионы займутся урегулированием личных дел. Пик противоречий с близкими придется на середину мая, в третьей декаде настанет относительный покой. Дружные супруги займутся устройством быта.

Деньги. Здесь ни больших проблем, ни значительных успехов не ожидается. Расходы будут ритмично чередоваться с денежными поступлениями, и этот баланс пока удастся сохранить.

Здоровье. К концу месяца могут обостриться старые болячки.

Стрелец

Любовь. Личная жизнь выглядит беспокойной и суетливой. Кто-то из близких может неожиданно заболеть. Вмешательство в любовные дела недоброжелателей приведет к разлуке или конфликту, но все разрешится в третьей декаде.

Деньги. С деньгами особенных затруднений не предвидится, они будут поступать достаточно регулярно и в строго запланированных количествах.

Здоровье. Во второй половине мая многие Стрельцы могут чувствовать упадок сил и недомогание.

Козерог

Любовь. Влюбленным придется нелегко: возлюбленный будет то появляться, то исчезать, оставив Козерога в полной растерянности. У супругов возникнет необходимость заниматься делами детей и тратить на их нужды невообразимые суммы.

Деньги. Крупные расходы предстоят по самым разным поводам. Для тех, кто занят коммерцией, высок риск финансовых потерь.

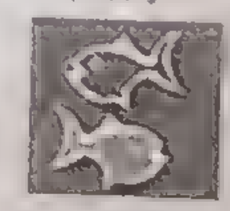
Здоровье. Козерогам, имеющим проблемы с сердечно-сосудистой системой, следует позаботиться о себе.

Водолей

Любовь. Многие Водолеи затеют грандиозный ремонт или переезд. Супруги могут много спорить и ссориться. Встречи с родственниками или друзьями издалека принесут только радость и помогут справиться с семейными неурядицами.

Деньги. С деньгами ни крупных успехов, ни больших затруднений не предвидится. Все будет идти так, как и планировалось ранее.

Здоровье. Водолеи будут чувствовать себя усталыми. Чтобы избежать этого, делайте по утрам зарядку или займитесь бегом.



Рыбы

Любовь. Рыбам придется приложить много усилий, чтобы преодолеть кризис в отношениях с родственниками. Конец месяца принесет заботы о пожилых родителях.

Деньги. Несмотря на обилие забот, с деньгами проблем не предвидится, они будут поступать регулярно и в строго запланированных количествах.

Здоровье. Возможны нервные состояния, проблемы с сердечно-сосудистой системой, сложные ситуации за рулем и в поездках.

Гороскоп по правилам русской астрологической школы составил Никола Ордынский

Если вы мечтаете о богатстве и благосостоянии, обязательно попробуйте серебряное заклинание. Для выполнения этого обряда потребуется неделя.

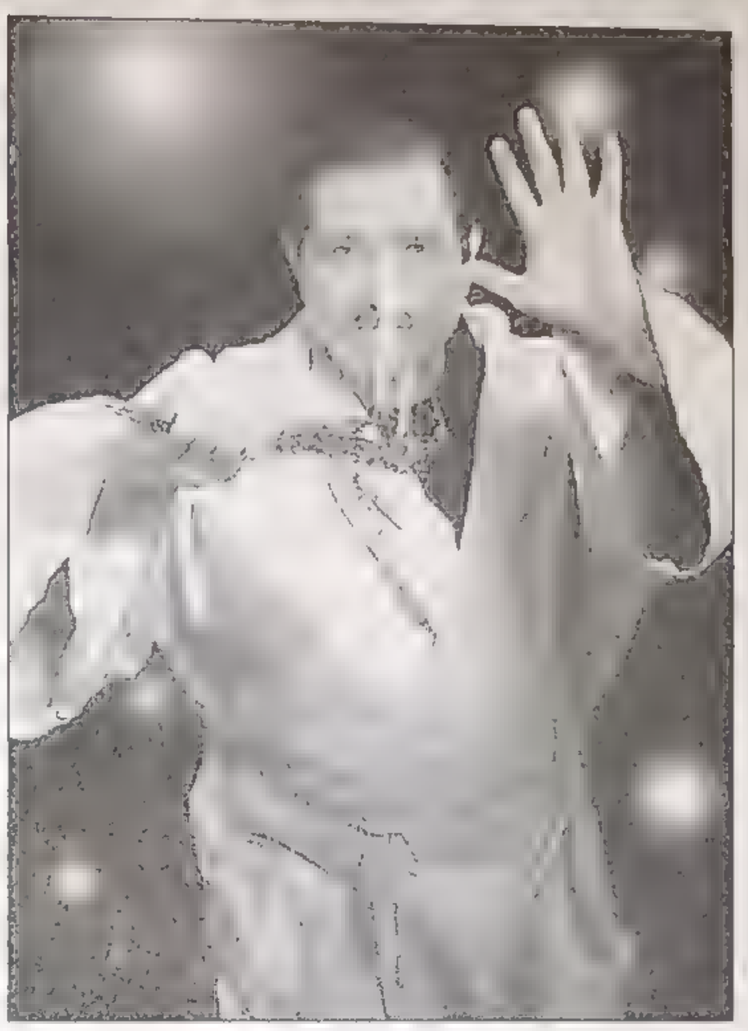
КАК СТАТЬ богатой госпожой

Магический рецепт белого колдуна Юрия ЛОНГО

На видном месте, мимо которого вы проходите каждый день по многу раз, поставьте небольшой глиняный горшочек и ежедневно в течение недели кладите в него по одной мелкой монете. Кроме того, купите зеленую свечу и подсвечник, только не деревянный. Теперь можно приступать к колдовству.

Прежде всего вы должны войти в роль – представить себя богатым человеком, для которого деньги не проблема, они появляются всегда, когда в них возникает необходимость. В самой глубине души сделайте выбор, кем хотите стать, чего достичь. И в сосредоточенном молчании и абсолютной убежденности внушайте себе, что задуманное именно сейчас исполняется. Вообразите себя такой, какой хотите быть, и мысленно повторяйте семь раз: «Я богата, у меня достаточно денег для исполнения всех моих желаний».

Затем поставьте горшочек с монетами и подсвечник на стол, возьмите в руки свечу и ощутите силу денег, перспективы и пути, которые откроются перед вами, как только вы станете богатой. Вставьте свечу в подсвечник. Теперь медленно высыпайте монеты в левую ладонь (или в правую, если вы левша). Монетами вам необходимо выложить круг у основания подсвечника. Выкладывая первую монету, произнесите вслух: «Деньги, теките, деньги, сверкайте, деньги, растите, сделать богатой меня пожелайте». Повторите эти слова, выкладывая рядом с первой вторую монету. Произносите заклинание всего семь раз после каждой монеты, пока круг не замкнется.



Теперь наступило время зажечь свечу. Ни в коем случае не пользуйтесь зажигалкой, только спички могут участвовать в обряде. Когда свеча загорится, представьте, что это не маленький язычок пламени, а живая энергия денег. Вообразите, что их сила поднимается от семи монет магического круга, соединяется с огнем и возносится далее ввысь. Отчетливо представьте значение денег в вашей жизни, какой бы она могла стать с их помощью. Отбросьте все мысли о долгах, счетах, налогах, а также сомнения в том, что вы сможете достичь желаемого. Постарайтесь напрячь все силы своей фантазии и воочию увидеть картины своего будущего.

Минут через десять встаньте и отойдите от стола. Пусть свеча догорит без вас. Когда она погаснет, соберите семь монет и положите их обратно в горшочек. «Подкармливайте» его несколькими монетами ежедневно на протяжении семи дней или семи недель (срок вы вольны выбирать самостоятельно). Ждите – и деньги придут к вам!

ВЕРНИСЬ, ЛЮБОВЬ

В одном из номеров вы рассказывали о том, как надо поступить, если возлюбленного приворожила соперница. Но получилось так, что моей подруге ваши рекомендации помогли, а мне – нет. Не могли бы вы еще дать какие-нибудь советы на эту же тему?

Марина, г. Воронеж

Да, Марина, могли бы. Попробуйте сделать вот что.

1) Взять шерсть с черной кошки и черной собаки и связать черной ниткой, завязав на 7 узлов. Наговорить заговор и подкинуть это под дверь сопернице, когда ваш мужчина у нее: «Как нет мира и согласия у кошки с собакой, у собаки с россомахой, у огня с водой, так и ты раб мой (имя) ни в чем не соглашайся, ни днем, ни ночью не знайся, в свиданьях не встречайся, дерись и ругайся с моей соперницей, р.Б. (имя). Аминь. Сгинь, нечистая, сгинь».

2) Начиная с полнолуния наговаривать на пламя свечи, пока горит 7 дней подряд: «Покров-батюшка, помоги. Раба Божьего (имя) охолоди, остуди душу и сердце раба Божьего (имя) к рабе Божьей (имя). Чтоб не стал раб Божий (имя) на рабу Божью (имя) смотреть, чтоб кровь его стала леденеть, чтоб по жилам она не бежала, раба Божья (имя) его плоть не хотела бы, не желала. Аминь».

СОННИК

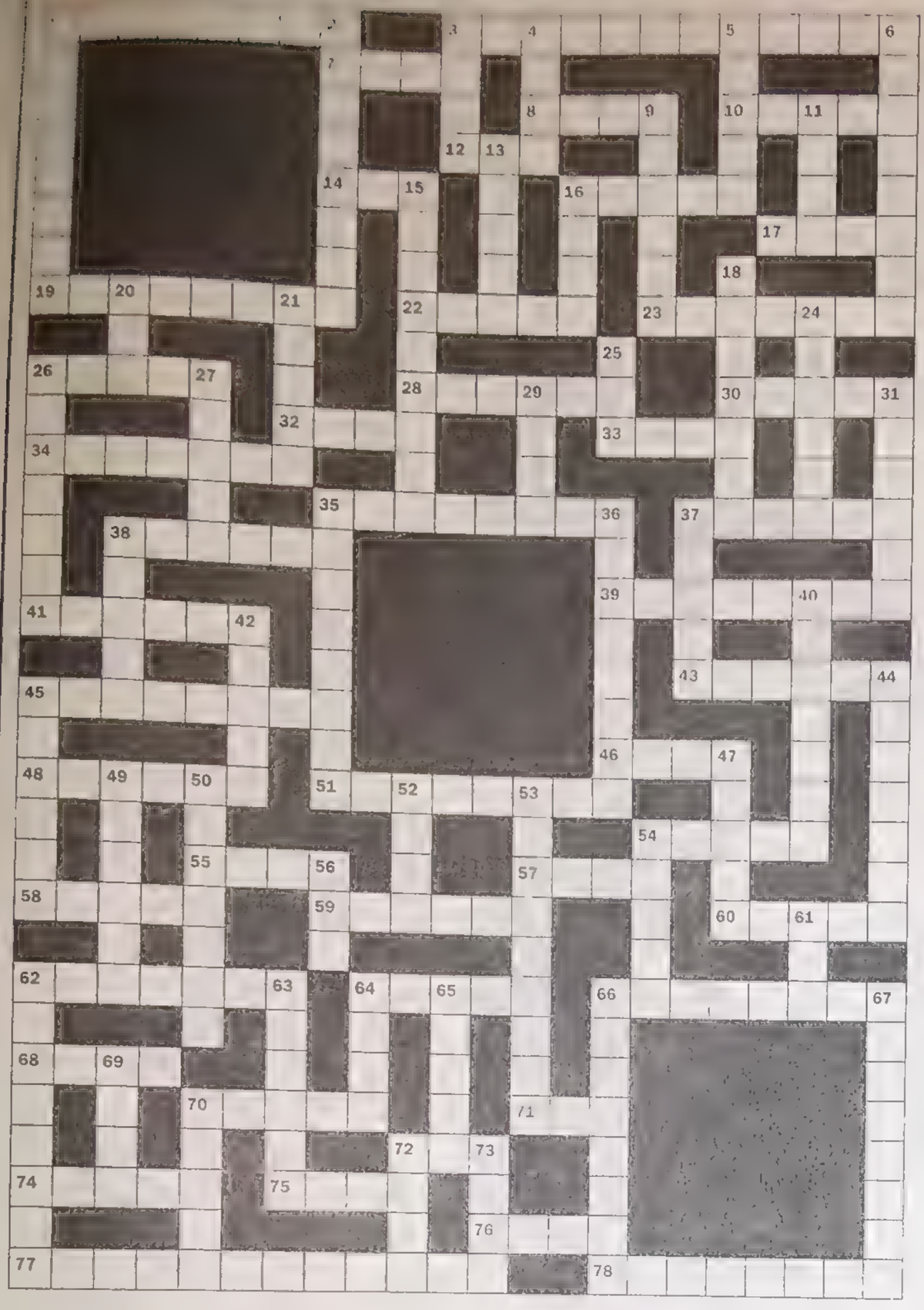
Продолжение.
Начало в NN 1–26

Брови, ресницы

Брови во сне иногда являются предвестием встреч с друзьями и веселого времяпрепровождения. Красивые брови и ресницы – знак прибыли и удачи в делах. Редкие брови предсказывают разочарования в любви. Темные брови видеть – знак здоровья. Увидеть во сне густые брови означает, что кто-то неожиданно обрушит на вас весь свой гнев. Это также может служить вам предупреждением о препятствиях в делах. Сон, в котором вы обжигаете себе брови, предвещает вам раздор с родственниками из-за получения наследства. Если же во сне вы видите, что вам сбрили брови, то вам будет стыдно за свои бесчестные поступки по отношению к близким людям, которые рассчитывали на вашу помощь. Если во сне ваши брови и ресницы вылезли, то вас ждет много неприятностей и огорчений из-за потери собственности или денег. Если во сне вы видите, что у вас брови из какого-либо прочного материала – металла, мрамора или бронзы, то вы никогда не сможете примириться со своими врагами. Женщинам видеть во сне, как они красят брови, сон предсказывает веселую, благополучную и обеспеченную жизнь, полную любовных интриг или забавных приключений.

Брошь

Сон, в котором вы видите брошь, предсказывает вам, что вас ждет успех или неожиданный подарок от любимого человека. Если ваша брошь имеет странный вид и вы в этот момент находить дома, то постарайтесь извлечь пользу из совета вашего друга. Если во сне вы идете по улице и к вашей одежде приколота необычная брошь, то вам следует опасаться ограбления. Приколоть ее на одежду во сне – знак того, что некий человек навсегда останется верен вам, несмотря на то, что вы расстанетесь с ним.



По горизонтали: **1.** Пища коалы. **3.** Ястреб. **7.** Портвейн. **8.** Полный развал дела. **10.** Цитрусовый любитель коньяка. **12.** Приток Ангары, приютивший город Зима. **14.** Любимое дерево свиней. **16.** Камуфляж лысины. **17.** Ложная информация. **19.** Нападение фашистской Германии на СССР. **22.** Нелепый случай. **23.** «Отец истории» из Древней Греции. **26.** Цивильная простокваша. **28.** Усердие в работе. **30.** Подъемный механизм колодца. **32.** Бизнес по-русски. **33.** Купол рта. **34.** Взаимопомощь. **35.** Бородинское поле как место битвы. **37.** Конвой. **38.** Соединение металлов от взаимного жара. **39.** Статья вдогонку ушедшему в мир иной. **41.** Церемониал. **43.** Тропическое дерево с пахучей древесиной. **45.** Мелкая желтая слива. **46.** Пожелание здоровья юбиляру как повод выпить. **48.** Барыш от перепродажи товара. **51.** Шутка с издевкой. **54.** Быстро разбогатевший делец. **55.** Ловушка для бильярдных шаров. **57.** Колдобина, опившаяся дождевой воды. **58.** Аксессуары прошлого века. **59.** Животное, которое называется «братцем». **60.** Лошадиная сходка. **62.** Пахарь с железным характером. **64.** Задвижка для ворот. **66.** Оракул, определяющий характер человека по почерку. **68.** Лицо отъевшегося «качка». **70.** Гигантский осьминог. **71.** Поднебесное село. **72.** Нежное прикрытие болотной топи. **74.** Ипохондрия. **75.** Облако, страдающее недержанием. **76.** Дерево, обдираемое на лыко. **77.** Неразбериха в законодательстве. **78.** Диво.

По вертикали: **1.** Командные соревнования по бегу. **2.** Крепость. **3.** Государство на побережье Гвинейского залива. **4.** Свинья, которая отхрюкалась. **5.** Этикетка. **6.** Резкая противоположность. **9.** Врач, ставящий диагноз после операции. **11.** Французский живописец-импрессионист. **13.** Путешествие для приобретения «морской походки». **15.** Песня венецианских таксистов. **16.** Прикольное сооружение для судов в порту. **18.** Беспокойство. **20.** Подводная скала. **21.** Богиня, даровавшая Египту плодородие. **24.** Грубая льняная ткань. **25.** Электросуховей для волос. **26.** «Водила» дамы во время танца. **27.** То, что подает дверь, здороваясь. **29.** Упоительное томление. **31.** Богослов. **35.** Выставочное здание. **36.** Животное, ловящее змей. **37.** Орех, из которого можно «надоить» 0,5 литра молока. **38.** Демон в свите Диониса. **40.** Топорик альпиниста. **42.** Балетная династия из Латвии. **44.** Живописец русской природы. **45.** Урод из Франции. **47.** Вотчина далай-ламы. **49.** Овечка на заклание. **50.** Область, подчиненная княжеской власти. **52.** Содержимое стога. **53.** Тутовое дерево. **54.** Жир поверх супа. **56.** Почти закон. **61.** Танцевальный вечер, который отец Е. Онегина «давал» три раза в году. **62.** Автомобиль-развалюха. **63.** Новобранец царской армии. **64.** Гриб, вырастающий во время дождя над головой. **65.** Заготовка для пива. **66.** Политик, отстаивающий свою позицию криком. **67.** Неотъемлемое свойство хама. **69.** Состояние Вселенной до сотворения мира с точки зрения древних греков. **70.** Начало пути. **72.** Папа Ромула и Рема (миф.). **73.** Злословие.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N9 НА СТР. 32

По горизонтали: 1. Привратник. 4. Самогонщики. 8. Узел. 9. Кредит. 11. Патлы. 12. Розга. 13. Эсер. 14. Двойка. 15. Вражда. 17. Федя. 18. «Лимонка». 22. Транжира. 23. Наглец. 25. Люлька. 26. Миокард. 28. Батист. 29. Индюк. 31. Иезуит. 32. Спорщик. 36. Алекс. 37. Река. 39. Нашатырь. 41. Печь. 42. Ярд. 44. Изнанка. 45. Эскиз. 48. Героин. 49. Евразия. 50. Оптика. 51. Узор. 52. Ролики. 54. Штрек. 55. Ружье. 57. Ушат. 58. Внучата. 61. Накидка. 63. Кинза. 64. Идол. 65. Снегокат. 67. Велес. 68. Цена. 69. Иван. 70. Осин. 74. Изгой. 76. Акустик. 79. Герц. 80. Лауреат. 81. Корь. 82. Салями. 83. Ягода. 84. Комплект.

По вертикали: 1. Передислокация. 2. Ноздрев. 3. Круиз. 4. Среда. 5. Облака. 6. Нары. 7. История. 9. Клаксон. 10. Диснейленд. 14. Дали 16. Анархия. 19. Малайзия. 20. Нелепица. 21. Банкир. 22. Тарантас. 24. Цирк. 26. МТС. 27. Дикарь. 30. Юнкер. 33. Порез. 34. Щусев. 35. Штык. 37. Разрез. 38. Скатерть. 40. Шкура. 42. Ягодица. 43. Денница. 45. Эпиграф. 46. Иностранец. 47. Стрелка. 48. Гарин. 51. Убранство. 53. Кутаиси. 56. Жуков. 58. Воин. 59. Утюг. 60. Тина. 62. Дело. 63. Клиника. 65. Сок. 66. Терапевт. 71. Слеза. 72. Нация. 73. Сутки. 75. Опера. 77. Илья. 78. Сток.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N9 НА СТР. 29

Д	Д		Г				П	Ч	И	Н	А	Р		
О	П	И	С	К	А		П	У	Ч	О	К		О	К
С		А		О	Г	Р	Е	Х		К	А	Д	Р	У
П	О	Л	Ь	Ш	А		П	А	Х	А	Н		Д	Э	Н	С
Е		Е	М		С			З	А	Ч	А	Т	И	Е
Х		К	Л	А	С	С	И	К			У		Н	И	Н	А
И	С	Т	О	Р	И	К		О	К	И	С	Ь		К		Н
	Л		К		Г	А	В	Р	О	Ш			Л	А	О	С
С	Е	Н	О	В	А	Л		Д	Р	А	П	Р	И		К	
	Н		Н		Р	А	К	Е	Т	К	А		С	Р	У	Б
	Г	Л	Ы	Б	А						Л	И	Т	Е	Р	А
П		И		Р							А		Г	О	Л	
Р		Ф	Л	Ю	С						С	С	Ы	Л	К	А
И	С	Т	О	К							У	А		Н		
Ж			Ш	И	Н	А				К	О	С	И	Н	У	С
И	Г	Л	А		А	Л	У	Ш	Т	А		Л		Ш		
М			К	А	Р	Л		О	М		О	П	Т	И	К	
И					О	Б	У	З	А			Р	У	Б	О	
С	О	Т	Б	И	С		А		А	З	И	М	О	В		Т
Т		Р	А	З	В	А	Л		Л		Р		С	А	К	Э
О	Б	О	Й	М	А		Л	А	П	Т	И		Т	Р		
С		Й		А	Й	Р	А	Н		О	С	Т	О	Л	О	П
Т	А	К	Т	И	К		С	О	У	Л		У	Т	Е	Х	А
Ь		А		Л	А	П	Т	А		К	А	Р	А	В	А	Н

Виринея

Общероссийская женская газета «Виринея». Выходит 1 раз в 2 недели.

Редактор **Г. Лория**

Верстка **И. Голубовой**

Учредитель и издатель
ОАО «Издательский дом «Кураж»

Адрес редакции:
121170, Москва, Кутузовский пр-кт, 36, кор. I, стр. I.
Тел. 249-18-73 Факс: 250-77-04
E-mail: virinei@mail.ru

Прием рекламных объявлений в Москве: (8095) 249-64-06

Собственные корреспонденты и прием рекламы в регионах:

Брянск – Евгения Кузнецова (0832) 72-18-93;
Владимир – Аннета Татарникова (0922) 32-22-78;
Вологда – Игорь Кузнецов (8172) 25-22-52;
Иваново – Ирина Сурина (0932) 37-25-20;
Калининград – Татьяна Гвоздецкая (0112) 35-99-69;
Кострома – Марина Чечушкина (0942) 55-96-61;
Липецк – Елена Добрякова (0742) 48-59-64;
Нижний Новгород – Елена Лебедева (8312) 39-78-88;
Омск – Вадим Дитковский (3812) 25-62-81;
Оренбург – Татьяна Ангелова (3532) 78-51-26;
Ростов-на-Дону – Ирина Варламова (8632) 44-13-18;
Самара – Анна Семенова (8462) 70-23-44;
Саратов – Владимир Акишин (8452) 27-80-10;
Смоленск – Наталья Ивако (0812) 65-61-59;
Ставрополь – Мария Маслюкова (8652) 95-63-08;
Тюмень – Светлана Анущенко (3452) 75-16-09;
Хабаровск – Игорь Мирошников (4212) 74-77-72;
Челябинск – Наталья Беляева (3512) 78-02-71;
Ярославль – Татьяна Колесова (0852) 32-78-05.

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ №77-12696 от 13 мая 2002 г.

Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. Мнение авторов публикаций необязательно отражает точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача.

Материалы, помеченные значком (PR), «Здоровье» – публикации на коммерческой основе

Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции.

При подготовке публикаций использованы материалы следующих изданий: «Лиза», «Отдохни!», «Здоровая газета», «Домашняя энциклопедия», «Добрые советы», «Няня», «Модные прически», «Ваш уютный дом», «Сударушка», «Москвичка», «Вечерняя Москва», «Только ты», «Московская правда», «Крестьянка», а также интернет-ресурсы.

Цена в розницу свободная

Общий тираж 310 010 экз.

По вопросам оптовой покупки «Виринеи» обращайтесь:

121170, г. Москва, Кутузовский пр-т, д. 36, к. 1, стр. 1, эт. 3.
Тел. (095) 249-43-67.
E-mail: brinzov@province.ru

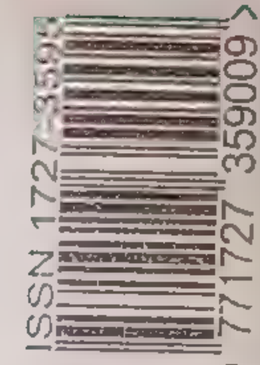
Минимальная партия – 100 экземпляров, самовывозом из редакции.

Газета отпечатана в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом» г. Пенза ул. Гоголя 51/53.
Тираж 20500 экз. Заказ № 170
Подписано в печать: 30.04.03 в 13.00.

Виринея

№11 (28) 28 мая – 10 июня/2003

ISSN 1727-3595



9 771727 359009 60

Анна Глинина, г. Иваново

К пляжному сезону – будьте готовы!

стр. 8

Чеснок против варикоза

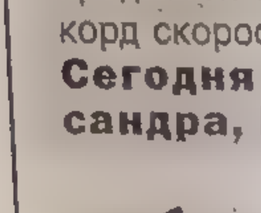
стр. 24

Обращаясь к Богу, Таисия спрашивала о своем будущем замужестве. «Твой муж выйдет из темницы»,– гласили пророчества

стр.16-17

28 мая

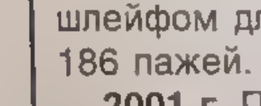
• 1948 г. Родилась Наталья ГУНДАРЕВА, актриса.



Сегодня именинницы – Муза, Кристкентия.

30 мая

Сегодня именинницы – Евдокия, Ефросинья, Юния.



• **1991 г.** Австралийка МАНРО стала самой пожилой в истории невестой, выйдя замуж в 102 года.

1999 г. Начинается продажа японских собак-роботов: в первые 20 минут продается 3 тысячи штук (мировой рекорд скорости продаж).

Сегодня именинницы – Александра, Клавдия

1 июня

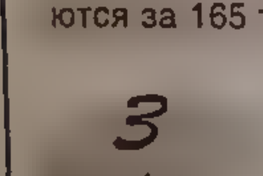
Международный день защиты детей

• 1926 г. Родилась Мэрилин МОНРО, актриса.

• **1880 г.** В банке штата Коннектикут установлен первый в мире платный телефон-автомат.

1996 г. На свадьбе норвежцев Х. ЛОРЕНС и Р. РОТСЕТА на невесте платье со шлейфом длиной 204,1 м, который несут 186 пажей.

2001 г. Полиция в Колумбии арестовала трех женщин, которые, около баров предлагали мужчинам лизнуть грудь. После этого мужчины теряли сознание и лишались кошелька. Полиция выяснила, что груди были натерты наркотиком.



• Родились:

1740 г. – Франсуа де САД, писатель. В его трудах патологическая эротика, инцест неотделимы от насилия, жестокости (отсюда – «садизм»).

1743 г. – Алессандро КАЛИОСТРО, авантюрист.

• **1857 г.** Джеймс ГИББС патентует однониточную стежковую швейную машинку.

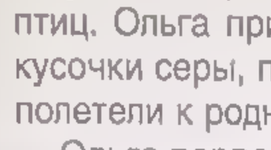
1864 г. В Москве открывается первый в России зоосад.

1988 г. Туфли Джуди ГАРЛЕНД из фильма «Волшебник страны Оз» продаются за 165 тысяч долларов.

3 июня

• *По календарю народных примет – Константин и Олена. Оленин день – сади огурцы.* А перед тем, как это сделать – примите **от «Виринеи» добрый совет**: сажая семена огурцов в почву, не забывайте, что все они любят хорошо продуваемые участки с тучной, удобренной почвой, обильный полив и подвязку отрастающих плетей на шпалеру.

Сегодня именинница – Елена



• **1932 г.** В США начат танцевальный марафон, который продлится 4152,5 часа (до 30 ноября).

1997 г. В Китае регистрируется самое большое в мире страусиное яйцо весом 2,35 кг, диаметром 18,67 см.

5 июня

• 925 г. Родилась ОЛЬГА, жена князя ИГОРЯ. Ее мужа убили древляне за то, что он потребовал с них вторично дань. Ольга им отомстила. Она осадила главный город древлян Искоростень. Но год осады успеха не принес, и она пообещала снять осаду, если с каждого двора дадут ей по три голубя и по три воробья. Древляне доставили птиц. Ольга приказа привязать к их лапкам кусочки серы, поджечь, а птиц выпустить. Те полетели к родным гнездам и спалили город.

Ольга первой на Руси в 957 приняла христианство.

• **8499 до н. э.** В Атлантику упал астероид, что привело к гибели Атлантиды.

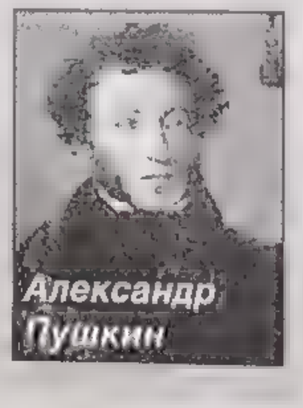
1988 г. Профессор МЕДИКУС в Нью-Йорке устанавливает рекорд для Книги Гиннесса. Пробка из откупоренной им бутылки шампанского пролетает расстояние в 54,18 м.

1996 г. Англичанин КОУЛ прошел 115,87 км с молочной бутылкой на голове.

Сегодня именинница – Ефросинья

• 1799 г. Родился А. С. ПУШКИН (26.05 ст. ст.), поэт.

• **1882 г.** Сэли Генри У патентует электроутюг.



1957 г. В Москве открывается знаменитый магазин «Детский мир».

7 июня

• *По календарю народных примет Иванов день. Садят капусту.*

• Родились:

1778 г. – Джордж БРУММЕЛЬ, английский денди, введший в моду шейные платки.

1868 г. МАКИНТОШ, изобретатель водонепроницаемых плащей (макинтошей).

• **1883** (26.05) Освящение храма Христа Спасителя в Москве.

1998 г. Американец А. ФУРМАН устанавливает мировой рекорд, удержав на подбородке 62 стеклянных бокала.

1786 г. В Нью-Йорке впервые в мире поступает в продажу мороженое.

1824 г. Ноа КАШИНГ из Квебека патентует стиральную машину.

1869 г. Айвз МАКГАФФНИ из Чикаго патентует пылесос.

1896 г. Первый автомобиль представлен Николаю II на Нижегородской ярмарке, после чего машину украли. Это первая в мировой истории кража авто.

Сегодня именинница – Елена

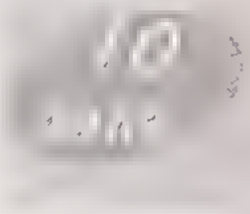
9 июня

• **1822 г.** Чарльз ГРЭМ патентует вставную челюсть.

1908 г. Впервые в воздухе спасся человек, у которого не раскрылся парашют: Долли ШЕПАРД выручила Лоле МЭЙ, приземлившись с ней на одном парашюте.

1910 г. Начало самого длительного в истории путешествия послания в бутылке. Записка, брошенная за борт в бутылке из-под лосьона пассажиркой корабля у берегов Австралии, обнаружена 6 июня 1983 г.

1967 г. С этого дня по 19 июня 1988 г. зимбабвиец КИЛНЕР в ходе лечения проглотит 565 939 пилюль.



• 1929 г. Родилась Людмила ЗЫКИНА, певица.

• **1943 г.** БИРО изобрел шариковую ручку.

11 июня

• *По календарю народных примет – Феодосия Колосяница. Один из самых несчастных в году: «День святой Федосьи стоит всех понедельников».*

Сегодня именинница – Феодосия

• *По календарю народных примет Исаакий Змеевик. На Исаакия змеи скопляются, идут поездом на змеиную свадьбу.*

• **1667 г.** Жан-Батист ДЕНИ делает первое в мире успешное переливание крови 15-летнему мальчику.

1991 г. Ленинграду возвращается первоначальное название Санкт-Петербург.

13 июня

1825 г. Уолтер ХАНТ патентует безопасную булавку.

1926 г. Двенадцати дней от роду Норма Джин МОРТЕНСОН (будущая Мэрилин МОНРО) отдается матерью приемным родителям.

1944 г. Президент Американской медицинской ассоциации КРЕТЧМЕР осуждает использование витаминов как дорогое и бесполезное занятие.

1961 г. В Нью-Йорке через девять месяцев после аварии, лишившей город электричества на целый день, отмечается бум рождаемости.

1971 г. В Сиднее Джеральдина БРОДРИК рождает девятерых детей – 5 мальчиков и 4 девочки.

1998 г. Американка ГУДМАН выпучивает зрачки на 11 мм от глазниц (мировой рекорд).

1998 г. В Канаде изготовлен клубничный торт длиной 21 м и весом 2 тонны 385 кг.

1998 г. В США кукла Барби продается за рекордную цену – 26 500 долларов.

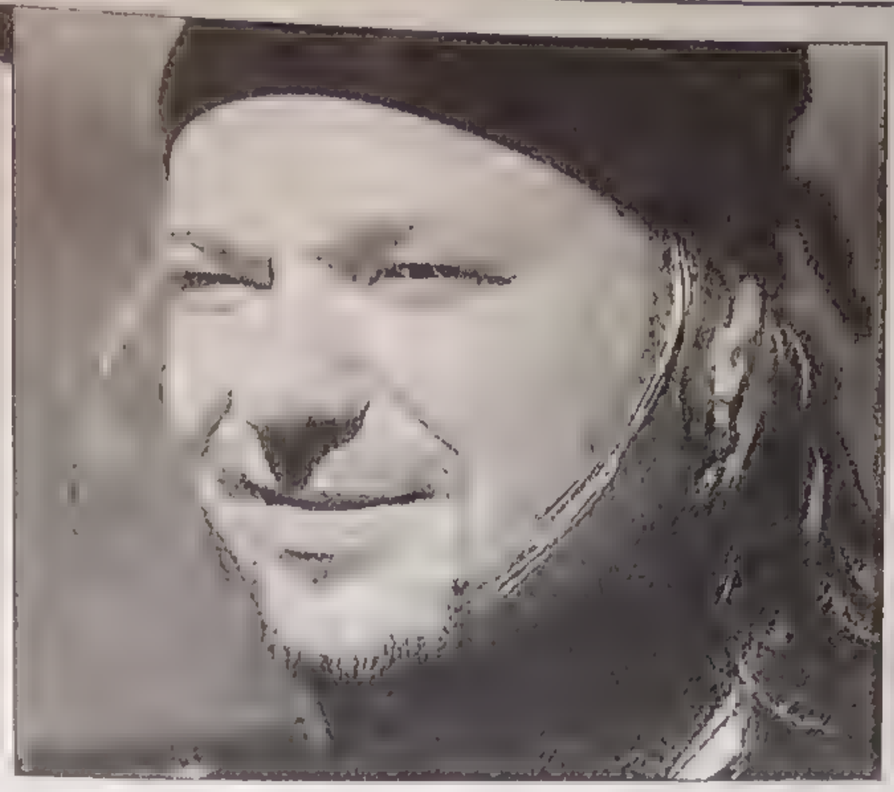
ЗВЕЗДЫ

Герои тоже БОЛЕЮТ

После победы в «Последнем герое» Владимир Пресняков, не выдержав нервного напряжения, заболел.

Как рассказал он сам, участие в приключениях стоило ему не только пяти шрамов на спине и потери 18 килограммов веса, но и серьезного расстройства здоровья.

Когда Пресняков вернулся, то его директор, видимо, посчитав, что артист прекрасно отдохнул, сразу устроил поездку в Тольятти. И из +40 градусов певец попал в – 40. Вот организм и не выдержал. Кровь пошла из носа, из ран на шее. Пресняков был вынужден прервать гастроли и в тяжелом состоянии оказался на больничной койке. Как заключили врачи, актер находился на грани физического и нервного истощения.



Кстати, еще сразу после окончания съемок жена Владимира Елена, увидев мужа, просто испугалась, воскликнув: «Вовочка, что с тобой сделали!?»

KM.RU

СВЕТСКАЯ ЖИЗНЬ

АГЕНТ 007 не уговорил женщину

Пирсу Броснану, последнему воплощению неистребимого агента британских спецслужб, популярность его героя не помогла в простой жизненной ситуации. Как известно, агент славился знанием подхода к женщинам. Но в жизни оказалось не совсем по-киношному.

Недавно господин Броснан, вернувшись к оставленной на улице машине, увидел возле своего авто женщину – инспектора дорожного движения. Она выписывала актеру штраф за парковку в неположенном месте. Пирс попытался с помощью присущего его герою шарма убедить инспектора обойтись без штрафа, но у него ничего не вышло. По свидетельству очевидцев, Броснан многозначительно подмигивал инспектору и предлагал ей свой автограф. Однако инспектор ответила «нет».

БЫВАЕТ ЖЕ!

Животные своими поступками иногда могут переплюнуть безумства человека. В германском городе Эспелькампе дикий кабан ворвался в дом к супружеской паре во время послеобеденного отдыха.

Свинская ревность

Животное на огромной скорости выбило стеклянную дверь в дом и побежало в спальню супругов, где те расслаблялись. Больше напоминая разъяренного мужа, чем животное, кабан запрыгнул на кровать, укусил мужчину и скрылся. Правда, укушенный пострадал не особенно серьезно. Сейчас полиция и местные власти усиленно, но пока безуспешно ищут свинью «среднего роста и телосложения». По словам представителя полиции, «во время совершения данного преступления кабан вел себя как настоящий преступник и свинья».

НАУКА

ЛЕГКИЙ ВЕС – меньше проблем

Канадские ученые решили выяснить: как влияет на будущее детей низкий вес новорожденных.

И после долгих исследований выяснили: хотя малыши, родившиеся с недостатком веса, испытывают трудности в школе и не добиваются больших успехов в занятиях спортом, их самооценка от этого не страдает. Такие дети обладают высокой самооценкой, они уверены в себе и лучше приспособлены к жизни. Кроме того, меньше риск, что «легкие» дети в будущем начнут пить и курить. Чего не скажешь об их толстых сверстниках

Кстати, наибольшее число ребятишек, страдающих ожирением, в США. Там страдают ожирением большинство детей, включая грудничков. У многих из них обнаружены признаки сахарного диабета и других заболеваний, связанных с избыточным весом. Это неудивительно, если учесть, что даже двух-трехлетних малышей родители кормят продуктами из ресторанов быстрого питания.

КОРОТКО

• **ПЕВЕЦ ВИТАС**, похоже, влюбился. Его избранница 18-летняя модель восточных кровей живет в Англии.

• **ЖЕРАР ДЕПАРДЬЕ** попал в автоаварию в центре Парижа. Он ехал на своем мотоцикле и столкнулся с машиной. Актер пострадал не сильно (отделался ушибом правой ноги). Пристрастие к быстрой езде приводило его не только на больничную койку, но и в суд. Кстати, в ближайшее время актер должен сняться в российском сериале «Убойная сила» – в роли комиссара полиции.

• Ходят слухи, что **АНДРЕЙ МАКАРЕВИЧ** обратился в один из центров планирования семьи с необычной просьбой: заморозить на неопределенный срок его сперму, чтобы таким образом «оставить себя потомкам, которые будут жить через 200 лет».

• Согласно результатам исследования, проведенного учеными в Оксфорде, **КУРЯЩИЕ ЖЕНЩИНЫ** в среднем беременеют на два месяца позже, чем некурящие. Но если женщина бросит курить за год до начала попыток забеременеть, ее шансы зачать ребенка будут такими же, как и у никогда не куривших женщин.

• Как установили **АНГЛИЙСКИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ**, фруктовые и травяные чаи разъедают зубную эмаль. Некоторые из этих напитков содержат много разрушительных кислот. В иных случаях они оказываются втрое вреднее апельсинового сока.

• **ИСТОЧНИК ЖЕНСКИХ ПРОБЛЕМ** – телевизор, утверждают американские ученые. Лишние два часа у экрана увеличивают риск возникновения ожирения на 25%, а диабета – на 14. Те же два часа, проведенные с пользой или без на работе, также негативно влияют на организм. Чтобы сохранить здоровье и фигуру, во время просмотра телевизора или работы в офисе не надо налегать на еду быстрого приготовления и постараться двигаться даже лежа на диване или сидя в кресле.

• **ПОРНОФИЛЬМЫ** раскрепощают женщин, считает немецкий психолог Коринна Рекерт. По ее мнению, просмотр порно идет им только на пользу.

МАСКА ОТ ЧИТАТЕЛЯ

Я уже успела испытать некоторые рецепты читательниц «Виринеи». Предлагаю и свои маски, они меня всегда выручали, если с кожей что-то не так.

Елена ПОПОВА,
п. Красное,
Костромская обл.

Медово-луковая

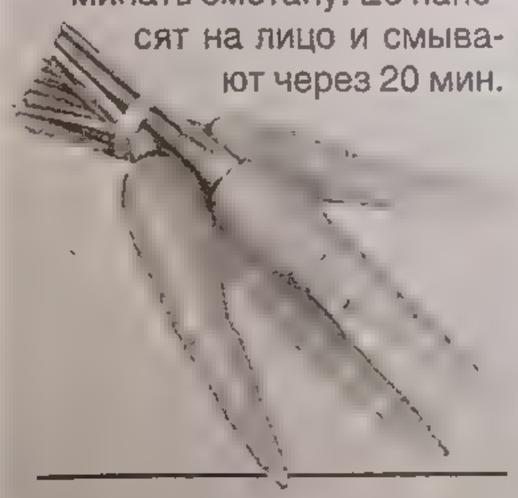
От пигментных пятен. 1 ст. л. свежевыжатого лукового сока смешать с 1 ч. л. меда, подогретого до 40 – 45°. Смесь нанести на пигментированные участки кожи. Смыть через 20 мин.

При жирной коже и расширенных сосудах. Луковый сок смешивают в равных пропорциях с 6-процентным столовым уксусом и кипяченой водой.

Морковная

Повышает сопротивляемость кожи к условиям внешней среды, улучшает цвет лица.

Натереть морковь на мелкой терке, смешать с 1 яичным желтком, добавить свежий сок из 2-3 лимонов и растительное масло. Смесь по консистенции должна напоминать сметану. Ее наносят на лицо и смывают через 20 мин.



Мне всего 15 лет, но я, как и мои мама и бабушка, люблю собирать разные рецепты питательных масок для лица и тела.

НЕБЯНСКАЯ Юлия,
пос. Лукоянов,
Нижегородская обл.

Из зеленого горошка

2 ст. л. муки зеленого горошка (можно истолочь самостоятельно) смешать с молочной сывороткой. Нанести кисточкой на лицо и шею. Держать до полного высыхания и смыть горячей водой и ополоснуть холодной.

Такая гимнастика полезна и тем, у кого только появились первые морщинки, и тем, кому хорошо за тридцать. При выполнении упражнений кожа лица, шеи, рук должна быть чистой.

ЛИЦО ОБЯЗАНО ТРУДИТЬСЯ

Расправить перед зеркалом складки лба, оставаясь в расслабленном состоянии не меньше 10 секунд. Посмотреть на себя и постараться себе понравиться. Повторять упражнение 3-4 раза утром и перед сном.

Медленно скосить глаза влево, вверх, вправо и вниз. Описать круг три раза. После перерыва повторить движение в другую сторону – справа налево. Упражнение улучшает кровообращение окологлазных и глазных мышц.

Надуть щеки, затем с силой выпускать воздух порциями через плотно сжатые губы. Проделать это несколько раз.

Надуть щеки и медленно перегнать воздух из одной щеки в другую, стараясь не напрягать мышцы лба. Повторить упражнение 5 раз. Два последних упражнения предотвращают дряблость щек и морщинки вокруг рта.

Сложить губы трубочкой и передвигать их вправо и влево. Повторить упражнение 10 раз.

Усиленно сжимая губы, вытянуть шею как можно дальше, оставаясь в этом положении, расслабить мышцы. Упражнение помогает убрать второй подбородок. Повторять его не менее 5 раз утром и вечером. Зажать в зубах кончик карандаша и выписывать им в воздухе буквы алфавита от А до Я. Это упражнение укрепляет мышцы шеи.

Ежедневная гимнастика лица способна оживить его, а вот хирурги нет. Красота – это труд и хорошее настроение.

1000 МЕЛОЧЕЙ.RU

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Проводить такую чистку можно не чаще двух раз в неделю. В остальные дни достаточно регулярно снимать макияж и наносить крем.

ЧИСТКА КОЖИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Английский рецепт

Сначала протрите лицо лосьоном или тоником для вашего типа кожи, затем нанесите смесь из молотых овсяных хлопьев и оливкового масла. Втирайте ее в кожу на протяжении 5 мин. После этого сверху положите смесь из 1 ч. л. меда и 2 ст. л. яблочного сока. Очень аккуратно втирайте еще 5 мин. Сверху нужно нанести кефир с несколькими каплями лимонного сока. Когда маска высохнет, смойте ее прохладной водой. Сполосните лицо настоем ромашки.

Подобная чистка подходит как для нежной сухой, так и для жирной кожи.

Генеральная уборка

Избавиться от черных точек (камедонов) на носу и подбородке можно с помощью растительного масла, мыла и мелкой соли. Согрейте на паровой бане растительное масло и нанесите его на кожу тампоном. Минут через 15–20 вы заметите, что поры слегка расширились. Теперь возьмите новый ватный тампон, слегка намыльте его и макните с мелкую соль (экстра). Затем массирующими движениями протрите распаренную кожу. После этого снимите излишки масла, умойтесь и нанесите увлажняющий крем. Массаж с солью не только удалит камедоны, но и улучшит кровообращение кожи лица.

Быть можно дельным человеком и думать о КРАСЕ НОГТЕЙ

Маникюр делают не только для красоты, но и для здоровья. Очень многих проблем с ногтями можно избежать, если регулярно и правильно за ними ухаживать.

Как правильно делать маникюр?

Юля Ш., г. Иваново

Для этого необязательно идти в салон красоты или обзаводиться большим количеством приспособлений. Достаточно небольшого маникюрного набора. Обычно в него входят: длинная стальная пилочка, изогнутые ножницы, ножичек для чистки ногтей и приспособление для отодвигания кожицы (топорик или лопаточка). Кроме этого, будут нужны: маленькая мисочка с теплым мыльным раствором, флакон с жидкостью для удаления лака, крем для рук и вата. Старайтесь пользоваться только специальной жидкостью для снятия лака. Технический ацетон, который иногда используют вместо нее, не содержит касторового масла и поэтому пересушивает ногти. И конечно, потребуется лак.

Важное замечание: не стоит сразу после процедуры заниматься стиркой или мытьем полов – в свежие микроскопические ранки вы можете занести инфекцию или поранить кожу вокруг ногтя.

Шаг за шагом

Маникюр обычно делают раз в неделю. Начинают с мытья рук и снятия лака с поверхности ногтей. На несколько секунд к каждому ногтю прижмите ватку, смоченную жидкостью для снятия лака, и он легко удаляется. Затем придайте форму ногтям.

Форму ногтей нужно выбирать в соответствии с длиной пальцев, естественной формой ногтей, вашим вкусом и внешним видом. Круглые ногти должны быть не очень длинными, иначе они будут смотреться непропорционально. Веерообразные ногти подпилите в форме овала параллельно кончикам пальцев. Длинные прямоугольные ногти могут быть и длинными, и короткими. Таким ногтям можно придать модную «квадратную» форму. Квадратные ногти не стоит делать слишком длинными, их лучше всего срезать прямо, слегка закругляя концы.

Подпиливают ногти только в сухом виде, по направлению от боковых краев к середине, если пилку двигать вперед-назад, края ногтей будут шероховатыми. После этого обрабатывают ногтевой валик. Сначала для смягчения надкожицы ногтевого валика опустите кончики пальцев в теплую мыльную воду. Через 3–5 минут заостренной частью топорика осторожным, но быстрым движением, в направлении слева направо, приподнимите кромку надкожицы ногтевого валика. Затем лопаточкой еще раз приподнимите и сдвиньте надкожицу в направлении снизу вверх. При обработке ногтей топориком и лопаточкой старайтесь не травмировать ноготь и не надорвать ногтевой валик. После этого ножницами с загнутыми острыми концами плавным непрерывным движением в направлении справа налево срежьте кожицу и зауселцы.

Последняя операция – удаление загрязнений из-под ногтей.

Какой лак выбрать

Выбор цвета лака – дело вкуса, нужно только помнить, что яркий лак смотрится эффектно на длинных миндалевидных ногтях, в остальных случаях лучше выбрать менее броские цвета.

Перед нанесением цветного лака желательно нанести бесцветный лак. Затем возьмите кисточкой нужное количество цветного лака и сделайте пробный мазок на кончике ногтя и посредине ногтя (сверху вниз). Второй мазок – в поперечном направлении, параллельно основанию ногтя. Затем продольными мазками покройте боковые части ногтя. В заключение нанесите слой закрепляющего бесцветного лака, так лак скорее высохнет и будет крепче держаться.

Блеск ногтей можно усилить и без лака: воспользуйтесь лимонным соком или виноградным уксусом или отполируйте ногти до блеска кусочком замши...

ПО МАТЕРИАЛАМ САЙТА VISAGE.RU И ДР.

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

ОСТАНОВИМ БЫСТРО, ПРИМЕНЯЯ ПРЕПАРАТЫ НА ОСНОВЕ СИЛАТРАНОВ

Силатраны – мощные стимуляторы роста волос. После 3-4 процедур применения останавливается выпадение волос, устраняются перхоть, зуд и себорея.

Препараты на основе силатранов специально разработаны для восстановления роста волос при всех видах поредения, для лечения очаговой и субтотальной алопеции.

Наш кабинет лечебной трихологии более 7 лет работает в сотрудничестве с профессором В.М.Дьяковым, разработчиком данного препарата, лауреатом Госпремии 1998 года.

Проводится диагностика и выявляется причина выпадения волос.
Консультируют врачи-трихологи.
Тел. (095)969-87-15
(095)364-86-81 (10.00 – 18.00)
(095)299-19-29
В субботу с 10.00 до 15.00
ЛЕЧЕБНЫЙ КАБИНЕТ
www.oblisenie.ru

Лиц. 11749/3208

ВОПРОС – ОТВЕТ

Что нужно делать, чтобы ногти не слоились, были красивыми и длинными?

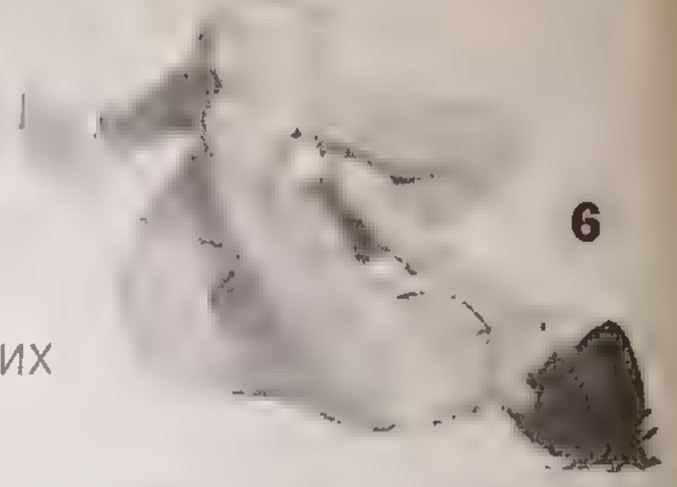
Мария КИРЕНКОВА, г. Оренбург

Для укрепления ногтей можно воспользоваться следующими рецептами.

- Содовые ванночки. Столовая ложка питьевой соды на стакан воды (в раствор можно добавить также 10–15 капель йода). Температура воды 37-38°, продолжительность процедуры 15–20 мин. ежедневно. Лечение циклличное: две недели – ванночки, неделя – перерыв, потом еще две недели ванночки.
- Мазь на основе воска. В размятый желток круто сваренного яйца добавьте 4 г воска, растопленного на водяной бане, и подливайте персиковое масло, пока смесь не достигнет густоты мази. Используйте мазь каждый вечер.

После тренировки — РАСТЯГИВАНИЕ

Специалисты советуют включать в свои занятия гимнастикой упражнения на растягивание мышц. Но если упражнения во время разминки динамичны, то в завершение занятия рекомендуется фиксировать внимание именно на растяжении как таковом, поэтому такие упражнения статичны. Однако есть общее правило, справедливое в обоих случаях: растягивать можно только разогретые мышцы.



6

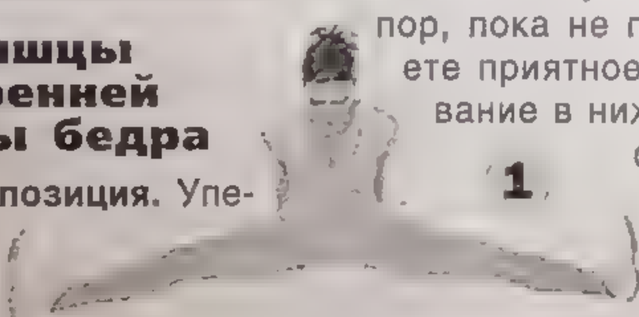
Окрепшие мышцы нуждаются в расслаблении, кроме того, растягивание способствует подвижности и гибкости тела. Оставайтесь в принятой позиции от 15 до 90 секунд. Достаточно одного растягивания на каждую группу мышц. Переходы делайте плавные, медленно переходя от одного растягивания к другому. Вы должны ощущать в мышцах приятное потягивание. Ни в коем случае не доходите до болевого порога!

При выполнении упражнений на спине можно подложить сложенное полотенце. Это поддержит позвоночник, сделает растягивание более интенсивным и будет способствовать прямой осанке.

Мышцы внутренней стороны бедра

Исходная позиция. Упереться руками в пол прямо за спиной. Ноги развести широко в стороны, верхнюю часть туловища выпрямить.

Растягивание. Оторвав таз от пола, слегка переместитесь



1

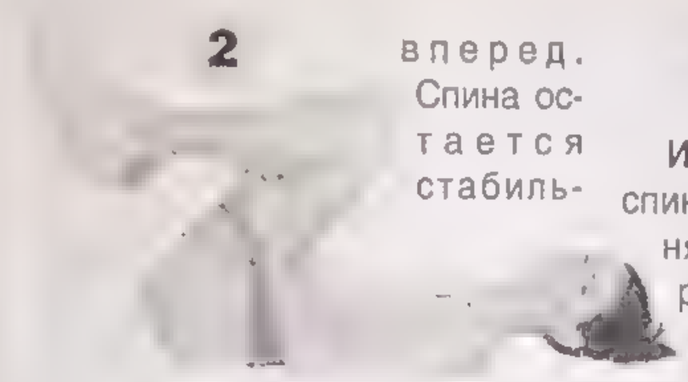
вперед. Спина остается стабильной (рис. 1).

Совет. Чтобы вам легче было приподнимать таз, сначала можно слегка сгибать колени или подкладывать под бедра подушку.

Мышцы спины

Исходная позиция. Лежа на спине.

Растягивание. Руками обхватите бедра сзади. Подтягивайте ноги к туловищу до тех пор, пока не почувствуете приятное потягивание в нижней части спины. Колени слегка расставлены (рис. 2).



2

Совет: Подложите под поясницу сложенное полотенце. Это растягивание для косых мышц живота также улучшает дыхание.

3

Косые мышцы живота

Исходная позиция. Лежа на спине, обе ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки — рядом с головой в виде буквы U.

Растягивание. Сомкнутые колени отклоняйте в сторону до тех пор, пока не почувствуете приятное потягивание в боку. Голову поворачивайте в противоположном направлении. Теперь проделывайте это упражнение в другую сторону (рис. 3).

Прямые мышцы живота

Исходная позиция. Лежа на спине, ноги сначала ступнями на полу, потом вытянуты. Руки вытянуты вверх и раскинуты шире плеч.

4

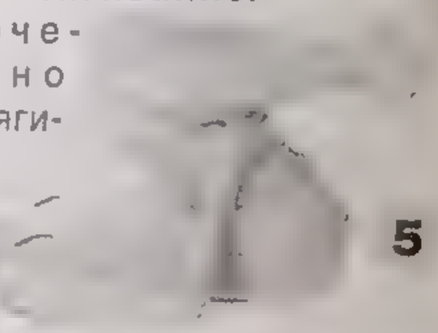
Растягивание. Выгните грудную клетку, так, чтобы получилась хорошая дуга между лопатками и копчиком (рис. 4).

Ягодичные мышцы

Плечи и затылок расслаблены и остаются на полу. Можно подложить маленькую подушечку. Вы можете подложить еще и специальную подушку против лордоза под нижнюю часть спины. Согните руки, чтобы подтягивать ноги к себе.

Исходная позиция. Лежа на спине.

Растягивание. Поочередно подтягиваем бедра вплотную к телу и обхватываем ноги руками снизу. Колени – на ширине плеч (рис. 5).



5

Исходная позиция. Лежа на спине, левая нога стоит на полу, правая ступня лежит на бедре левой ноги.

Растягивание. Подтягиваем обе ноги к себе. Обхватываем левую ногу спереди за колено или сзади за бедро. Теперь то же самое другой ногой (рис. 6).

По материалам sportsman.ru

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Кому нужны пищевые добавки

«Говорят, если сидишь на диете, необходимо принимать биологически активные добавки. Но ведь прежде без них обходились. Может, они вообще не нужны никому, кроме их производителей?»

Ольга Р., г. Пермь

Еще в середине прошлого века было доказано, что химус (пищевая кашица) усваивается в кишечнике только в том случае, если в нем присутствуют все необходимые питательные вещества. Если каких-то веществ не хватает, пищеварительные железы добывают их... из нашей же крови и тканей.

В низкокалорийную диету невозможно «упаковать» все полезные элементы, поэтому организм начинает пожирать себя изнутри. Появляется круговорот проблем – с внешностью (слоятся ногти, выпадают волосы, шелушится кожа), с самочувствием (утомляемость, раздражительность, нервные срывы) и со здоровьем (обостряются хронические болячки и появляются новые).

Биологически активные добавки – это витамины, минералы и другие полезные вещества, сконцентрированные в компактной капсуле. Они не содержат калорий, но позволяют уберечь организм от «самоедства».

Людмила Василевская, доктор медицинских наук
Журнал «Семейный доктор»

КАЛЛАНЕТИК, «неспортивная» ГИМНАСТИКА

Доказано ли, что калланетик – самый бестравматичный вид занятий? Если это так, то при моих больных коленях у меня появился шанс улучшить свою фигуру.

Н. ПОСТНИКОВА,
г. Иваново

Автор системы – Каллан Пинкней – утверждает, что такие занятия позволяют за короткий срок добиться значительных результатов. Ей самой уже за 50, а фигура – на зависть 16-летним девчонкам, хотя в юности у нее были проблемы с бедрами. Каллан начала заниматься танцами и прыжками в воду, элементы которых она затем внесла в свою методику улучшения фигуры. Особенность системы – колоссальная статическая (без движения) нагрузка на мышцы тела. Принимая необходимую позу, нужно удерживать ее в течение 60–100 секунд. Каждое упражнение разработано таким образом, что одновременно работают все мышцы тела.

Каллан Пинкней считает, что один час калланетика равен 24 часам аэробики. Система хорошо подходит тем, чей вес превышает норму на 10 – 20 кг. С таким весом довольно сложно заниматься аэробикой, потому что при большой амплитуде движений давление лишнего веса только увеличивается.

При некоторых проблемах со здоровьем, например, при болях

в позвоночнике или в суставах невозможно заниматься бегом или прыжками. В этом случае статическая нагрузка тоже может оказаться самым лучшим выходом.

Занятия чем-то похожи на занятия йогой.

Вначале делайте упражнения 3 раза в неделю по часу. Получив отдачу от занятий, сократите их до 2 раз. Когда достигните стабильного успеха, можно ограничиться одним часом в неделю. Исходное положение для всех упражнений – ноги на ширине плеч, спина прямая, живот втянут. Приняв нужную позу, сохраняйте ее в зависимости от начального уровня вашей физической подготовки 60–100 секунд, чувствуя напряжение во всех мышцах. Каждое занятие начинают с разминки. Новичкам порой не удается удерживать позу более 10–15 секунд, но со временем ваши мышцы привыкнут к нагрузке. Пренебрегать разминкой ни в коем случае нельзя: она помогает разогреть мышцы и стимулирует кровообращение. В дальнейшем мы будем публиковать упражнения калланетик для различных частей тела. А пока...

Пример разминки по системе калланетик

– Встаньте на цыпочки, поднимите руки вверх и потянитесь всем телом. Плечи расправлены, вы словно стремитесь ввысь.

– Немного согнув ноги в коленях, корпус слегка наклоните вперед. Потянитесь, вытянув руки вперед и чуть вверх, сохраняя спину абсолютно прямой.

– Из этого же положения отведите прямые руки (ладонями вверх) назад. Шею и подбородок вытяните вперед, спина безукоризненно ровная.

– Наклоните корпус вперед так, чтобы он располагался параллельно полу, руки вытяните в стороны, колени выпрямлены. Потянитесь.

По материалам herpes.ru, журнала «Здоровье»

ВОПРОС – ОТВЕТ

ТВЕРДАЯ ПОСТЕЛЬ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Подскажите, пожалуйста, какие есть правила для сна, чтоб не болел позвоночник? Нужна ли твердая постель? Нужен ли валик под голову, и какого размера его сшить?

Н. ПЕРЕПУСКОВАЯ,
Ярославская обл.

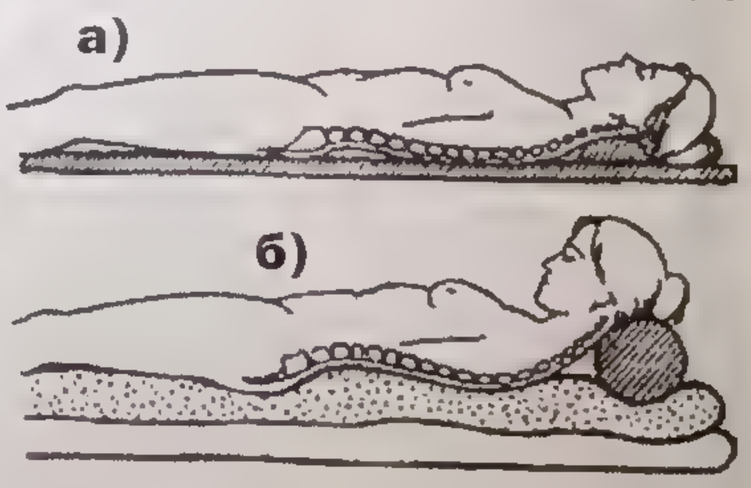
Действительно, наша поза во время сна может либо выправить осанку, либо, наоборот, искривить позвоночник. Здоровье позвоночника особенно важно для всего организма, т. к. позвоночник защищает спинной мозг, от которого отходят нервы к мышцам и внутренним органам.

Японский ученый Кацудзо Ниши (1884–1959 г.) – автор признанной во всем мире оздоровительной системы – предлагал следить за своей осанкой не только в течение дня, но и ночью. Поскольку треть своего времени мы проводим во сне, то ровная и жесткая постель помогает восстановить и сохранить правильную осанку, исправить нарушения позвоночника, восстановить работу нервной системы и внутренних органов.

Полезно спать на упругом жестком матрасе.

Шейный отдел позвоночника особенно страдает от подвывихов позвонков. Поможет твердая подушка-валик, подложенная под шейные позвонки. Она подгоняет позвонки друг к другу, стимулирует мозговое кровообращение и предотвращает развитие атеросклероза.

Размеры подушки должны быть такими, чтобы она могла заполнить впадину между вашим затылком и лопатками. Смысл же состоит в том, чтобы позвоночник от 3-го шейного позвонка был выпрямлен и находился на ровной и твердой поверхности. Большие



Правильное (а) и неправильное (б) положение позвоночника во время сна

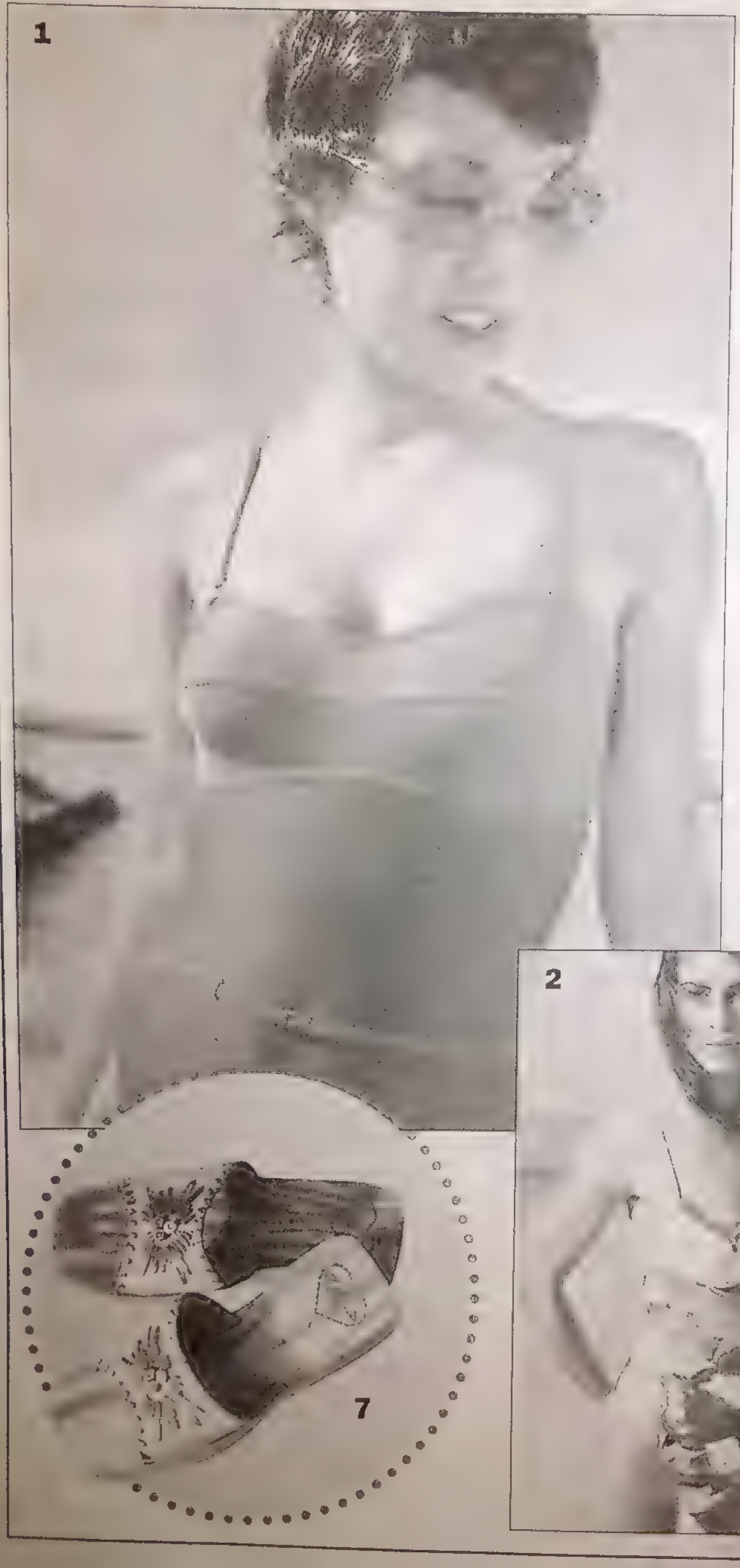
и мягкие подушки, кажущиеся такими удобными, на самом деле заставляют нашу шею искривляться.

Ниши предлагал делать подушку из дерева (если нет аллергии на древесный запах). Можно сделать ее и из ваты и даже гальки, сверху обтянув материей.

Конечно, в течение первых дней или даже недель появляются боли, затекает затылок. Но очень важно заставить себя продолжать пользоваться подушкой, пока эти неприятные ощущения не пропадут.

POZVONOK.RU

К пляжному сезону БУДЬТЕ ГОТОВЫ



Сейчас самое время задуматься о предстоящем отдыхе. А точнее – о пляже и своем пляжном гардеробе. Какие купальники сегодня в моде? Какие тапочки можно выбрать для горячего пляжного песка? Демократичная мода дает полную свободу самовыражению.

Тонкую талию подчеркнет эластичный ремешок, продетый в маленькие шлевки. Такой купальник с четко очерченным лифом и отстегивающимися бретельками подойдет женщинам с маленькой грудью **(рис. 1)**.

Тем, кто предпочитает романтический стиль, – цельный купальник в пастельных тонах с легкой сборкой вдоль бокового шва **(рис. 2)**.

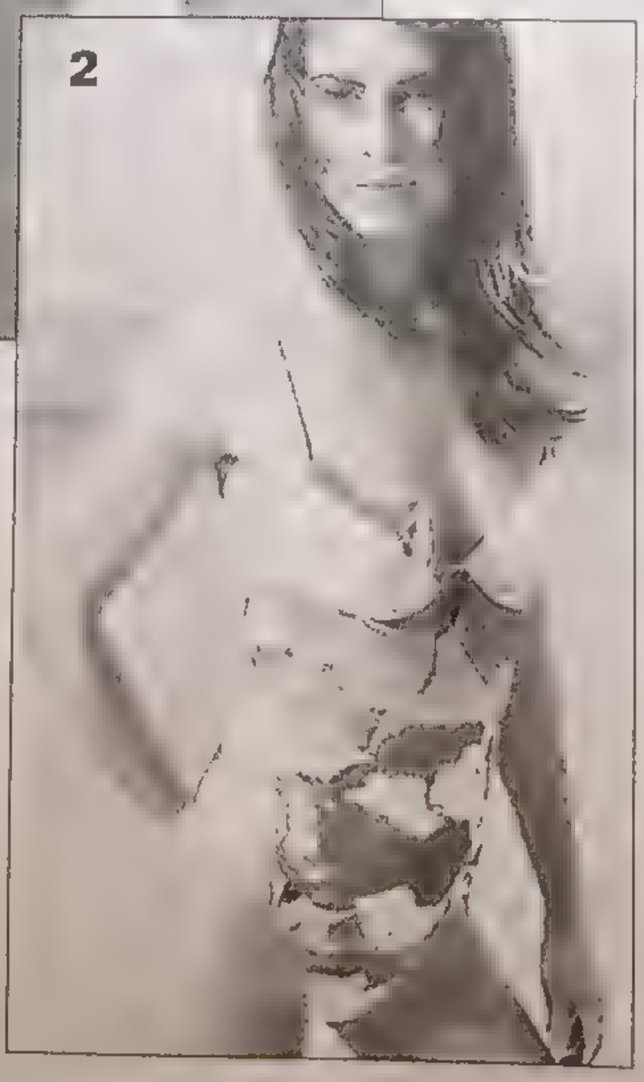
Звездно-полосатые мотивы были особенно популярны в 70-е, и сейчас их время вернулось. Такие бикини – то, что нужно девушке со стройной фигурой **(рис. 3)**.

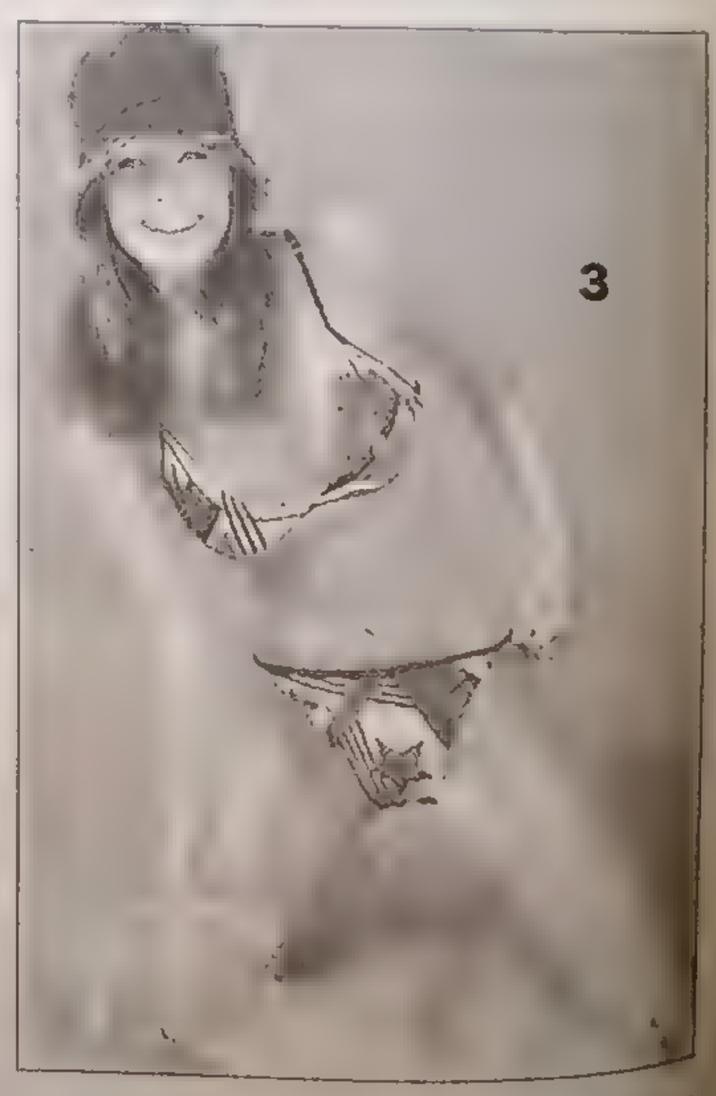
Более спортивные натуры предпочтут удобный бюстгальтер с тугой эластичной лентой под грудью и стильные трусики-шорты. Такой купальник особенно хорош, если вы любите долгие заплывы **(рис. 4)**.

Для дизайна стильного бикини идеально подходит лоскутная техника. Особенно привлекателен способ соединения лоскутков швами наружу **(рис. 5)**.

Обувь тоже должна быть удобной и стильной. Шлепанцы на деревянной подошве напоминают древнегреческие котурны, но гораздо удобнее. При этом они экологически безопасны **(рис. 6)**.

Легкие шлепанцы в стиле 70-х годов, выполненные из пластика и украшенные вышивкой, подходят и для пляжа, и для городских улиц **(рис. 7)**.



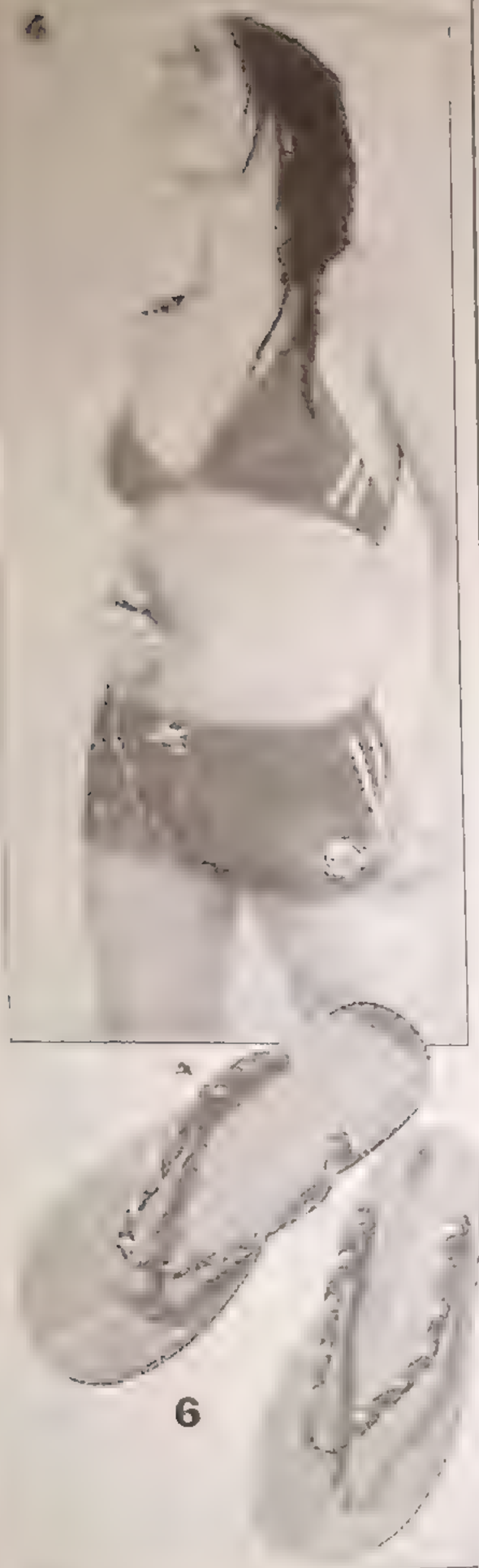


тильно не значит дорого. Главное – грамотно составить ансамбль.

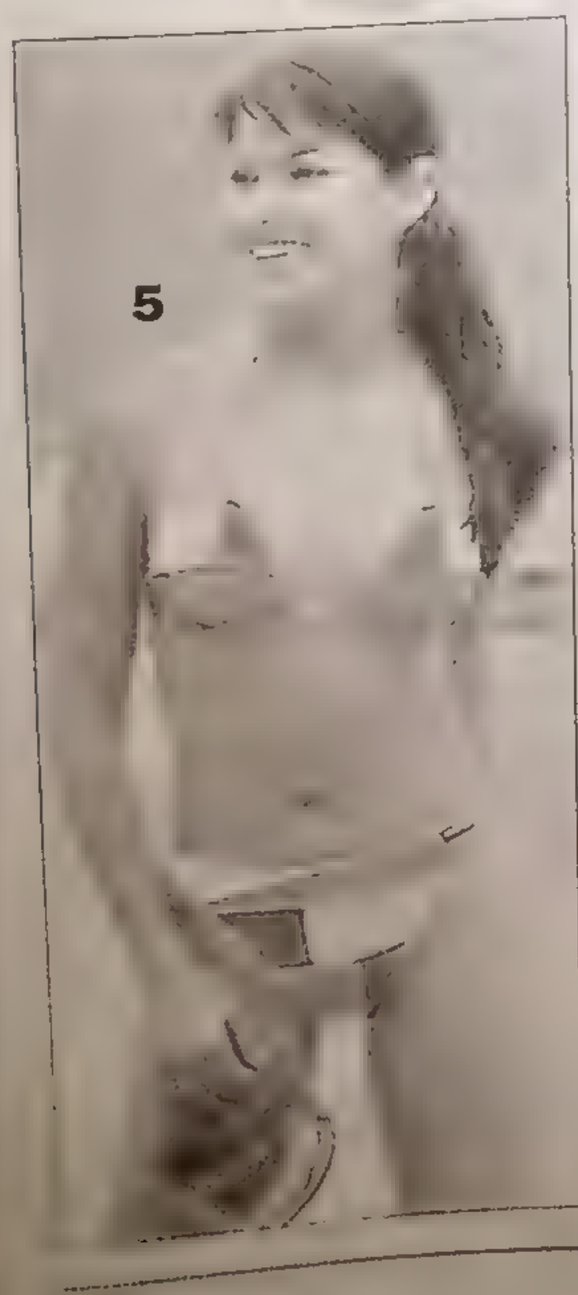
ЛЕГКИЕ БРЮЧКИ

Цветочек этим летом на пике популярности. Легкие брюки из хлопка стретч практичны и уместны в яркий летний день. Пуловер из хлопковой пряжи с полиакрилом, украшенный цветочной вязаной аппликацией, прекрасно впишется в брючный ансамбль и выручит в ветреную погоду. Дополнит ансамбль обувь, подобранная в тон к брюкам и пуловеру **(рис. А)**.

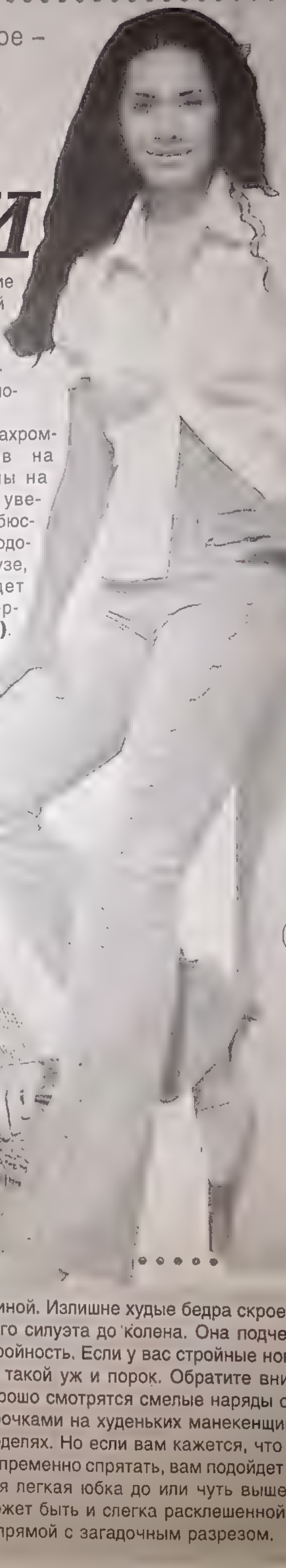
Край рукавов-фонариков сочетается с формой бахромчатых фестонов на джинсах. Защипы на блузе зрительно увеличивают объем бюста. Если обувь подобрать в тон к блузе, ансамбль будет выглядеть завершенным **(рис. Б)**.



6



5



Б

ВОПРОС – ОТВЕТ

Мои подруги ходят и в брюках, и в юбках, а я – только в брюках, потому что у меня худые ноги. Может, вы посоветуете, какая длина и фасон юбки мне подойдут?

Елена БЕЛОВА, пос. Пионерный, Смоленская обл.

Выбор фасона зависит не только от худобы или полноты ног, но и от их формы, и от вашего роста. Все решается индивидуально. Но сегодняшняя мода позволяет экспериментировать с длиной. Излишне худые бедра скроет юбка прямого силуэта до колена. Она подчеркнет вашу стройность. Если у вас стройные ноги, худоба – не такой уж и порок. Обратите внимание, как хорошо смотрятся смелые наряды с короткими юбочками на худеньких манекенщицах и фотомоделях. Но если вам кажется, что ноги нужно непременно спрятать, вам подойдет макси. Летняя легкая юбка до или чуть выше щиколоток может быть и слегка расклешенной с запахом, и прямой с загадочным разрезом.

Просторные летящие силуэты, модные детали и мягкие материалы доставят удовольствие тем, кто носит большие размеры. Поэтому вяжем модный трикотаж для полных женщин.
Очень просто и элегантно смотрится ажурный пуловер с косами, узкими планками в резинку и короткими рукавами. О морском стиле напоминает изящная вышивка золотом на белом фоне.

ЛЕТНИЙ ПУЛОВЕР

Размеры: 44/46 (50/52)

Вам потребуется: 450 (500) г белой пряжи (60% хлопка, 40% полиакрила, 130 м/50 г) и 25 г золотой пряжи (80% вискозы, 20% полиэфира, 100 м/25 г); прямые спицы N 3,5 и 4 и круговые спицы N 3,5.

Резинка, спицы N 3, 5: попеременно 1 лиц., 1 изн.

Все последующие узоры вязать на спицах N 4.

Платочная вязка: лицевые и изнаночные ряды – лицевые петли.

В круговом вязании: попеременно 1 круговой ряд – изнаночных, 1 круговой ряд лицевых.

Структурный узор: число петель кратно 23 + 5 + 2 кром. Вязать по схеме 1, на которой приведены только лицевые ряды, в изнаночных рядах все петли и накиды вязать изнаночными. Начать с 1 кром., повторять раппорт, закончить петлями после раппорта и 1 кром. Повторить 1 х с 1-го по 6-й р., затем повторять с 3-го по 6-й р.

Ажурный узор: число петель кратно 2. Вязать по схеме 2, на которой приведены только лицевые ряды, в изнаночных рядах петли вязать по рисунку, накиды провязывать изнаночными. Начать с 1 кром. и петель перед раппортом, повторять раппорт, закончить петлей после раппорта и 1 кром. Повторить 1 х с 1-го по 6-й р., затем повторять с 3-го по 6-й р.

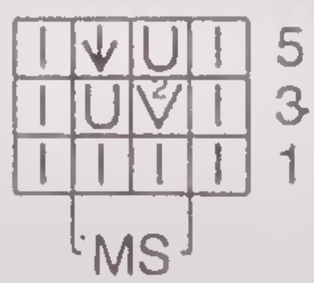
Плотность вязания. Структурный узор: 20 п. и 30 р. = 10 х 10 см; ажурный узор: 18,5 п. и 28,5 р. = 10 х 10 см.

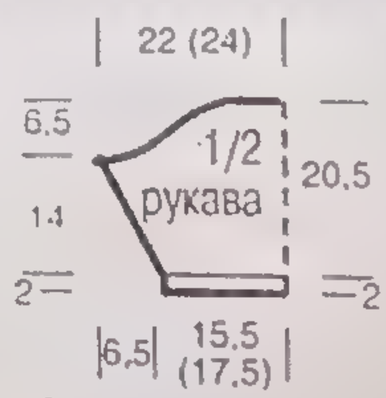
Спинка: белой нитью набрать 122 (145) п. и связать 2 см резинкой, в конце связать золотой нитью в два сложения 2 р. платочной вязкой. После этого продолжить работу белой нитью структурным узором. Через 41 см = 122 р. от резинки закрыть для пройм с обеих сторон в каждом 2-м р. 1 х2 и 3 х по 1 п. = 122 (135) п. Через 64 см = 192 р. (66 см = 198 р.) от резинки для скосов плеча с обеих сторон 1 х 4 (6) п., затем в каждом следующем 2-м р. 2 х по 5 (6), 3 х по 6 (7) и 1 х 7 (9) п. Через 65,5 см = 196 р. (67,5 см = 202 р.) от резинки закрыть для выреза горловины средние 22 (27) п. и обе стороны закончить раздельно. Для закругления закрыть с внутреннего края в каждом следующем 2-м р. 1 х 3, 1 х 2 и 1 х 1 п. Через 68 см = 204 р. (70 см = 210 р.) от резинки все петли должны быть закрыты.

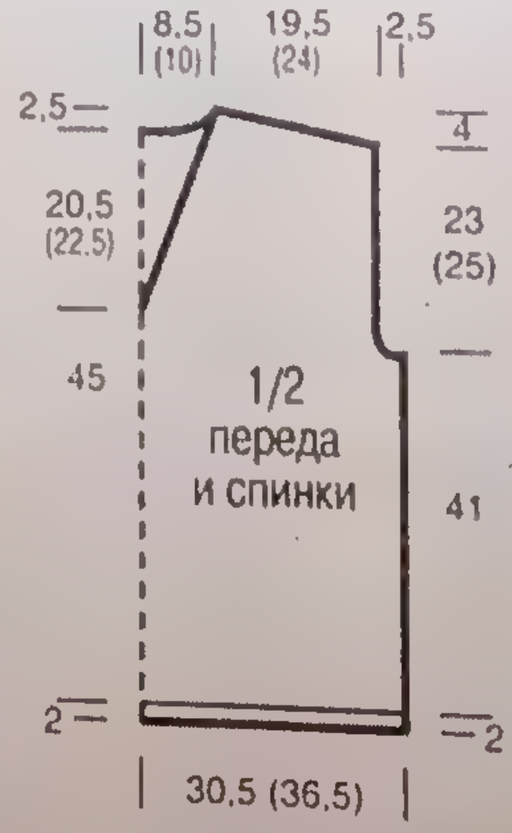
Перед: вязать так же, но с V-образным вырезом горловины. Для этого через 45 см – 134 р. от резинки разделить работу посредине (закрыть среднюю п.) и обе стороны закончить раздельно. Для скоса выреза убавить с внутреннего края в каждом 2-м р. 3 (4) х, в каждом 4-м р. 12 (13) х и в каждом 6-м р. 2 х по 1 п. следующим образом: с правой стороны провязать предпоследнюю и последнюю петлю перед кромочной вместе лицевой, с левой стороны провязать 1-ю и 2-ю п. после кромочной вместе протяжкой (= снять 1 п. как лицевую, 1 лиц. и протянуть ее через снятую петлю).

Рукава: белой нитью набрать 58 (64) п. и связать 2 см резинкой, в конце связать золотой нитью в два сложения 2 р. платочной вязкой. После этого продолжить работу белой нитью ажурным узором. Одновременно прибавить для скосов рукава с обеих сторон от резинки попеременно в каждом 2-м и 4-м р. 12 х по 1 п. = 82 (88) п., включая прибавляемые петли в узор. Через 14 см = 40 р. от резинки закрыть для ската рукава с обеих сторон в каждом 2-м р. 1 х 2,4 х по 3, 2 х по 4 и 2 х по 6 п. Через 20,5 = 58 р. от резинки закрыть оставшиеся 14 (20) п.

Сборка: вышить спереди 3-ю и 4-ю (5-ю) полосу лиц, глади золотой нитью в два сложения швом «козлик», пропуская по ширине 3 п. и захватывая 7 р. по высоте. Закрыть плечевые швы. По вырезу горловины набрать двойной золотой нитью на круговые спицы 132 (142) п и связать для планки 2 круговых р. платочной вязкой. В конце вязать белой нитью резинку, обращая внимание на то, чтобы на мысе выреза находилась 1 лиц. (= средняя п.). Для придания формы снять в каждом 2-м круговом р. среднюю п. с предыдущей петлей вместе как лиц., провязать следующую петлю лицевой и протянуть ее через обе снятые петли. На высоте планки 2 см все петли закрыть по рисунку. Втачать рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.

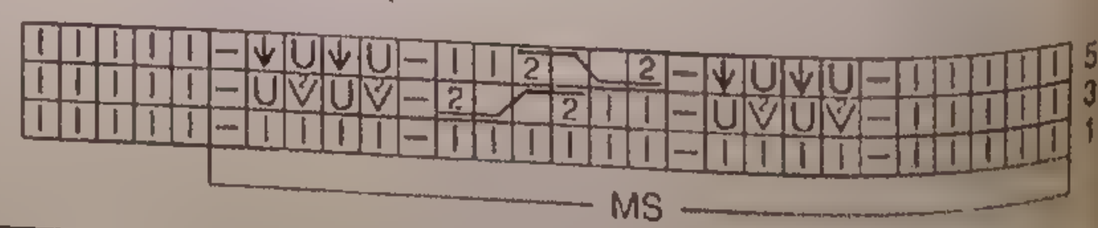






Условные обозначения

- = 1 лицевая
- = 1 изнаночная
- = 1 накид
- = провязать 2 п. вместе лицевой
- = 1 протяжка: снять 1 п. как лицевую, 1 лиц. и протянуть ее через снятую петлю
- = 4 лиц. перекрестить направо: оставить 2 п. на вспом. спице за работой, 2 лиц., затем провязать петли со вспом. спицы лицевым
- = 4 лиц. перекрестить налево: оставить 2 п. на вспом. спице перед работой, 2 лиц., затем провязать петли со вспом. спицы лицевыми



НА СТРАЖЕ вашего здоровья

ПРИРОДНАЯ ФОРМУЛА И ЗАБОТЛИВЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ДОКТОР!

Чем вызван неподдельный интерес к нетрадиционным методикам лечения? Какие аргументы в пользу средств народной медицины можно просто принять и, не вдаваясь в длительные дискуссии, – с успехом использовать при избавлении от недугов?

Многовековое исследование, проводимое населением, может подтвердить или опровергнуть наличие лечебных свойств. Примеров тому – огромное количество.

Мы не можем не использовать накопленный опыт. Даже простого анализа достаточно для понимания, что, используя несинтезированные препараты, в основе которых – природные экстракты, – можно добиться результатов меньшими потерями.

Какие можно привести примеры?

Возьмем сабельник. Трава, издревле применяемая как средство при радикулите и артрите – только в прошлом году начала завоевывать свое достойное место. При этом удачное сочетание компонентов, которого можно добиться только при применении современных знаний, – дают еще более выраженный эффект. «Сабельник» от Скимед – пример соответствия качества и эффективности. Новое решение, найденное при разработке, – дало впечатляющие результаты. Решение необычно тем, что используется сочетание экстрактов в гелевой форме и эфирные масла. Суставные боли исчезают. Эффект достигнут. А для специфического подхода выбрана формула с эффектом охлаждения, что также говорит о неординарности подхода. Попробовав при лечении данный препарат, мы смогли получить только положительные результаты.

Дай, холодная водица, ногам охладиться!

Многие, заблуждаясь, вычеркивают пожилых людей и пенсионеров из списка активных членов общества. Между тем наши родители, бабушки и дедушки отличаются от более молодых поколений только тем, что жить все также энергично не позволяет пошатнувшееся здоровье. Да и о чем еще говорить, если невыносимо трудно подняться по лестнице или дойти до магазина. Главная причина – нестерпимая боль в суставах, отечность, ощущение тяжести в ногах.

Для вас это тоже знакомые симптомы? А ведь нет еще и сорока? Конечно, ведь при таком образе жизни – целый день «на ногах» – все могло быть и хуже. Главное – прямо сейчас принять активные меры. Охлаждающий гель-бальзам «Сабельник» способен в такой ситуации оказать и сиюминутно действующий болеутоляющий эффект, и подействовать как лечебное средство постоянного применения. Он снимает усталость, отечность, а при регулярном использовании оказывает тонизирующее воздействие.

Охлаждающий гель-бальзам «Сабельник» – бодрящий контрастный душ для ваших ног, прикосновение прохладного лесного ручья.

«Что мне снег, что мне зной, что мне дождик проливной...»

В среднем и пожилом возрасте мы более чутко, чем в молодости, реагируем на магнитные бури, смену атмосферного давления. Неблагоприятно на нашем самочувствии сказывается также холодный и влажный климат умеренного климатического пояса на протяжении большей части года, особенно осенью и зимой. Порой и на улицу не хочется выходить! Слякоть, пронизывающий ветер...

Разогревающий гель «Сабельник» вернет вам ощущение тепла и комфорта после длительных прогулок даже в промозглую погоду. Имея в своем составе два сильнейших компонента – сабельник и красный перец, он окажет мощный разогревающий эффект и избавит вас от мышечных и суставных болей, вызванных не только переохлаждением, но и переменой погоды.

Вы также сможете порекомендовать «Сабельник» всей вашей семье – и детям, и внукам.

Продуло? Промокли ноги? Не беда!

Разогревающий гель «Сабельник» поможет всегда!

Теплый чай с малиновым вареньем, шерстяные носки и бабушкина забота – разогревающий гель «Сабельник». Это действительно универсальный рецепт!

Представьте себе по-настоящему семейный вечер у пылающего камина... И себя «в теплых носочках» благодаря ***разогревающему гелю «Сабельник».***

Итак, у вас действительно есть из чего выбрать. Но наиболее действенно, разумеется, использование гелей в комплексе.

Разогревающий и охлаждающий гели «Сабельник» в серии «Природная формула», а также крем для мышц и суставов никогда не «заваляются» в вашей семейной домашней аптечке. Ведь все представленные препараты были многократно протестированы и поэтому действительно эффективны. А благодаря прекрасному запаху гели «Сабельник» обладают еще и ароматерапевтическим эффектом.

По вопросам приобретения препарата «Сабельник» обращайтесь по телефонам:

1. Оренбург (3532) 36-71-96
2. Магнитогорск (3519) 35-70-44
3. Ростов на Дону (8632) 27-11-11
4. Курган (3532) 44-09-75
5. Тула (0872) 36-39-29 , 31-10-53
6. Екатеринбург (3432) 76-14-14
7. Сургут (3462) 31-66-81
8. Брянск (0832) 76-39-14, 70-70-71
9. Иваново (0932) 43-11-11
10. Орел (0862) 46-12-95

Отправляем наложенным платежом.

ПРИГЛАШАЕМ РЕГИОНАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ. Специальная программа для регионов. Рекламная поддержка. Тел. в Москве: многоканальный **(095) 101-30-71, (095) 196-56-24, 196-49-77**. E-mail: **info@skimed.ru**

ВОПРОС – ОТВЕТ

Младенец и соки

Ребенку я начала давать соки с месяца, пюре – с полутора. Теперь врач рекомендует ничем его не прикармливать до четырех месяцев. Что делать?

Жанна, г. Псков

Во-первых, прислушиваться к советам врача. Кто, как не он, правильно определит вид и количество прикорма для вашего малыша! **Во-вторых**, все ведущие специалисты мира сейчас придерживаются такой точки зрения: в первые 4–6 месяцев жизни ребенка вполне достаточно только одного материнского молока (или специальных смесей, если молока нет). В таком возрасте пищеварительная и иммунная системы еще не созрели, поэтому подобное раннее прикармливание может негативно повлиять на здоровье ребенка. **В-третьих**, время начала прикармливания очень индивидуально, оно зависит не только от возраста, но и от физического и нейропсихического развития ребенка. Также тщательно надо выбирать вид прикорма, но в большинстве случаев врачи рекомендуют овощи, фрукты и каши.

Народный рецепт

Лук и медь против грыжи

Многие спрашивают, как вылечить грыжу у детей без операции. Вот рецепт.

Возьмите 2 больших белых луковицы, перережьте пополам, испеките в духовке или на сковороде и теплыми, не горячими, на ночь приложите к грыже, прикрепив повязкой или пластырем. Утром снимите, вытрите тряпкой, приложите старую медную 3- или 5-копеечную монету, обложите это место и приклейте лейкопластырем. Если нет монеты, можно приложить любую медную пластинку. Этим способом можно вылечить любую грыжу. Она постепенно уменьшается и проходит. Испытано!

Нина ПОПОВА, Днепродзержинск

BABUSHKA.COM.UA

Даже любящим родителям хочется порой отдохнуть от своих чад, и в этом нет никакого криминала. Мы же не автоматы. Нам хочется на время сбросить груз домашних обязанностей, почувствовать себя свободными, хоть немножко заняться собой. И летние месяцы как нельзя лучше подходят для этой цели. Тем более что не на Колыму же ребенка ссылаем. А отправляем в хороший (во всяком случае, по нашим представлениям) летний лагерь. Но подчас разлука так меняет ребенка, что он возвращается какой-то совсем чужой, не похожий на себя. Или еще в лагере с ножом к горлу требует от родителей, чтобы его срочно забрали домой. Как поступать в таких случаях? И вообще стоит ли в наше время отпускать детей в летние лагеря?

Ребенок едет в ЛАГЕРЬ

Кому поездка на пользу

Младших школьников я бы отправлять в лагерь без особой на то нужды не стала. По крайней мере если вы не уверены, что воспитатели смогут создать в отряде дружелюбную, поистине семейную атмосферу. Ведь младшие школьники, как маленькие петушки: многие из них еще не умеют решать споры мирно и предпочитают пускать в дело кулаки. А это раздолье для детской «дедовщины», которая существует везде, где ей дают волю.

Самый благоприятный возраст для пребывания в летнем лагере – это 9–13 лет. Безусловно, и в таком возрасте дети не застрахованы от конфликтов. Причем достаточно острых. Поэтому, если ребенок не умеет давать отпор обидчикам и часто оказывается в роли жертвы, я бы отправлять его в лагерь не стала.

И не думайте, что там он научится отстаивать свои права. Вы же не навьючиваете на третьеклассника мешок с картошкой. А неокрепшая детская психика ничуть не менее уязвима, чем спина.

По логике вещей, чем старше становятся дети, тем безопасней отпускать их в летний лагерь. Но, увы, эта логика сейчас не работает. В нашей жизни, где на подростков направлено столько соблазнов и опасностей, посылать ребят в бесконтрольное «свободное плавание» бывает рискованно. Подчас именно в летних лагерях дети впервые пробуют водку и наркотики, чересчур близко знакомятся с противоположным полом, выходят – порой бесповоротно – из-под родительского влияния.

Так что трижды подумайте, прежде чем отправлять подростка в неизвестную обстановку, к незнакомым людям.

Зачем нужен родительский день

Навещая ребенка в лагере, обязательно обращайте внимание на изменение его поведения. Далеко не все дети просят, чтобы их забрали домой, даже когда им бывает невмоготу. Одни боятся отказа, другие не хотят огорчать родителей, третьи опасаются, что их будут ругать.

В таких случаях ребята часто становятся тихими, вялыми, апатичными. Смотрят на родителей отсутствующим взглядом, отвечают односложно, вроде бы не жалуются, но и не радуются. Им как будто бы безразличен мамин приезд. **Не обманывайтесь кажущейся сдержанностью ребенка, это типичные признаки депрессии, вызванной психической травмой.** Не тяните, срочно забирайте дочь или сына домой.

«Да не нужно вообще приезжать! Не травите ребенку душу! – советуют некоторые педагоги. – Вас не было – он и не вспоминал. А приехали – расстроился, расплакался». И ведь есть родители, которые поддаются на такие уговоры! А потом удивляются, отчего их ребятишки стали раздражительными, плаксивыми, обидчивыми.

Хотя сами посудите, что думает ребенок, когда других навещают мамы и папы (не послушавшиеся «компетентных советчиков»), а он сидит, как сыч, один?

Дети чувствуют себя брошенными, нелюбимыми, ненужными. Им кажется, что родители мечтают от них избавиться. А такие мысли куда страшнее, чем слезы при расставании с папой и мамой после радостной встречи.

Ну, а в том, что ребенок немного поскучает по родителям, ничего страшного нет. Это даже полезно – больше будут ценить отца и мать. А то ведь дети подчас так привыкают к нашей заботе, что воспринимают все как само собой разумеющееся.

ТАТЬЯНА ШИШОВА

AIF.RU

Боюсь выходить замуж

СВОБОДНЫЙ ВЗГЛЯД НА СВОБОДНЫЙ БРАК

Ставить или не ставить в паспорте этот пресловутый штамп?

Для многих он означает: можно расслабиться. Для родителей тоже. Мужчины в браке, мне кажется, воспринимают свою жену уже больше как собственность. Жена же глядя на собственную маму и не пытается хоть что-то изменить. Уставшая после работы, она становится к плите или стиральной машине, а супруг в коронной позе лежит перед телевизором. Но где же романтика? Где страсть? Где свидания под ночным небом? Очень часто в зарегистрированном браке все это исчезает. Да и гражданский брак у многих превратился в обыкновенный. Хотя, на мой взгляд, в нем все же больше ощущаются свобода, независимость и комфорт. И вообще в нынешнем виде институт брака себя, пожалуй, уже изжил. Хотя, конечно, и новой формы его успешного существования пока не найдено. Увенчаются ли чем-нибудь поиски?

Бытует мнение: если брак долго не регистрируется, значит, мужчина не хочет жениться. Уверена: это – миф для закомплексованных женщин. Подумайте: ведь если мужчина не хочет на вас жениться, он не сделает этого и принудительно. А если вы любите друг друга, то штамп в паспорте ничего не изменит. Разве не так?

Что притягивает друг к другу людей? Сознание того, что они полностью свободны, а **значит, могут в любую минуту расстаться!** Когда же брак официально зарегистрирован, у многих исчезает безумное желание стремиться друг к другу, совершенствоваться. В свободном браке люди ценят и уважают друг друга, потому что знают: они легко могут все потерять.

А как быть с ревностью? В свободном браке люди ведь тоже ревнуют! Но данный вопрос, думаю, можно решить, не прибегая к ссорам и выяснению отношений. Необходимо лишь относиться к этому по-философски: верить друг другу. Ведь страшна не измена – страшен обман. Необходимо понимание, что человека можно удержать только хорошим к нему отношением, а не рамками, правилами или уговорами. По-моему, это и есть формула любви в свободном браке.

Конечно, не всем подходит свободный брак. Например, семьям, в которых есть дети. Они требуют постоянной заботы и внимания обоих родителей. Поэтому необходимо, чтобы родители жили вместе.

Убеждена: гражданский брак на первых этапах просто необходим! Вы не просто узнаете друг друга, вы одновременно строите модели взаимоотношений во всех бытовых и не только ситуациях. И здесь, как мне кажется, совместно вырабатывается политика относительно выполнения обязанностей.

Есть несколько путей. Если, скажем, я еще не решила, что делать с партнером, какие отношения ему предложить, то должна подумать о своих потребностях.

Если я по натуре собственник – то любым путем потащу партнера в загс, со всем остальным разберемся позднее. Пышная свадьба с многочисленными родственниками, разумеется, утвердит партнера в ощущении, что происходящее – всерьез и надолго. Срочно займусь «деланием» детей – это усилит нашу с мужем взаимную зависимость. Буду настаивать на приобретении совместного имущества – и чем крупнее, тем лучше. Ибо материальный вклад в отношения связывает людей по рукам и ногам.

Если же я творческий человек и подозреваю, что моя любовь и интерес к партнеру улетучатся на следующий день после загса – приму гражданский брак как соответствующую своему характеру форму отношений. А лет через десять, когда наши отношения будут уже стабильно хороши, мы найдем уникальные для себя принципы взаимной жизни, и штамп в паспорте уже ничего не будет значить для обоих. Вот тогда можно и расписаться – это уже не повлияет на наш союз. Сошлюсь на пример своей подруги Зои. «Я всегда жутко, просто панически боялась выходить замуж, – рассказывала она, – потому что была просто уверена: ни один мужчина не сможет жить со мной вместе. Я очень худая, подчас неуклюжая, неразговорчивая – да кому такая нужна? Так и просидела в девках до 34 лет. Были, конечно, мужчины, пытавшиеся за мной ухаживать, но я в таком ужасе шарахалась от них, что они быстро исчезали с моего горизонта! А потом знакомая, которой я пожаловалась на одинокую жизнь, на тоскливые вечера, посоветовала: «Слушай, тебе нужно пожить с любым мужчиной, хоть с первым попавшимся – просто так, вместе. Может, у тебя тогда снимется этот барьер, и создашь ты наконец нормальную семью?» Я долго думала над ее словами и решила попробовать. Вспомнила своего бывшего неудавшегося ухажера (который тоже почему-то до сих пор жил один), пригласила в гости и... предложила начать совместную жизнь. Вроде как «на пробу», чтобы посмотреть: а что это такое? А он взял и согласился! Так и живем уже вместе третий год, больше того, летом мы решили пожениться, создать нормальную – в смысле, официальную – семью...»

Кстати, по оценкам социологов, из живущих в гражданском браке людей, 92% женщин пишут в различных анкетах «замужем», в то время как 85% мужчин – «холост». То есть часто гражданский брак для женщин – это иллюзия того, что она замужем, а для мужчин – иллюзия того, что он свободен.

Упростить вышесказанное можно так: даже в свободном браке не все понимают, что союз должен усиливать потенциал каждого из супругов, добавлять им новые возможности, не лишая каждого из них собственных возможностей. Когда для комфортной совместной жизни никому из них не приходится жертвовать частью своей натуры в угоду традиционному представлению о браке. Понимаю, что подобный союз (не имеет значения – гражданский он или со штампом в паспорте) возможен лишь между самостоятельными людьми, совпавшими в своем отношении друг к другу.

Ирина ЗОЛОТОВА,
DataProgGroup.
afrodita.kiev.ua

Олег МЕНЬШИКОВ: «Кажется, пора ЖЕНИТЬСЯ!»

В театральных кругах ходит легенда, что когда маленького Меньшикова привели на пробы к Ролану Быкову, тот сказал: «Этот мальчик никогда не станет актером. Слишком веселый».

Фраза красивая, но, к счастью, не оправдавшаяся. Сегодня считается, что Меньшиков – один из самых закрытых людей в актерском мире. Его мать мечтает о свадьбе и, наверное, внуках, но сам Олег Евгеньевич не спешит делиться с миром своими матримониальными планами:

– Потребность в семье всегда была у меня колоссальной. Но, может быть, это чересчур ответственно для меня. Я понимаю, что это нужно делать только один раз. Поэтому и нельзя меня подгонять, надо ждать. Жена и дети– до этого у меня пока не дошло. Хотя я чувствую, что сейчас уже близко. Все-таки возраст.

– Олег Евгеньевич, о чем вы сожалеете?

– О том, что, увы, из нашего времени уходит элегантность. А жалко. Умудриться сохранить благородство, свой стиль, не изменить себе – очень важно.

– Вам нравится красиво одеваться?

– В один прекрасный момент понял, что да.

– За всенародную любовь вам приходится платить сполна...

– Да уж! Однажды сумасшедшая поклонница в подъезде на Красноармейской, где я жил в ту пору, прыснула мне в лицо из газового пистолета. Теряя сознание, почти ослепленный, я чудом дополз до дверей соседей.

– Что вас не устраивает в людях?

– Предсказуемость ситуаций. Когда понимаю, чего от человека ждать в следующую минуту.

– Знаю вашу редкостную привязанность к родителям. Скажите, что вы взяли от матери, от отца?

– Наверное, от мамы терпение, переходящее иногда в упорство.

– Терпение к чему?

– К умению переждать. Умению сказать себе: «Ну хорошо, пускай пройдет».

– Что больнее всего?

– Потеря близких. В прямом и переносном смысле.

– Но есть же кто-то, с кем делите свои переживания?

– Никого такого не припомню.

– А с родителями?

– Да вы что! Они на меня всегда обижаются. Многое обо мне узнают от посторонних. Но, конечно, им рассказываю больше, чем другим. Впрочем, были у меня достаточно близкие люди. Но не получилось встретить человека, который бы делил со мной радость. И я перестал этим делиться.

– Что вас привлекает, когда впервые видите человека?

– Глаза и улыбка и то, как человек слушает. В общем-то, все вместе, наверное, и есть интуиция, она позволяет мне отличать хороших людей от плохих.

– Вы фаталист?

– В общем, да. Верю в судьбу.

– О домашнем быте задумывались?

– Это не моем характере. Продуктов не покупаю, не готовлю. Ем в ресторанах или у себя в офисе. А часто вообще ничего не ем, поскольку занимаюсь лечебным голоданием. Для меня это раз плюнуть: не ем – и все.

– Когда-нибудь испытывали сильный страх?

– Очень сильный страх смерти да. Страх в смысле того, что вдруг умру или в принципе умру.

– Вы религиозны с детства?

– Конечно, нет. У моего поколения воспитывался страх перед церковью. А произошла эта перемена достаточно быстро, если грубо, в двух словах, я просто в один прекрасный день встал и пошел креститься. Мне было 27 лет.

– Сейчас ходите в церковь регулярно?

– Я стараюсь, но у меня регулярно не получается.

– При каком режиме хотели бы жить, в каком государстве?

– Мог бы жить где угодно, но хочу жить здесь. Из других стран – любимая Англия.

– Хотели бы что-нибудь возглавить, стать министром, к примеру?

– Упаси Боже!

АНКЕТА

Дата и место рождения: 8 ноября 1960 г., г.Серпухов Московской области.

Знак Зодиака: Скорпион.

Кто родители: мама – врач-невропатолог, отец – военный инженер.

Семейное положение: холост. Но есть любимая девушка Людмила– гимнастка, артистка цирка, ей 23 года.

Звания: лауреат Госпремии России, премии Британской академии искусств.

Любимые напитки: раньше был армянский коньяк. Потом водка. Далее джин. Затем виски. Сейчас– французское шампанское.

Любимые цвета: черный и белый.

Планирует ли свою жизнь: нет.

Как предпочитает отдыхать: посидеть с друзьями. Поговорить. Выпить. Сходить в баню. Поиграть в теннис и футбол.

Мечта: совершить кругосветное путешествие за годполтора.

Считает ли себя игроком: да.

В чем видит свой недостаток: в раздражительности.

Наличие машины: джип «Мерседес», «Фольксваген-Пассат», «Тойота-Лексус».

Как определяет свой характер: скрытный. Веселый.

Отношение к табаку: отрицательное.

Жизненный принцип: человек не должен быть рабом профессии.

Что ненавидит больше всего: телефонные звонки.

Какую пищу предпочитает: здоровую. Особенно японскую. А кроме того, лососину и макароны по-флотски. Только недавно научился есть всякие салаты.

ОЛЬГА МАРТИН СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ:

Как мне удалось похудеть на 19 кг, продолжая при этом есть все, что хочется...

...всего за 6 недель после удивительной встречи...

(прошло уже больше года, и я не набрала даже лишних 100 граммов)

До этого необычного опыта я весила 71 кг, при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, предприняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.

Перед тем как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: "Лучше вызывать зависть, чем жалость". Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили:"Съедай все, что лежит на твоей тарелке", и можете быть уверены, что другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об "ожирении". Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер. Хотела быть стройной, как модели из модных журналов, фотографиями которых была увешана вся моя комната!

Но, к сожалению, возможно, из-за наследственности в 14 лет я начала поправляться: у меня была тонкая талия, а бедра и ноги толстоватые. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом... и сама с собой.

Однажды мне стало стыдно!

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Сначала... все было хорошо. Эта новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом, но через некоторое время я стала скучать.

Я почти никуда не выходила и, как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и продолжала есть целый день. Я старалась сдерживать себя, чтоб не опустошать холодильник. Я чувствовала, что возвращается кризис булимии моего детства, но ничего не могла сделать. Это было сильнее меня.

Таким образом, я стала поправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравились мои прелести, и он говорил, что это мне идет, и что у меня красивая грудь...но, несмотря на это, я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: "У тебя красивое лицо, и ты выглядела бы на десять лет моложе своего возраста, если бы не была такой толстой", и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки... не говоря уже о купальных костюмах.

Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишая себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней. Я пошла на консультацию к врачу, но от лекарств, которые избавляют от чувства голода, у меня начались боли в желудке, я плохо спала и не худела!

Мой муж все еще не может в это поверить: я похудела на 19 кг. Без всяких усилий. И сейчас, я считаю, что у меня есть все, чтобы начать новую жизнь.

Я не могла такой оставаться

Я чувствовала себя страшной, толстой! Я старалась не расхаживать в трусиках и в лифчике, как раньше. Мой муж не оказывал мне никакого внимания и по вечерам, когда мы ложились спать, сразу поворачивался ко мне спиной и засыпал, не сказав ни слова!

Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы и много узнала о молодых женщинах примерно моего возраста, которым удалось похудеть на 10, 15 и даже на 25 килограммов совсем без усилий, без лекарств, без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь идет о препарате **Beauton-C** *(Бютон-Ц)* на основе хитозана. Это легко, не требует усилий, и я сказала себе:

"Ты должна попробовать, англичане известны своими научными достижениями, и многим женщинам удалось похудеть благодаря этому препарату, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которого ты так долго ждешь".

И тогда я сделала удивительное открытие

Ничего не сказав мужу, я позвонила по номеру, указанному в объявлении, и заказала по почте препарат **Beauton-C** интенсивный курс похудения. В случае, если я не буду на 100% удовлетворена, мне будут возвращены деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку.

Препарат меня заинтересовал и, кроме того, казалось, что принимать его легко. Я стала читать инструкцию и поняла, что в моем случае необходимо принимать эти таблетки сразу после еды.

Помню, как сделала в ванной комнате график, чтобы отмечать все результаты, и, не имея намерения разглашать это мужу, спрятала график в шкафчике ванной комнаты... И в тот же вечер начала принимать **Beauton-C.**

И сразу стала терять вес!

Я начала в понедельник вечером и, когда через 2 дня взвешивалась, была несколько разочарована, так как потеряла всего 1 кг. Но, как я прочла, это было нормально, и я перестала волноваться!

Я отметила свой "маленький килограмм" в графике и продолжала курс. Не знаю, что случилось потом, но... между вечером среды и воскресеньем я похудела на 4 кг.

Я была очень счастлива. Я все больше верила, что с этим препаратом смогу потерять все свои лишние килограммы. И была права.

Я продолжала худеть и в конце второй недели отметила, что похудела ровно на 8 кг без усилий, без диет и, более того, продолжая есть все, как обычно.

На протяжении 21 дня я похудела на 11 килограммов!

Каждое утро, взвешиваясь, я ощущала, что худею на глазах. Это была фантастика. Мое настроение поднималось. И странно, я больше не сердилась, у меня было желание делать массу дел, я была в эйфории.

На протяжении третьей недели я похудела еще на 3 кг без каких-либо усилий. У меня не было чрезмерного аппетита, я не чувствовала никакой усталости и ела все, что мне нравится.

Взвешиваясь утром в конце шестой недели, я не поверила своим глазам... и пошла взвеситься к аптекарю, чтобы убедиться, что мои весы правильные. Невероятно! Я действительно похудела на 19 кг без всяких диет.

Сейчас, через год, я вешу 52 кг (в сравнении с 71). Мне нравится готовить блюда, и муж обожает все, что я готовлю, но больше ничто не даст мне поправиться. Во мне что-то изменилось, и я сама не понимаю, что именно, но я уверена, что больше никогда не потолстею!

Я не потолстела даже после рождения моего мальчика

Я не только не потолстела, а даже похудела на 3 кг без всякой диеты!

Всем своим подругам, у которых были проблемы с весом, я порекомендовала этот препарат, и все они стали его сторонницами. Одна из них похудела ни мало ни много на 26 кг и это после того, как на протяжении 20 лет имела избыточный вес".

Ольга Мартин

P.S.: Просьба не беспокоить издание по вопросам приобретения средства для похудения Beauton-C.

Beauton-C

Продолжение на странице 19

ЭПИСТОЛЯРНЫЙ РОМАН

Любовь к Таисии и вера в Бога помогли Дмитрию выжить на зоне и остаться человеком.

Таисия и Дмитрий

Дима

Тяжелая дверь камеры следственного изолятора с лязгом закрылась за его спиной. «Ну вот, – подумал Дима, прислонившись к холодной стене, – это предпоследняя остановка на пути в ад». Он еще раз прокрутил в памяти тот проклятый вечер, перечеркнувший всю его прежнюю жизнь. Тогда он, двадцатичетырехлетний парень, в компании со своими друзьями из-за денег избил человека. Через две недели тот умер в больнице.

Это было в 1996 году. Следствие по делу длилось около трех лет! Дмитрий все отрицал, имен других соучастников не называл. Зато его бывшие друзья, а теперь подельники постарались себя выгородить, свалив всю вину на него.

А ведь все могло сложиться по-другому. Дима Сидоров рос в Смоленске в интеллигентной семье. Летом пас бабушкиных овечек на берегу реки Хмость в Кардымовском районе, а вечерами бабушка рассказывала внуку о его прадеде, который построил небольшой храм в селе, где у него было поместье (этот храм хорошо виден с трассы «Москва – Минск»).

После школы, в 1989 году, Дима поступил в смоленский экономический техникум. Там он сразу оказался в центре внимания, стал физоргом. А еще проводил дискотеки, – сначала у себя в техникуме, потом в большом городском танцзале «Молодость». За это неплохо платили.

Все шло успешно, пока примерно в 1990 году Диму, по его собственному выражению, не потянуло на легкие деньги. Он начал приторговывать чем придется. Постепенно желание иметь денег как можно больше привело его прямиком к наперсточникам. «Работали» на автовокзале, колхозном рынке... Шарик и три стаканчика приносили неплохие прибыли, но то, что Дима зарабатывал за день, он легко мог спустить за вечер в ресторане.

И вот, доигрался. В 1999-м его осудили на девять лет. Правда, к этому моменту он уже три года отсидел в следственном изоляторе – пока шло разбирательство. «Какой огромный срок!» – подумал Дмитрий, услышав приговор.

За девять лет можно вообще потерять все человеческое, потерять самого себя. Но вмешался случай. Вновь прибывший в их камеру заключенный дал както почитать Диме газету для верующих. В ней было несколько статей о том, как конченые, казалось бы, люди, наркоманы и рецидивисты поверили в Бога и вернулись к нормальной жизни. Дима перечитал газету несколько раз. Судьба этих людей его очень заинтересовала. «Почему бы не последовать их примеру?» – подумал он.

Дима написал письмо в редакцию с просьбой выслать в СИЗО бесплатные лекарства для заключенных (он отправил много таких писем в разные инстанции). Вскоре ему в руки попал еще один выпуск газеты для верующих. А вслед за тем из Москвы пришло письмо от девушки по имени Таисия.

Таисия

Она еще раз пробежала глазами строчки письма, полученного от Димы из исправительной колонии N3, затерянной где-то в Смоленской области. Благодаря переписке Тая знала о нем достаточно много. Еще в СИЗО он заинтересовался христианством и начал заочно учиться в библейской школе. Попав в колонию, Дима сразу же выяснил, есть ли там верующие, стал посещать молельную комнату. Переписка с осужденными входила в обязанности Таи, работавшей в христианской миссии. Она отвечала на кипы писем. Но в душу запали именно Димины послания.

Отец Таисии был военным. Семья кочевала из гарнизона в гарнизон по Средней Азии. Еще с детства Тая верила в Бога, каждое воскресенье ходила в православную церковь. Окончив школу в Ташкенте с золотой медалью, поступила в алма-атинский университет, но бросила учебу после третьего курса: ее неудержимо влекло в Москву. Таисия верила, что может достичь чего-то именно там.

Зная напористый характер дочери и ее самостоятельность, родители ей не перечили. Тая всерьез занималась вокалом и решила пробивать себе дорогу в искусство. Ее прослушали в одном музыкальном агентстве и дали работу. Таисия с головой окунулась в мир шоу-бизнеса. «Я познакомилась со многими известными музыкантами, – вспоминает она теперь, по прошествии почти восьми лет. – Видела этот мир изнутри. В настоящей жизни все не совсем так, как показывают по телевизору. Это очень грязно. Артисты не любят друг друга, унижают, идут к успеху буквально по трупам». Таисии с ее верой все это было неприятно и чуждо.

Однажды в агентство позвонил человек, который хотел осуществить в Москве проект наподобие рок-оперы «Иисус Христос – суперзвезда». Он пригласил Таю поучаствовать в постановке и подарил Библию. Таисия читала эту книгу ночи напролет и не могла оторваться. Библия открыла для нее совершенно другой мир. Таисия бросила шоу-бизнес и пошла служить в церковь. Обращаясь к Богу, она несколько раз спрашивала и о своем замужестве. «Твой муж выйдет из темницы», – гласили пророчества.

ИЗ ХАРАКТЕРИСТИКИ

***Сидоров Дмитрий Михайлович**... в ИК-3 с 12.01.99. Мероприятия воспитательного характера посещает и правильно на них реагирует. Принимает активное участие в общественной жизни отряда, член секции досуга. За время отбывания наказания в ИК-3 нарушений не допустил, 11 раз поощрялся админис-*

... Принимал участие в конкурсах художественной самодеятельности среди учреждений области. Регулярно пишет статьи в газету «После приговора». На 15.04.02. отбыл 2/3 срока наказания, в беседах вежлив, внешне опрятен. Вывод: осужденный Сидоров Д.М. не нуждается в полном отбытии срока наказания, доказал свое исправление и может быть условно-досрочно освобожден.

Вместе

«Я человек скептического склада, – рассказывает о себе Таисия. – До Димы встречалась с пасторами и служителями, но не чувствовала, что это мое. От них было много предложений руки и сердца, но я каждый раз отказывала. За пять лет переписки я полюбила Дмитрия как брата, мне были интересны его размышления. В августе, после освобождения, он позвонил. Я очень хотела его увидеть и пригласила в Москву. Он приехал. Как только я на него взглянула, сразу почувствовала – это Он! Тот, кто мне назначен Богом!»

Дима тоже понял, что отныне не представляет себе жизни без Таи.

В прошлом году они поженились в Москве. Расписались в обычном загсе, а обмен кольцами и первый супружеский поцелуй состоялись уже во время свадьбы – в религиозной миссии, где теперь работают молодожены.

НАТАЛЬЯ ИВАКО,
СОБКОР «ВИРИНЕИ»,
Г. СМОЛЕНСК

НАДО ЧАЩЕ ВСТРЕЧАТЬСЯ!

С большим удовольствием читаю «Житейские истории», которые печатает «Виринея». Самое главное – они настоящие, а не придуманные. Да и вообще, считаю, нам, женщинам, повезло, что год назад появилась такая интересная газета. Жаль только, выходит она лишь раз в две недели, а не чаще. Если не каждый день, то хотя бы каждую неделю. А то за полмесяца успеваешь по ней соскучиться.

Ольга ЛЕМЕНЧУК, г. Калининград

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «ЗОЛОТОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК»

Спасение ежика

Расскажу одну историю. Она случилась прошедшим летом. В ней участвовали почти все члены моей семьи, но главная роль была отведена мужу.

Вместе мы уже 18 лет. У нас две чудесные дочери, 16 и 10 лет. Живем мы в небольшом городе, на тихой улице. Дом наш чудесный, 2-этажный, всего 4 квартиры. Так вот, его начали ремонтировать, укреплять фундамент. Для этого по всему периметру здания, на некотором расстоянии выкопали глубокие 2-метровые ямы. Был вечер. Младшая дочь Юля гуляла во дворе с соседом. Вдруг слышу, бежит домой и кричит: «Мама! Мама! Скорее, там в яму ежик провалился!». Представляете, в городе – и ежик! Мы побежали за ним. Видим: в глубокой яме сидят взрослый еж и пара больших земляных лягушек. Спуститься в яму за попавшими в ловушку животными? Но потом сама оттуда не вылезу. Стали опускать доску – с надеждой, что лягушки и ежик поднимутся по ней. Но увы! И вдруг дочь как закричит: «Скорая помощь едет!» Смотрим, а это папа с работы возвращается. Прыгнул папа наш в яму, вытащил ежа за иголки, тот посидел, подумал о чем-то – и в огород. Я говорю мужу: «Пожалуйста, вытащи и эту сладкую парочку»: имела ввиду лягушек. В итоге все были спасены. Расцеловали мы нашего папочку. А дочь даже сочинение в школе писала на́ эту тему – о самом запомнившемся случае за лето.

Татьяна,
г. Ржев

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

Саратов

Кабинет народного целительства «АЛЬЦИОНА»

Мы не предсказываем будущее – мы его выбираем и создаем. Приходите, и вместе мы решим проблемы вашего здоровья

Каждую среду
по телефону 28-00-46
с 10 до 12 часов
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Запись по телефонам:
(845-2) 26-75-61, 28-00-46

Лиц. № 9225 от 05.05.1999 г. выд. адм. Окт. р-на г. Саратова

Лицензия 1911 ЛВД-12 МЗ Сар. обл

НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ РОССИИ
Участник III Международного конгресса целителей
ЯСНОВИДЯЩАЯ
ТИМОФЕЕВА
ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА

* Предсказания, предостережения (настоящее, будущее).
* Снятие порчи, сглаза, проклятия, невезения — НАВСЕГДА.
* Снятие алкогольной и никотиновой зависимости.
* Восстановление разрушенной семьи (при себе иметь фото).
* Венец безбрачия.
* Проблемы здоровья.

Timofeeva41

Саратов, Московская, 93
с 14 до 17 ✆ 27-19-59
Энгельс, ЦР больница
с 10 до 12 ✆ 74-4-36

Ярославль

ПОТОМСТВЕННЫЙ КОЛДУН Василий-Павель Яр. Жесткий приворот по-черному – Егильет. Обряды вуду на куклах. Наказание соперницы, конкурентов по бизнесу. Колдовская защита. Талисманы. Предсказание судьбы – Таро, натальная карта. Соляр. Обучение с посвящением, организация своего дела. Обр.: 150051 Ярославль, а/я 431. Тел.(8-0852) 99-17-05.

ЗАГОВАРИВАЮ грыжу, рожистое воспаление. Снимаю порчу, алкогольную зависимость, табакокурение. Привораживаю. Женские проблемы. Член ассоциации целителей России. Обр.: 150046 Ярославль, Б. Полянки, д. 23, корп. 2, кв. 3. Тел. (0852) 47-13-91.

РАБОТА

СБОРКА авторучек, фломастеров, упаковка цветных карандашей, склеивание конвертов, шитье, фасовка семян. З/пл от 9000 руб. Заявка +конверт. Обр. 305029, г. Курск, а/я 312, Дудиной И.В.

РАБОТА НА ДОМУ от организаций для всех регионов. 15 видов. 2–4 часа в день. Доступно всем. З/п от 920 руб. в неделю. Вложите конверт с о/а. 603137, г. Нижний Новгород, а/я 160, Спиридоновой З. А.

ВАХТА! З/п 28 тыс. руб. Жилье, питание дорога за счет работодателя. Контактные телефоны, адреса. Трудоустройство. Конверт с о/а. Обр: 454084, Челябинск, А/Я 8275 «Межрегиональный КЦ». Тел: 83517-770-562.

Будем признательны, если, позвонив по телефону, вы скажете: «Я по объявлению из «ВИРИНЕИ».

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Детские ортопеды разработали целый список стандартов.

Специалисты советуют начинать с пинеток. На первый взгляд мягкие башмачки, украшенные ленточками, бантиками и вышивками, носят чисто символический характер. Однако это не так. Во-первых, они поддерживают щиколотку и фиксируют голеностопный сустав грудничка. А во-вторых, они психологически подготавливают маленького человечка к ношению обуви. Надевать их рекомендуется с полугода. А через несколько месяцев, когда ребенок начнет самостоятельно вставать на неокрепшие ножки, пинетки заменяют ботиночками. Покупка первой пары обуви – настоящее событие. Молодые родители, лелеющие своего первенца, нередко делают большую ошибку, отправляясь в магазин без малыша. Очень часто такая «заочная» покупка оказывается неудачной и только что купленной обуви приходится искать замену. Так вот, собираясь за обновкой, берите с собой ребенка, который и станет самым придирчивым «покупателем». Ведь перед тем как купить приглянувшиеся ботиночки, надо, чтобы малыш провел в них минимум 10–15 минут. Если крохе неудобна выбранная обувь, то к концу этого «испытательного срока» он начнет плакать, капризничать, дергать ножками и тереть ступни друг о друга. Для вас это означает только одно: поиск подходящей пары придется продолжить.

ВЫБИРАЕМ детскую обувь

О том, как выбирать детскую обувь, рассказывает кандидат технических наук Сергей СТУДЕНКИН.

– Из чего должна быть сделана детская обувь?

– Для детской обуви нужны только натуральные материалы, они лучше охватывают стопу, к тому же натуральная кожа более ноская. Обычно обувщики, чтобы несколько удешевить изделие, применяют и синтетические материалы.

– Но и натуральных материалов много: замша, нубук, кожа... Что выбрать?

– О замше забудьте – из нее в России сейчас ничего не делают. Замша – это шкура оленя, обработанная методом жирового дубления, а оленьих шкур нет. Если только импортная обувь. А вообще замша на детскую обувь не идет, у нее слишком сильное удлинение: она растягивается и не фиксирует детскую стопу. Все, что вы видите в магазине, сделано из кожи, нубука, спилка или велюра. Я считаю, что лучше кожи с покрытием, тем более для детской обуви, нет.

– Что значит «с покрытием»?

– Это обыкновенная кожа с полимерным покрытием, которое придает водостойкость и облегчает уход за обувью: ее можно протереть, помыть. Кожа без покрытия очень быстро пачкается, и если ее помыть, будет долго сохнуть и станет жесткой.

– А нубук?

– Нубук – это та же кожа, только с подшлифовкой лицевой поверхности. Нубук легко впитывает воду, и, чтобы этого избежать, его обрабатывают жирами или специальным составом – гидрофобом. При этом нубук приобретает блеск и водоотталкивающие свойства. К сожалению, не вся наша обувь обработана как надо: отечественным обувщикам трудно найти качественный гидрофоб.

– Покупатель может как-то проверить, насколько хорошо обработана обувь?

– На глаз определить качество гидрофоба невозможно. Конечно, на ботинок можно капнуть водой: если капля скатится с поверхности – можно считать, что нубук обработан гидрофобом. Но вряд ли в магазине вам позволят осуществить такую проверку. Как правило, качественная химия поставляется из-за рубежа, поэтому, если вы остановите свой выбор на обуви совместного производства, у вас будет больше шансов, что она не промокнет.

– А из чего сейчас делают «внутренности» детской обуви – стельки, подкладку?

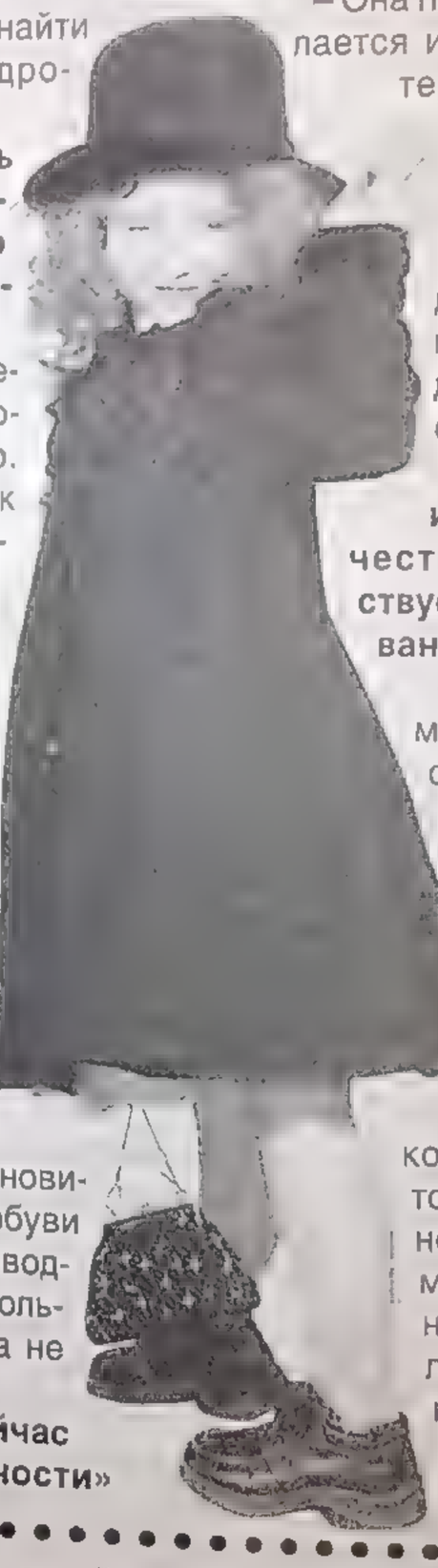
– Увы, сегодня используются и синтетические материалы, хотя в такой обуви нога потеет, мерзнет или преет. Так что лучше покупать ботинки, в которых натуральная кожа и снаружи, и изнутри.

– Осталось разобраться с подошвой...

– Она практически всегда делается из искусственных материалов. Главное, на что нужно обращать внимание, – способ крепления. Оптимальный вариант для детской обуви – ниточно-клеевой, когда подошва и приклеена, и прошита.

– Какая же обувь – импортная или отечественная – соответствует всем этим требованиям?

– Импортной обуви в магазинах сейчас очень много, и она очень разная. Могу лишь сказать, что ни при каких условиях нельзя покупать дешевую китайскую, как правило, она сделана из синтетической кожи, неполезной и к тому же очень непрочной. Вообще по оптимальному соотношению «цена – качество» лучше всего детям покупать отечественную обувь. Благо выбрать есть из чего.



ДОБРЫЙ СОВЕТ

Ни в коем случае нельзя покупать ботинки впритык. Между носком ботинка и пальцами ребенка должно оставаться примерно 1-1,5 см. Это правило касается как легкой, так и теплой обуви. Дело в том, что летом ножка малыша немного отекает и увеличивается в размерах, а зимой в сапожках должна оставаться «воздушная подушка», согревающая ступню. Однако нельзя ориентироваться только на длину обуви. Важно, чтобы она подходила и по ширине. Но здесь возникают некоторые затруднения: ведь соответствие по размеру мы можем узнать, пощупав носок ботинка своей рукой. А вот подходят ли ботинки «по бортам», родители определить не в состоянии. Да и сам малыш ничего вразумительного посоветовать, конечно же, не сможет. Для того чтобы разрешить эту проблему, ортопеды придумали простой, но очень действенный способ. Перед тем как отправиться в поход по магазинам, надо поставить ножки ребенка на лист бумаги, очертить ступни фломастером и вырезать получившуюся выкройку. При выборе обуви эти бумажные стельки сослужат добрую службу: их можно будет запихнуть в ботиночки и определить, хорошо ли подходит малышу размер приглянувшейся пары.

С «НАДЕЖДОЙ» — НАДЕЖНО!

САНАТОРИЙ "НАДЕЖДА"

райский уголок в центре курортной зоны ***Анапы.*** *В* ***пяти*** *спальных корпусах с комфортабельными 1- и 2-местными номерами и номерами "люкс" круглогодично могут отдыхать и лечиться свыше* ***1200 человек.*** *На базе здравницы создан детский оздоровительный лагерь, где группы детей отдыхают и лечатся* ***круглый год****, не прерывая учебного процесса.*

В 2001 и 2002 годах санаторий "Надежда" стал лауреатом конкурсов "100 высококачественных товаров Кубани" и "100 лучших товаров России".

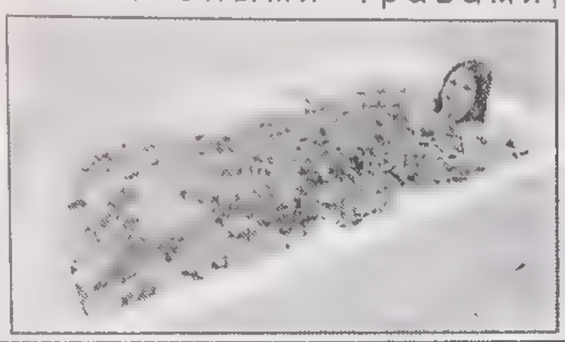
Показания для направления в санаторий "Надежда":

• болезни эндокринной системы и нарушения обмена веществ (сахарный диабет, ожирение), • хронические заболевания органов дыхания нетуберкулезного характера; • хронические заболевания верхних дыхательных путей; • аллергические заболевания верхних дыхательных путей; • бронхиальная астма (легкое течение); • аллергические заболевания кожи; • хронические заболевания опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы; • хронические гинекологические заболевания; • функциональные нарушения нервной системы (неврозы); • болезни органов пищеварения; • болезни сосудов; • хронические заболевания мужской половой сферы

Санаторий "Надежда" располагает современной лечебной базой, где используются уникальные **природные возможности курорта:** климатолечение, грязелечение, водолечение, **ампелотерапия** (лечение виноградом), **энотерапия** (лечение вином), лечение минеральной водой.

Нетрадиционные методы лечения: • иридодиагностика, • иглорефлексотерапия, • мануальная терапия.

В современном **ванном отделении** вам предложат ванны с лечебными травами,



минеральной водой, мыльный массаж. Ароматерапия, "горный воздух", вибромассаж, мониторная очистка кишечника, гидропатия, подводное вытяжение позвоночника, светолечение, магнитотерапия с использованием установки "Магнитотурботрон", лазеротерапия, стоматология, ингаляции, спелеокамера (солевая шахта) — это далеко не полный перечень медицинских услуг, оказываемых в нашем санатории.

В санатории действует специализированное эндокринное отделение, где проводится **лечение больных сахарным диабетом, Астма-школа, Центр андрологии и психотерапии.**

Новинка 2003 года — **фитнес-центр,** в котором действуют: зал аэробики, солярий, **инфракрасная сауна**, фитобар, кабинет мануальной терапии, **косметологический центр**, тренажерный зал, зал ЛФК, **крытый бассейн с минеральной водой.**

Мини-аквапарк "Осьминожек" — излюбленное место детей.

Прекрасное питание: столовая с 4-, 5- и 6-разовым и диетическим питанием в зависимости от профиля лечения, есть **шведский стол.**

Лечебный песчаный пляж санатория находится в 10 минутах ходьбы от спальных корпусов, рядом с городским аквапарком. Для любителей экстремального отдыха предлагаются подводные погружения, прыжки с парашютом, полеты на дельтаплане.

Мы всегда рады встрече с вами!

Наш адрес:
353440 Краснодарский край, г. Анапа, ул. Калинина, 30.
Тел./факс (86133) 4-61-95, отдел маркетинга.
E-mail: nadegda@anapa.kes.ru
Предлагаем услуги по трансферу.
Приглашаем к сотрудничеству турагентства и организации.

PR

Необыкновенное средство для похудения (на 100% натуральное), чтобы потерять 10, 15 и даже больше, чем 20 кг.

Beauton-C (с витамином С) на основе хитозана является натуральным продуктом. **Beauton-C** имеет уникальную способность связывать жиры. Основной принцип действия **Beauton-C:**

нормализуется обмен веществ в организме, благодаря чему вы худеете. Результатом использования **Beauton-C** есть снижение веса на 3-6 кг за неделю. Это отмечали все специализированные издания: при нормализации обмена веществ организм избавляется от лишнего веса.

Вопрос: *как это может быть?*

Ответ: последние экспериментальные исследования показали, что хитозан является липофильным веществом (имеет свойства связывать жиры). Поэтому сразу после начала программы снижения веса с **Beauton-C** организм начинает обрабатывать накопленные с годами излишки. Человек, который начал принимать препарат, может продолжать есть все, что хочется, и при этом продолжать терять свои лишние килограммы и сантиметры без какой-либо диеты.

Вопрос: *о каком натуральном веществе, кроме витамина С, идет речь?*

Ответ: хитозан добывается из панцирей креветок и крабов. Хитозан не усваивается организмом, соответственно не имеет калорий и является в пищевом отношении инертным веществом. Таким образом, основным свойством хитозана в диетических программах есть его использование как адсорбента жира, что делает жир биологически недоступным для усвоения. Комбинация хитозана с витамином С продемонстрировала свою эффективность на тысячах пациентов, которые имели лишний вес, и показала самый быстрый способ избавления от него.

Вопрос: *на сколько килограмм за неделю может похудеть человек, которому до этого никак не удавалось похудеть?*

Ответ: если вы должны уменьшить свой вес на 10 кг, то будете худеть в среднем на 3 кг в неделю. Если вы должны уменьшить свой вес больше, чем на 10 кг, то будете худеть еще быстрее. Некоторые люди, которые хотели похудеть больше, чем на 15 кг, на протяжении первой недели теряли до 6 кг, а потом по 3-4 кг на протяжении следующих недель.

Вопрос: *как нужно принимать этот препарат?*

Ответ: оптимальный прием от 2 до 4 таблеток (в зависимости от желаемых темпов похудения, дозировку можно увеличивать или уменьшать) 2 или 3 раза в день, запивая стаканом воды. Принимать до или сразу после еды. Жировые отложения начинают быстро исчезать, и уже с первой недели вы можете увидеть результаты в зеркале и когда взвешиваетесь.

Вопрос: *я пыталась похудеть, применяя разные методы, но ни одного эффективного результата. Почему в этот раз должно быть иначе?*

Ответ: это потому, что нормализованный при помощи **Beauton-C** обмен веществ является природным, и лишние жиры перерабатываются самим организмом. Все, кто попробовали этот способ, похудели. Так что нет никакой причины считать, что этот препарат, который оказался эффективным для всех, не подействует на вас. Кроме того, использование **Beauton-C** не требует:

- никаких усилий силы воли;
- никакой диеты;
- никаких изнурительных физических упражнений.

Так что, если вы уже попробовали все и не получили результата, если вам не удается похудеть или оставаться стройной, не отчаивайтесь.

Попробуйте еще раз, и в этот раз все будет хорошо. Вы действительно сможете похудеть и оставаться стройной, как вы всегда мечтали.

beauton-C

Купон заказа

Вырежьте и вышлите в конверте по адресу: 105043, г.Москва, а/я 77, ООО "МЕДКОМПЛЕКС"

Да, я хочу сбросить лишние килограммы благодаря Beauton-C на основе хитозана.

Дата рождения...../...../19..... Мой сегодняшний вес.....кг. Мой идеальный вес..... кг.

☐**Я заказываю стабилизирующий курс (от 1 до 7 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 529 руб.**

☐**Я заказываю оптимальный курс (от 8 до 15 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 849 руб.**

☐**Я заказываю интенсивный курс (больше 15 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 1199 руб.**

Выберите способ оплаты

☐**Предоплата - почтовый перевод на расчетный счет 40702810100001112700 в МКБ "МОСКОМПРИВАТБАНК", г. Москва, кор. счет 30101810400000000342, БИК 044585342, ООО"МЕД КОМПЛЕКС", ОКПО 58115897, ИНН 7703303322.**

Квитанцию об оплате отправьте вместе с купоном заказа.

☐**Наложенный платеж** - *плюс 20% к указанной цене*

Фамилия ..... Имя .....

Отчество.....Адрес: индекс ☐☐☐☐☐☐

область,город, район,село.....

.....

Улица.....

Дом ..... кв ..... тел .....

Подпись ..... 05 - 2003_78/4

PR

По вопросам размещения рекламы в изданиях ИД «Кураж»: газетах «Виринея» (тираж 320 000 экз.), «Брат» (50 000), «Залепуха!» (газета сканвордов, тираж 130 000), семейном журнале «Окрошка» (30 000) звонить в рабочее время по тел.: (8095) 249-18-73

Вы пока одиноки и не против познакомиться с каким-либо симпатичным мужчиной, но не знаете, как себя с ним вести. Эта наука между тем совсем проста. Вот несколько элементарных приемов легкого флирта.

ФЛИРТ по правилам

1. Не берите с собою на вечеринку унылую и вечно всем недовольную подругу: вместе вы смотритесь как два вице-президента «клуба разбитых сердец». Лучше отправляйтесь отдыхать одна.

2. Наслаждайтесь угощением, созерцанием чужих нарядов и приятным обществом себя самой: представьте, что все происходящее вокруг –это сериал, поставленный исключительно для вашего развлечения.

3. Если кто-то из мужчин показался вам привлекательным, немедленно отпочковывайтесь от остальных гостей и отходите в сторону, чтобы побыть в одиночестве. Это даст вашему избраннику возможность собраться с духом и подойти к вам.

4. Заранее позаботьтесь об экстравагантных, стильных или необычных аксессуарах: шарфике, сумочке или заколке в волосах. Это позволит ему найти тему для разговора: «Что за поразительная роза украшает вашу прическу!» или «Какая интересная у вас сумочка!»

5. Если он все еще медлит, можете подойти к нему первой и спросить: «А вы не друг Игоря? Извините, я перепутала... Ах, как жаль!» При этом надо поймать его взгляд, улыбнуться и сделать паузу. Выглядит примитивно, однако всегда срабатывает. А вот милый вариант для женщин застенчивых и легко краснеющих: «Простите, я здесь никого не знаю, вы не подскажете, кто это в синем костюме?» Вариант для свадьбы: «Вы приглашены как гость невесты или жениха?..»

6. Если собеседник показался приятным и заслуживающим внимания, через полчаса общения задайте ему «нескромный» вопрос, ясно свидетельствующий о ваших намерениях: «Вы здесь с подругой?» Ответ «нет» сигнализирует: путь открыт. Ответ «да» тоже не является препятствием для продолжения знакомства: вы же не рассчитываете, что всякий мужчина должен быть девственно одинок, как ветер в поле. А вы вполне способны выступить в роли «роковой разлучницы».

7. Зато ответ: «Вон та, в красном платье, моя жена!» означает: «Дальше невинного флирта я не пойду».

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

МЯГКАЯ ОСАДА

Женщина без мужчины не может! И это так же верно, как то, что мужчина не может без женщины.

Американские ученые решили проверить, насколько в наше время – время легализации нетрадиционных ориентаций и всеобщей терпимости – справедливо это положение, доставшееся нам от прошлых веков. После экспериментов они сделали вывод: да, справедливо.

Следующая задача заокеанских психологов была такова: **как должен действовать мужчина, чтобы добиться расположения женщины, и как следует вести себя женщине, чтобы привлечь внимание мужчины.** И в том, и в другом случае ответ был одинаков. И что еще более удивительно, он отчасти противоречил первому выводу – о невозможности существования тех без этих и этих без тех.

Безразличие! Равнодушие, вплоть до пренебрежения! **Если вы хотите привлечь к себе внимание мужчины (женщины) – игнорируйте его (ее)!** Избалованный (-ная) привычным дамским (мужским) вниманием, объект тут же почувствует некий дискомфорт, после чего станет искать его причину. Обнаружив ее, он тут же возьмется ее устранять, а именно – проявлять подчеркнутый интерес. Что и требовалось.

Если объект проявит возмутительные близорукость и тугодумие, в этом случае надо выделить среди его ближайшего окружения персону, после чего засыпать ее знаками демонстративного расположения. Ничто так не стимулирует возникновение чувства, как ревность! Каждый человек ощущает себя собственником состоявшимся или потенциальным, и никто не простит себе, если что-то проскользнет сквозь его пальцы и достанется другому.

И последний совет психологов: всегда помните о мере, не перегибайте палку! Ваша неприступность должна быть временной, крепостные стены – не такими уж прочными, иначе захватчик может просто отступить от города... Навсегда.

Сергей Глебов,
психолог

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Вот несколько несложных правил, которые позволят сохранить доверительные отношения в семье, помогут справиться с проявлениями ревности и прочих негативных эмоций:

- доверяйте своему супругу;
- поступайте с другими так, как хотите, чтобы поступали с вами;
- понимайте своего супруга, и он будет понимать вас («Не выносите сор из избы»);
- если не хотите быть обманутой, не спрашивайте (помните, что виноват не тот, кто обманывает, а тот, кто провоцирует его на это);
- чужим людям да и знакомым не стоит знать всех подробностей ваших отношений;
- пробуйте время от времени менять свой имидж, свою внешность, старайтесь всегда быть загадочными;
- идите на компромиссы, выслушивайте обязательно точку зрения своего супруга;
- не критикуйте его друзей, хобби, родственников и все, что дорого ему;
- ваш брак спасти можете только вы;
- не пытайтесь переделать своего супруга;
- не посягайте на его свободу.

Квартирный вопрос

В редакцию приходит очень много писем, связанных с квартирными проблемами. Этой актуальнейшей теме и посвящен сегодня выпуск «Вашего адвоката».

Наличие гражданства обязательно

Хочу продать половину дома гражданину из ближнего зарубежья. Могу ли я это сделать и как? Существует ли какая-то разница для россиян и для иностранцев? Пропишут ли его семью у нас в поселке?

Ю. ХАНАЕВА, г. Суздаль

Порядок оформления в собственность недвижимости на территории России для граждан России и иностранных граждан, в том числе для граждан ближнего зарубежья одинаковый. Но иностранные граждане могут зарегистрироваться в приобретенном в собственность жилом помещении только по месту пребывания, а не по месту жительства. Для того чтобы зарегистрироваться по месту жительства на территории России, иностранным гражданам необходимо получить гражданство России в соответствии с Законом РФ от 31 мая 2002 г. N 62-ФЗ «О гражданстве Российской Федерации».

Сделка законна

Мы хотим произвести обмен комнаты на квартиру с доплатой. Комната не приватизирована. Нам сказали, что нужно делать отчуждение через куплю-продажу. Но та сторона настаивает на обмене. А разве можно муниципальную жилплощадь менять на собственную? Если можно, то разъясните этот вопрос подробнее, чтобы нам не попасть потом в неприятную историю.

Екатерина Петровна, г. Вологда

В соответствии со ст. 20 Закона «Об основах федеральной жилищной политики» наниматель или арендатор жилого помещения в домах государственного, муниципального, общественного жилищных фондов имеет право с согласия проживающих совместно с ним совершеннолетних членов семьи произвести обмен занимаемого жилого помещения с другим нанимателем или арендатором, в том числе с проживающим в другом населенном пункте.

Наниматель или арендатор жилого помещения в домах государственного, муниципального, общественного жилищных фондов имеет право с согласия собственника жилищного фонда или уполномоченного собственником лица (органа) и проживающих совместно с ним совершеннолетних членов семьи передать права и обязанности по договору найма или аренды этого помещения собственнику частного жилищного фонда взамен приобретения права собственности на жилой дом (жилое помещение).

Обмен жилых помещений муниципального фонда на квартиру, находящуюся в собственности граждан, не противоречит закону и оформляется в установленном порядке.

Дети не должны жить хуже

В нашей квартире прописаны двое наших несовершеннолетних детей, которые не являются ее собственниками. А мы хотим поменять квартиру на жилье в другом районе, подальше от центра. Какие требования могут предъявить органы опеки в этом случае?

Е. и В. ВЛАСОВЫ, г. Самара

Существует только одно требование органов опеки: жилищные условия детей не должны ухудшаться. А подобное может произойти по различным причинам, связанным как с потребительскими свойствами жилых помещений и объектов инфраструктуры, находящихся в непосредственной близости, так и с индивидуальными особенностями состояния здоровья детей. Таким ухудшением суд может признать различные условия проживания по самым разнообразным основаниям.

Прежде всего в результате обмена не должна быть уменьшена площадь квартиры. Если ребенок страдает какими-либо хроническими заболеваниями или имеет инвалидность, ухудшением может быть признано: изменение категории дома (кирпичный на панельный), смена этажа (с 1-2 на 9–14 этажи), отсутствие необходимых ребенку лечебных учреждений по новому месту жительства и прочее.

Исчерпывающего перечня таких оснований в законодательстве нет. Поэтому решение по каждому конкретному случаю принимается комиссией.

Согласия на продажу не нужно

В феврале 1992 г. была оформлена дарственная на несовершеннолетнего ребенка (документы оформлял его отец). Сейчас сыну исполнился двадцать один год, и он хочет продать квартиру. Нужно ли получать согласие отца?

Мария Кузьминична, г. Омск

По достижении восемнадцати лет человек становится полностью дееспособным. И для того, чтобы продать квартиру, ему не требуется чье-либо согласие, и каких-либо дополнительных действий осуществлять не надо.

Лицевые счета лучше разделить

Мы вместе с десятилетним сыном, с мамой-пенсионеркой, моей сестрой и ее четырехлетним сыном живом в «хрущевке», которая стоит в списке домов под снос. Квартира не приватизирована, ее площадь – 58 квадратных метров. Получим ли все мы раздельное жилье? Нужно ли для этого делить лицевые счета? И какой метраж нам полагается по закону?

Л. КЛЕВЕНКО, г. Челябинск

Вам будет предоставлено жилье, площадь которого должна быть не меньше 18 кв. м на одного человека. Но отдельные жилые помещения предоставляются разным семьям и (или) лицам, не состоящим в родственных отношениях. В вашем случае для получения отдельных квартир, на мой взгляд, лучше разделить лицевые счета. Правда, в этом случае все равно нельзя гарантировать, что вы получите отдельные квартиры (положительное решение зависит, главным образом, от того, есть ли они в наличии), но вероятность выше. Если говорить об отдельных квартирах, то они предоставляются гражданам из расчета: 33 кв. метра – для одиноких граждан, 42 кв. метра – на семью из двух человек и 18 кв. метров на каждого члена семьи при численности семьи три человека и более.

Поможет брачный контракт

Я хочу купить квартиру и развестись с мужем. Процесс развода может затянуться, а новое жилье мне нужно уже сейчас. Как мне оформить покупку, чтобы квартира не считалась совместно нажитым в браке имуществом?

Таисия ЛЕОНОВА, г. Смоленск

В вашей ситуации возможны разные варианты. Вы можете составить брачный контракт таким образом, чтобы в нем был определен перечень собственности, принадлежащей лично вам. Есть еще одна возможность – оформить квартиру на другого человека, которому вы доверяете.

Права на льготу нет

При приобретении доли приватизированной квартиры у своих родителей имею ли я право на налоговый вычет? Сумма сделки 130 000 рублей.

Анна МАКАРОВА, г. Ставрополь

В соответствии с Налоговым кодексом РФ дети и родители считаются взаимозависимыми лицами (ст. 20). Согласно этому же документу (ст. 220) при покупке у взаимозависимого лица налоговый вычет не предоставляется. Таким образом, в данной ситуации права на налоговый вычет вы не имеете.

Полосу подготовила
Елена НОВИКОВА,
юрисконсульт
«Виринеи»

Вириея
№11 (28) 28 мая - 10 июня 2003 г.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ХЛАМА

Вы давно не брались за генеральную уборку? Мы подскажем, как сделать это быстро и максимально эффективно.

Открытые поверхности

Чем меньше на полочках, тумбочках и телевизоре мелких статуэток, вазочек и фотографий – тем лучше. Конечно, жалко расставаться с камешком, подобранным у моря пять лет назад. А вы и не расставайтесь – просто соберите весь этот сувенирный мусор в застекленный буфет. Куда же деть хрусталь и посуду? В закрытые полки на кухне. У вас ведь дом, а не выставка-продажа сервизов.

Теперь осталось протереть пустые деревянные поверхности полиролью с эффектом антистатика – и на полторы недели вперед можете быть уверены в том, что пыль не ляжет «мертвым грузом».

Тайники

Пора заглянуть в шкафы. Как бы вы ни старались поддерживать в них порядок – генеральную уборку провести не помешает. Причем сначала из них необходимо все вынуть, а затем разложить по местам, попутно выкидывая лишнее. И держите пакет для мусора под руками, а то дойдя до кухни вы можете передумать, и рваные колготки вернутся в шкаф.

А теперь, вооружившись стремянкой или табуреткой, самое время залезть на антресоли. Конечно, лень. Но – надо. И если вы не проведете ревизию сегодня, то не соберетесь еще целый год. Коньки, из которых ваше чадо выросло, отдайте друзьям: их детям они еще пригодятся, а вот вам вряд ли, если в ближайшем будущем вы не планируете пополнить свое семейство. Да и поздравительные открытки от тетушек в количестве трехсот штук вам не нужны. Для ностальгических воспоминаний хватит и десятка.

Ту одежду и обувь, которую вы не носили уже пару лет, отдайте в церковь или в представительство Красного Креста. Обездоленные люди вам спасибо скажут, а вы заодно избавитесь от ненужных вещей и сделаете богоугодное дело. Если очень лень, просто упакуйте вещи в пакеты и аккуратно сложите у помойки. Через пятнадцать минут они попадут в руки страждущих, а вы еще не один месяц будете наблюдать их радость от нечаянного приобретения хорошей одежды.

Ванна

Тридцать грамм шампуня, рваные резиновые перчатки, крошечный обмылочек, тюбик с загустевшим скрабом, старые бритвы и зубные щетки – даже странно, почему мы так любим хранить эти практически бесполезные вещи. Выбрасывайте без сожаления и не думайте, что через пару лет эта щеточка пригодится для того, чтобы почистить ваше золотое колечко. К тому времени у вас накопится целый арсенал щеточек.

Его имущество

Мужчины крайне не любят, когда покушаются на их собственность и выбрасывают их любимую пимпочку вот от той гаечки.

Поэтому, чтобы избежать скандала, вывалите все это добро в центре комнаты, добавив туда бумажки с телефонами, пряжки от несуществующего ремня и портфель, с которым он когда-то пошел в первый класс. Рядом прислоните транспарант (нет, вовсе не со словами «Долой хлам из дома», этого он вам не простит) «Это нужно разобрать именно сегодня». И выделите своему благоверному законную полку в шкафу или в тумбочке. Все «нужное», что туда влезет, – так уж и быть, оставим еще на год. А остальное придется выбросить. Не спрашивая его разрешения, можете самостоятельно отправить на помойку его драные носки: он вряд ли заметит.

Кухня

Какой бы образцово-показательной ни была ваша кухня – на ней тоже полно хлама. Кастрюли с отколотой эмалью выбрасываем безжалостно – они опасны для здоровья, так же как и сковородки с ободранным тефлоном. Треснутые чашки и блюдца, конечно, еще пригодны для использования, но в любой момент они разобьются, щедро усыпая пол мелкими осколками. Так не проще ли их выбросить заранее, чтобы не устраивать ради них повторную уборку? Пересмотрите крупы и муку, при обнаружении жучков – немедленно выбрасывайте. Неплохо заодно и проверить срок годности продукта, а то испортите пасхальный кулич прогорклой мукой.

Аптечка

Ох и любим мы покупать лекарства впрок. Выбрасывать жалко, но придется, если истек их срок годности, если таблетки вдруг изменили цвет, выдохлась перекись водорода, нарушена герметичная оболочка свечей, высохла или пожелтела мазь.

Апофеоз

Теперь самое время вынести остатки мусора на помойку и тщательно помыть полы, отодвигая кресла, столики и тумбочки.

Красота!

MYHOUSE.RU

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Если заклинило выдвижной ящик

Легкое заклинивание устраняется, если натереть ящики или направляющие планки шкафа воском свечи. В случае более серьезного заклинивания его нужно устранять путем подтачивания трущихся поверхностей наждачной бумагой.

Чем наносить лак

Наносить лак удобнее не кистью, как пишется в инструкциях, а поролоновым валиком (меховой или ворсовый не годится). Лак порциями наливают на пол и раскатывают ровным слоем. Качество покрытия получается гораздо выше, чем при работе кистью, а дело облегчается и ускоряется в несколько раз.

Многие читательницы «Виринеи» просят рассказать, как правильно выращивать розы. Предлагаем их вниманию некоторые полезные рекомендации.

РОЗА, ДУША САДА

Размножение

Размножают розы семенами (для получения подвоя и в селекционной работе) и вегетативно – окулировкой, прививкой, черенками (одревесневшими и зелеными), делением кустов, отводками.

Выращивают розы в привитой и корнесобственной форме, в виде кустов и на штамбах. Подвоем, как правило, служит роза собачья (канина) и некоторые другие виды (роза мультифлора, роза индиана).

Штамбовые розы делят на высокие (1,5-2 м), средние (0,8–1,4 м) и низкие, или полуштамбовые (0,4–0,7 м).

Посадку проводят на солнечных, хорошо освещенных местах, защищенных от сильных ветров, особенно северных. Участок, предназначенный для роз, дренируют, так как близкое залегание грунтовых вод (менее чем на 1-1,5 м) может оказаться губительным.

К почвам розы нетребовательны. Наиболее пригодны среднесуглинистые нейтральные или слабощелочные почвы, богатые гумусом, легкопроницаемые для воздуха и влаги.

Глубина окультуренного слоя должна быть не менее 60–65 см для привитых роз и 40–50 см для корнесобственных.

Осенью на участке, где намечается посадка роз, проводят глубокую обработку. На оподзоленных суглинках и супесчаных почвах вносят навоз, известь, фосфоритную муку, калийную соль. Слабокислые почвы с PH=6-6,5 для роз являются лучшими.

Размер посадочной ямы или траншей 50–60х60 см. Перед посадкой кусты просматривают, обрезают поврежденные корни и ветви, слабые побеги удаляют. На побегах оставляют 2–4 почки, корни укорачивают до 20–25 см длины с сохранением мелких корешков, обновляют срезы на концах корней.

Лучшее время посадки в средней полосе России – конец мая – начало июня.

Глубина посадки зависит от места прививки, которое должно быть заглублено в почву не менее чем на 3–5 см, у корнесобственных роз корневую шейку можно заглублять до 8–10 см.

После посадки кусты обильно поливают и окучивают рыхлой землей, опилками, торфом.

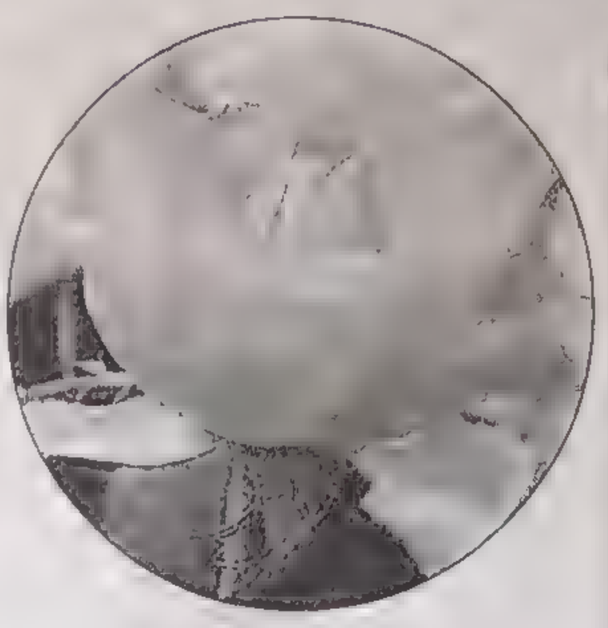
Обрезка

Различают три степени обрезки. **Длинная** (или слабая) – при ней побеги обрезают слабо. Остается большая часть прошлогоднего побега, на верху которого расположены цветочные почки. Старые, слабые и поврежденные ветви удаляют. У плетистых роз побеги можно укоротить на 2–4 почки.

При **средней** обрезке оставляют от 6–8 до 10–12 ясно заметных почек у ремонтантных и сильнорослых роз.

При **короткой** обрезке удаляют почти весь побег, оставляя 2-3 хорошо развитые почки. Так обрезают чайно-гибридные, полиантовые и миниатюрные розы. У сильнорослых сортов этих групп оставляют до 6 почек. Штамбовые розы обрезают, оставляя на побеге 1-2 почки. Кроне придают округлую форму.

Одновременно с обрезкой вносят удобрения: навоз или перегной (4–6 кг на 1 м), аммиачную селитру (15–20 г), суперфосфат (30–50 г), калийную соль (10–15 г на 1 м). Рекомендуется суперфосфат разводить в горячей (70–80°С) воде. Во время интенсивного роста и закладки бутонов необходимы подкормки жидким раствором коровяка и полным минеральным удобрением с преобладанием азота 1,5-2 л на куст, во второй половине лета – фосфором и калием, которые способствуют обильному цветению и хорошей подготовке растения к зиме.



Полив должен быть обильным в канавки и не менее 2-3 раз в месяц. На зиму розы окучивают землей, укрывают еловым лапником, сухими дубовыми листьями. Перед укрытием удаляют цветки, листья и невызревшие части побегов. Кусты обрабатывают ядохимикатами. Штамбы укрывают толем, толстой бумагой или ящиками, затем засыпают землей, торфом, опилками.

Против тли роз проводят опрыскивание хлорофосом (0,3–0,5%), или 10 г на 10 л воды, настоем чеснока, лука, перца, опудривание мокрых листьев золой, пиретрумом, опрыскивание настоем табака. Против мучнистой росы обрабатывают раствором коллоидной серы (20 г на 10 л воды) или медно-мыльным раствором каждые 10 дней. Для успешной борьбы с заболеванием роз мучнистой росой рекомендуется следить за тем, чтобы на листьях растения не задерживались капельки воды, особенно на ночь. Помогает настой из чеснока: 150–200 г на 10 л воды. От ржавчины применяют млечный сок одуванчика, молочая.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

С помощью корневых отрезков

Сорта кустовых роз (ругоза, галлика, моховая, центифолия) успешно размножаются корневыми отрезками. Корни кустовой розы разрезают на части длиной около 10 см и высаживают их в грядки на глубину 5-6 см. Через один-два месяца из корневых черенков отрастают побеги, а к осени формируется кустик.

Парковые кустовые розы размножаются делением кустов. От материнского куста отделяют отпрыски, имеющие самостоятельные корни. Отделенные части образуют за два-три года нормальные кусты.

Размножение роз стеблевыми черенками – способ наиболее простой. Корнесобственные розы имеют перед привитыми то преимущество, что, если крона розы пострадала от мороза, из корневой системы возобновляется ее рост, а не дички, как это бывает у привитых роз. Стеблевые черенки могут быть зелеными (травянистыми), полуодревесневшими и одревесневшими. Зеленые черенки сажают в песчаный субстрат на глубину 0,5-1, а полуодревесневшие – на 1-2 см. При посадке одревесневшего черенка на поверхности оставляют 1-2 почки.

Оптимальный срок заготовки черенков большинства цветочно-декоративных кустарников – начало зацветания.

ЛАНДШАФТНЫЙ ДИЗАЙН
Проектирование любого участка.
Озеленение,
устройство
газона,
цветника,
миксбордера,
альпийской горки.
78-34-92, 8-927-224-35-23

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Все розы делятся на привитые и корнесобственные. Для получения привитых роз берут саженец местных видов шиповника либо специально выведенный и прививают на него культурную розу. При этом корешки растения остаются дикими, а вершки культурными. Чтобы получить корнесобственные розы, укореняют черенок с культурного растения. В результате получается куст с культурными и вершками, и корешками.

Виринея
№11 (28) 28 мая – 10 июня 2003 г.

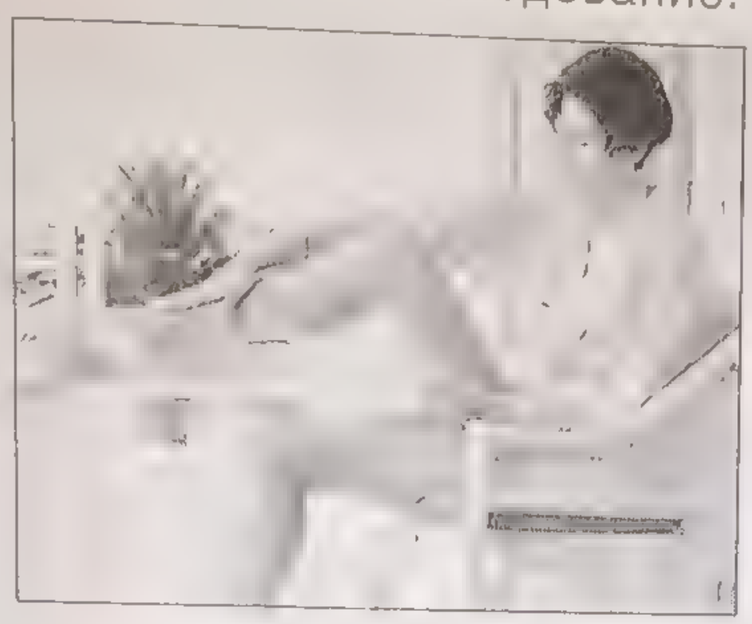
Истина в вене

Название «варикоз» происходит от латинского varix, что означает «узелок» – своего рода автограф, который оставляет эта болезнь. Варикозное расширение вен – это не приговор. Но при первых же признаках заболевания (отечность и тяжесть в ногах, судороги икроножных мышц или появлении сеточки, варикозных узелков) пройдите обследование.

Чтобы кровь не повернула вспять, природа создала в венах «заслонки» – специальные клапаны. Если вы долго стоите или сидите, носите тесную обувь или сдавливающую в бедрах и плечах одежду, кровь скапливается в каком-либо одном месте. Клапаны перестают нормально работать, а вены расширяются, постепенно теряют эластичность и проявляются под кожей на ногах в виде безобразных узлов.

Если вы будете разумно сочетать движения и отдых, то поможете венам работать в здоровом режиме. Особенно вредно долго стоять, не переминаясь, и сидеть, закинув ногу на ногу. **Чтобы держать мышцы в тонусе, принимайте контрастный душ, а также не злоупотребляйте русской баней и сауной.** Побольше ходите пешком, но не на высоких каблуках, а в удобной обуви. И возьмите за правило во время отдыха помещать ноги на какое-нибудь возвышение, чтобы они находились на 15 см выше уровня сердца.

Заподозрив первые признаки заболевания, **проконсультируйтесь у гинеколога.** «Старые» монофазные противозачаточные таблетки с повышенным содержанием эстрогенов способствуют сгущению крови и повышают риск образования тромбов. **Сходите к ортопеду.** Даже самое незначительное плоскостопие может усугубить варикоз.



Одинаково вредно весь день носить обувь на шпильках или, наоборот, на плоской подошве. **Старайтесь в течение дня менять высоту каблука.** Это уменьшит нагрузку на сосуды.

Отдыхая на море, ходите босиком по гальке.

Прислушайтесь к косметологам. Их советы помогут как в профилактике, так и при комплексном лечении (жесткие щетки и мочалки, скрабы для тела, классический ручной массаж и аппаратные методы массажа, различные виды обертываний, физиолечение).

Физические упражнения при варикозе – это палка о двух концах. С одной стороны – это нормализует кровообращение, тренирует мышцы. С другой – чрезмерное усердие может отозваться невыносимой болью в ногах. Ходьба, бег, плавание, аквааэробика, велосипедный спорт и лыжи – лучшая профилактика варикозного расширения вен.

И еще ряд советов.

Сгибайте и разгибайте голеностопные, коленные и тазобедренные суставы только лежа на спине.

В первый месяц занятий **отдавайте предпочтение упражнениям без отягощений** или с минимальным весом в 1 кг.

Увеличивайте количество повторов, а не вес снаряда. Ваша задача – укрепить мышцы, а не нарастить их объем.

Чередуйте дни, когда вы занимаетесь спортом, с днями активного отдыха. Или составьте недельный график так, чтобы выполнять упражнения на отдельные группы мышц в разное время.

Диета при варикозе – это максимум овощей и фруктов, минимум соленого, жирного и копченого. От большого количества жирной, жареной и острой пищи изменяется состав крови, что может приводить к образованию тромбов. Водка, коньяк и виски действуют аналогично. Из растительных продуктов полезны все. Здесь действует принцип АВС, где А – морковь, В – листовой салат, а С – зелень и цитрусовые. К этому списку следует добавить еще два очень важных витамина, укрепляющих стенки сосудов. Это витамин Е, который содержится в оливковом масле, и витамин Р, входящий в грецкие орехи, зеленый чай и шиповник. Обогащают вены необходимыми питательными веществами и делают их более эластичными проросшие зерна пшеницы и ржи, а также горох, фасоль и зеленый лук.

Не забывайте про чудодейственный чеснок, который очищает и укрепляет стенки сосудов (всего 2-3 дольки этого овоща во время каждого приема пищи избавят вас от варикоза).

А вот некоторые народные средства лечения и профилактики варикоза:

- *Отвар шишек хмеля обыкновенного:* размельчите 1 ст.л. шишек, залейте их стаканом кипятка и нагревайте на водяной бане 15 мин. Пейте по 1 стакану перед едой 3 раза в день.
- *Настойка мускатного ореха:* 200 г мускатного ореха залейте 1 л водки. Настаивайте 10 дней. Принимайте по 20 капель 3 раза в день.
- *Настой чеснока:* 250 г измельченного чеснока смешайте с 350 г жидкого меда и настаивайте 2 недели. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 40 мин. до еды.

HAPPYMAMA.RU

ПРИМИТЕ СОВЕТ

Для Галины ГРУНИНОЙ из Саранска («Страдаю от невралгии» – «Виринея», N 7, 2003 г.)

Вареное яйцо: результат налицо!

Мне посоветовали воспользоваться знахарским методом. Для этого необходимо всего лишь свежесваренное вкрутую яйцо. Его надо разрезать пополам и приложить туда, где больше всего болит. Когда яйцо остынет, боль исчезнет на сравнительно долгое время. Вот уже месяц как я пользуюсь этим методом и считаю его эффективным. Хотя, возможно, играет роль и самовнушение. Но, во всяком случае, результат налицо.

Галина П., г. Калининград

КЛИНИКА МУЗАЛЕВСКОГО
Лиц. № 2860 ЛВД-01 выд. МЗ СО
КОСМЕТОЛОГИЯ
Ваше красивое лицо
ЛЕТОМ ДЕШЕВЛЕ
● Моделирование и коррекция носа, ушных раковин.
● Устранение врожденных деформаций: расщелин верхней губы и носа.
● Интимная пластика.
(пластический хирург – В. П. Белых)
● Удаление нежелательных волос ультразвуком.
● Маникюр, педикюр, наращивание ногтей.
МОСКОВСКАЯ, 93
будни с 9.00 до 18.00
суббота с 9.00 до 14.00
27-93-00
27-19-59

ЭКЗОТИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

Сырное полено «КАРНАВАЛ»

0,75 стакана мелко порубленной зелени петрушки, 0,25 стакана мелко порубленных обжаренных грецких орехов, 0,25 стакана мелко порубленного красного болгарского перца, 100–150 г мягкого плавленого сыра (лучше «Виолы»), 150–200 г раскрошенного сыра с зеленью, 6 яиц, сваренных вкрутую и мелко порубленных, 2 ст. л. мелко порубленного зеленого лука, 1 измельченный зубчик чеснока, 0,5 стакана острого томатного соуса.

Под проточной струей холодной воды тщательно промойте зелень петрушки и мелко нашинкуйте ее. Затем помойте болгарский перец, удалите плодоножку и нарежьте перец маленькими кубиками. Орехи очистите, измельчите их в ступке и обжарьте без добавления масла на раскаленной сковороде. Теперь смешайте петрушку, орехи и болгарский перец.

Отдельно взбейте миксером размягченный плавленый сыр с раскрошенным сыром типа «Дор-блю» до однородной массы, добавьте сваренные вкрутую и мелко порезанные яйца, измельченный зубчик чеснока, зеленый лук и соус, хорошо перемешайте. Сформуйте «полено» длиной примерно 25 см, обваляйте в петрушечной смеси, положите на тарелку, накройте и поставьте в холодильник минимум на 2 часа.

СОВЕТ: подавайте на стол в качестве закуски, выложив на блюдо и украсив его порезанными свежими помидорами и огурцами.

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ»

Королевские блинчики

Смешайте 3 яйца, 0,5 стакана кефира и 1,25 стакана просеянной пшеничной муки, ч. л. соли, 3 ст. л. слив. масла, ст. л. сахара и начинайте выпекать блинчики. На каждый блинчик положите консервированные фрукты.

О. РУССКИХ, г. Бузулук

Студень говяжий

Кости с мясом – 1 кг, холодная вода – 2 л, морковь, лук, петрушка, чеснок, лавровый лист, перец и соль по вкусу. Кости, ноги, хрящи, жилы заливают холодной водой и варят на слабом огне в течение 6-7 часов, снимая жир и пену. Затем мясо отделяют от костей, мелко рубят или пропускают через мясорубку и соединяют с бульоном, добавляют специи, соль. После дополнительного непродолжительного кипячения добавляют растертый чеснок, заливают в формы и охлаждают.

Юлия ВАСЕНИНА, г. Котельнич, Кировская обл.

Молочный суп с мясом

Это старинный татарский рецепт.

Промытое говяжье или баранье мясо отделить от костей, нарезать кусками по 100 г и сварить в молоке, разбавленном водой. Солить суп перед тем, как будет готово мясо. Сварившееся мясо вынуть, дать ему немного остыть и нарезать ломтиками. Чтобы мясо не высохло, залить его бульоном.

В кипящий мясо-молочный бульон добавляют отдельно сваренную и нарезанную брусочками свеклу, зеленый горошек, перец и снова доводят до кипения. В тарелку положить 1-2 куска мяса, залить готовым супом и посыпать мелко нарезанным укропом.

На 400 г молока – мяса вареного 50 г, свеклы вареной 2-3 шт., зеленого горошка 50 г, соли, перца по вкусу.

Светлана ЕРИСОВА, г. Санкт-Петербург

Мороженое из дыни

Этим рецептом пользовались еще наши пра-пра-прабабушки.

Взять 400 г дыни, натереть на терке, смешать с сиропом, приготовленным из 2,5 стаканов воды и 270 г сахара, раз вскипятить, процедить, остудить, влить в форму и заморозить так: обложить мелко наколотым льдом, посыпать лед солью, смешанной с селитрою, повертывать форму кругом до тех пор, пока мороженое застынет, тогда перетереть мороженое ложкой.

Конечно, сейчас нам намного проще поставить форму в морозильную камеру и все.

Елена МАКСИМОВА, г. Ульяновск

Яблоки, жаренные в тесте

400 г яблок очистим, вырежем сердцевину, нарежем тонкими кружочками и посыплем сахарной пудрой (чайная ложка). Теперь приготовим тесто. 2 желтка, чуть больше ч. л. сахара и чуть меньше ст. л. сметаны, полстакана муки тщательно перемешаем и разведем молоком (1/3 стакана). Отдельно взбиваем в густую пену белки и осторожно вводим в тесто. Кружочки яблок накалываем на вилку, погружаем в тесто, а затем быстро перекладываем в разогретый жир и обжариваем до образования золотистой корочки. Жареные яблоки укладываем на тарелку и посыпаем сахарной пудрой.

Людмила КАДАНЦЕВА, г. Воронеж

Пшенная каша с творогом

У меня трое детей и все с удовольствием едят пшенную кашу с творогом, которую я готовлю по следующему рецепту:

в кипящую подсоленную воду (3 л) всыпаю перебранное и вымытое пшено (2 стакана) и варю до полуготовности, затем добавляю 1 пачку слив. масла, сах. песок по вкусу, 1 пачку творога. Все хорошо перемешиваю и варю до готовности. Отдельно подаю к этой каше молоко: в эмалированную кастрюлю наливаю литр молока, добавляю 2 ст. л. сах. песка и ставлю кастрюлю на печку томиться на 3-4 часа – пока молоко не станет коричневого цвета. Надо чтобы именно томилось, а не кипело.

Е. ТЕРЕНТЬЕВА, г. Сорочинск, Оренбургская обл.

Состояние, когда хочется без конца расчесывать зудящее место, знакомо каждому. Зуд появляется из-за очень слабого раздражения нервных окончаний, которое не может вызвать «полноценной» боли, но страдания приносит немалые. Особенно невыносим зуд в промежности, так как здесь находится очень много нервных окончаний.

ЗУД В ОДНОМ МЕСТЕ

Причины

Возможных причин для зуда в промежности великое множество, причем «нехорошие болезни» виноваты далеко не всегда. Более того, за ним скрываются не только заболевания мочевых и половых путей, но и проблемы с кишечником. Часто дискомфорт в интимных органах – первый симптом таких заболеваний, как сахарный диабет, нарушения функции печени (вплоть до гепатита или цирроза), аллергических реакций. Диарея (понос) или учащенное мочеиспускание тоже могут вызвать раздражение и зуд.

Среди заболеваний половых органов причиной зуда чаще всего оказываются кандидоз (молочница) и бактериальный вагиноз (гарднереллез). Их возбудители обычно не причиняют вреда здоровому организму, но при определенных условиях начинают стремительно размножаться. Часто и вагиноз, и молочница указывают на серьезные проблемы – от снижения иммунитета до дисфункции яичников. На ранних стадиях эти состояния лечить гораздо легче.

Зудом начинается каждое обострение генитального (полового) герпеса. К слову говоря, эти обострения всегда связаны со «срывом» иммунитета. К сожалению, изгнать вирус герпеса из организма практически невозможно, но с помощью комплексного лечения его проявления можно облегчить.

Еще один диагноз, который может проявляться зудом в промежности, – крауроз вульвы. Коварство этого недуга в том, что внешне все выглядит благополучно, но даже при тщательном соблюдении гигиены зуд бывает настолько сильным и изматывающим, что нередко приводит к нервным расстройствам. Обычно это заболевание встречается у женщин климактерического возраста: когда снижается выработка женских половых гормонов, истончаются и становятся очень хрупкими слизистые половых органов. При комплексном подходе такое состояние успешно лечится.

На что обратить внимание

Увы, но врачи-гинекологи нередко вынуждены напоминать женщинам, что белье необходимо менять каждый день и отдавать предпочтение изделиям из натуральных материалов, которые хорошо впитывают все выделения. Синтетическое белье создает в промежности эффект «парника», а это самая благоприятная среда для размножения болезнетворных бактерий и развития воспаления. Конечно, кружевные трусики с резиновой «утяжкой» выглядят привлекательно, но помните, что качественное белье должно иметь хлопчатобумажную ластовицу.

Еще одно напоминание касается ежедневных подмываний. Вовсе не обязательно кипятить для этой цели воду или добавлять в нее дезинфицирующие растворы. Вполне подойдет и обычная вода из крана. Средства для интимного туалета (гели, мыло и прочее), как и традиционное мыло, использовать тоже необязательно – существенно на чистоту они не влияют. Не пытайтесь «перебить» зуд с помощью мыла или других гигиенических средств: они высушивают кожу и слизистые, и зуд от этого только усилится. Сейчас в продаже появились влагалищные дезодоранты в виде пены или спрея. Эффект они дают лишь мимолетный, зато нарушают нормальную микрофлору влагалища и могут вызвать воспаление.

Подходящая среда для размножения болезнетворных бактерий – менструальные выделения, к тому же в «критические» дни ослаблена иммунная защита организма. Поэтому прокладки нужно менять каждые 4–6 часов, независимо от того, насколько они испачкались. Тампоны же во многих случаях (после родов, при воспалении половых органов и мочевых путей) вообще находятся «под запретом».

До визита к гинекологу

Неприятные ощущения можно облегчить еще до того, как лечение назначит гинеколог.

Для этого подмывайтесь как можно чаще. В воду хорошо добавить таблетку фурацилина. Помогает и использование талька или детских присыпок. Использование раствора марганцовки нежелательно – при частом употреблении он пересушивает слизистые оболочки.

Исключите из рациона острые, пряные, маринованные продукты. Налегайте в основном на овощи, фрукты, кисломолочные продукты, каши.

Откажитесь на время от половой жизни, длительных физических нагрузок, обильных застолий и долгого пребывания на жаре.

Ни в коем случае не откладывайте визит к врачу, если зуд не проходит несколько дней и, кроме него, появилось раздражение, какие-либо высыпания или выделения.

MEDSAN.RU

Народный рецепт

Средство от белей

Лечить эту напасть следует промыванием отваром дубовой коры два раза в день. Во время промывания раствор должен быть теплым. Также хорошо помогают горячие ванны из сосновых игл или из экстракта сосновых игл. Дважды в неделю рекомендуется ходить в парную баню. Чрезвычайно важно на все время лечения воздержаться от половых сношений.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Сколько часов в день беременной женщине можно проводить за компьютером? Не вредно ли в период беременности пользоваться телефоном?

Татьяна В., г. Иваново

Говоря о воздействии на организм таких достижений цивилизации, как компьютер или сотовый телефон, имеют в первую очередь их электромагнитное излучение. Американские ученые провели исследования, в результате которых выяснилось, что даже привычные бытовые приборы, такие как фены и пылесосы дают такую напряженность электромагнитного поля, что могут стать причиной выкидыша. Также опасны с этой точки зрения трамваи и электропоезда.

Что же касается сотового телефона, то Российский национальный комитет по защите от неионизирующих излучений вообще не рекомендует им пользоваться, если вы беременны или вам нет еще 16 лет.

В отношении компьютеров действует простое правило: чем меньше, тем лучше. Но если жить по этому принципу не позволяет работа, специалисты советуют использовать жидкокристаллические мониторы. Они обладают наименьшим электромагнитным полем.

Но, кроме собственно излучения, опасно малоподвижное существование в течение рабочего дня. Непрерывная работа не должна продолжаться более 45 минут. Отдых между сессиями должен составлять 15 минут. Не рекомендуется находиться во время работы в одном и том же положении. Следует привставать, выходить на улицу (хорошо, если там будет свежий воздух).

MEDLINKS.RU, NEITRONIK.RU, RODI.RU.

НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА

Может ли он всегда и везде

«И стала, хочу спать, перенервничала, обиделась» – это из словаря жены, которая не желает заниматься сексом. Настроение пройдет – и все изменится. А если «забастовал» муж?

Марс и Венера

Мужчин под условным названием «five times a night», что означает «пять раз за ночь» крайне мало. Большинство из них в лучшем случае можно обозначить как «пару раз в неделю».

В отличие от женщины мужчина не имеет возможности притворяться в делах интимных. Так что он изначально уязвлен самой природой.

Мало того, и наша память устроена по совершенно различным схемам. Женщина помнит романтику отношений. Память же ее кавалера впитывает в себя совсем другие подробности! Когда у него первый раз «не встает», начинается новый отсчет времени, день этот из памяти можно вычеркнуть разве что с помощью гипноза.

Первый блин комом?

Мужчине повезет, если партнерша ему попадется вежливая. Иначе негативное переживание прочно запишется на подкорку, и тогда образ некогда любимой женщины будет ассоциироваться с унижением. Порочный круг замкнется – и не видать ей эрекции своего мужчины еще долгое время.

Лучшее, что женщина может сделать после такого «экспресс-секса», это притвориться, будто она очень устала. Партнер поймет, что его не обвиняют, успокоится и преисполнится благодарности.

Проверенный – не значит надежный

Вашей семье уже несколько лет. Вы радовались своей активной половой жизни, как вдруг однажды... Не зацикливайтесь на том, что загадочная болезнь посетила вашу пару или что наступает старость. Если муж оказывается в хорошей форме рано утром или при дополнительной стимуляции, значит, все хорошо, еще жив, курилка! У мужчин тестостерон впрыскивается в кровь пятью или семью волнами в сутки, причем наивысшая волна идет при восходе солнца – приблизительно вдвое более высокая, чем любая другая в эти сутки. Пользуйтесь моментом, спутницы жизни! В нежном утреннем сексе есть множество приятных моментов. Конечно, если один из вас жаворонок, а другой сова, то придется именно женщине подстраиваться под биоритм мужчины.

И еще: **не превращайте секс в рутинное занятие**, четко прогнозируемое, когда вы и мысли не допускаете о нежности в рабочие дни.

Дорога в рай

В общем, если сбой в мужском организме произошел без всяких на то веских причин, то ваша пара вполне может справиться с ситуацией самостоятельно. Для того существует множество способов.

Петтинг – крайне приятная процедура во взаимном расслаблении. Делайте вид, что вас интересует сам процесс ласк. Войдя в роль, вы обязательно согласитесь с этим утверждением, и вам действительно будет хотеться лишь этого.

Просто валяйтесь вместе в постели, целуйтесь, обнимайтесь до тех пор, пока появившиеся искорки желания не разгорятся во всепожирающее пламя. Скажите любимому, что подобные манипуляции с телом – удел изощренных и изысканных особ. Под ваши гипнотические речи любимый расслабится, его сознание, зацикленное на «втором Я», отключится – и тогда подсознание даст команду мозгу самостоятельно.

Массаж – один из самых приятных способов в состоянии полнейшей расслабленности создать между вами интимную обстановку. Массировать бренное тело следует с использованием ароматических масел. Не пытайтесь отмассировать каждую мышцу с опытностью профессионала. Сами устанете, и мужчина ваш забудет, зачем он собственно здесь. Лучше совершайте ритмичные поглаживания, причем сидя на спине любимого в обнаженном виде.

Совместно принятый душ, ванна позволяют насладиться физической близостью и возбуждают сами по себе. Намыльте тела чем-нибудь пенистым и гладьте себя, любимых, так долго, насколько позволяют желание и бытовые условия, пока это будет доставлять удовольствие. Старайтесь не задевать гениталии друг друга. Прохладная ванна с пеной легко снимает мышечное напряжение и заставляет мужской орган призадуматься, а не пора ли...

Вылазка на природу. Катание на лодке, езда на велосипеде взбодрят вашего любимого. Летом, хорошенько навалявшись на траве (зимой – на снегу), затеяв шуточные купачные бои, вы также поднимете мужской тонус.

АЗБУКА ЛЮБВИ

Продолжение. Начало в NN1–27

от А до Я

Укусы в постели

«Я тебя так люблю, так бы и съел», – в наши дни такое признание в любви оценивается сексологами как совершенно нормальное. «Камасутра» описывает несколько видов любовного укуса. Статистические исследования показывают, что почти половину мужчин и женщин нежные укусы в постели очень возбуждают.

Фаворитка

Короли редко любили своих законных жен. Иногда это все же случалось, но чаще при любом дворе не находилось более несчастной дамы, чем обладательница гордого титула «королева». Царствовали же во дворцах Европы фаворитки.

История сохранила немало имен подруг королей и императоров и воспоминаний о поворотах европейской политики, причиной которых оказывались глаза и улыбка хорошенькой фрейлины.

Что касается самых выдающихся личностей среди фавориток, то к ним следует отнести самую бескорыстную – мадемуазель де Лавальер, самую мудрую – мадам де Помпадур и самую дерзкую – мадам Дюбарри, начавшую свой путь с метлой в руках в бедном трактире, а закончившую его на гильотине в качестве бывшей фаворитки Людовика XV. Самую красивую назвать сложнее, подруги королей редко были ослепительными красавицами. Так, Габриэль д'Эстре, которую любил Генрих IV, имела двойной подбородок, а Луиза де Лавальер хромала.

МАГАЗИН-САЛОН
ИнтиМ
Саратов, Вольская, 58.
Тел. 27-84-41.
ООО "Фэнг" лиц. 2235 ЛВД-1 выд. МЗ СО
♥ сувениры
♥ восточные благовония
♥ печатная, аудио- и видео продукция
♥ гигиеническая продукция (гель, смазки, кремы)
♥ половые стимуляторы и имитаторы
intim04

кружающие зачастую оценивают нас не по нашим достоинствам, а по тому, насколько нам удается произвести выигрышное впечатление.

Умеете ли вы себя подать

Многие люди не пользуются должным уважением из-за своей робости. Иные, напротив, стремятся произвести впечатление, но «перегибают палку» и раздражают остальных амбициями. Ну а вы – умеете ли вы правильно преподнести себя в общении с другими? На утверждения данного теста выберите один из трех возможных вариантов ответа: «да», «нет», «иногда».

• Прочитав или услышав остроумное суждение или забавную шутку, вы стараетесь их запомнить, чтобы при случае использовать в разговоре.
• На праздничных вечеринках вам самым естественным образом достается роль тамады.
• Вам легче простить насмешку, чем холодное равнодушие.
• Вы легко заводите разговор с незнакомым человеком.
• Вы хотели бы оказаться среди участников телевикторин и побороться за крупный выигрыш.
• Вы много времени посвящаете уходу за своей внешностью.
• Вам легко формулировать свои мысли, находить нужные слова.
• Вы предпочитаете дорогие, эффектные украшения.
• Люди прислушиваются к вам, считаются с вашим мнением.
• Вы стараетесь быть в курсе текущих политических и культурных событий, чтобы поддержать разговор на любую тему.
• В школе (в вузе), на работе вас не раз избирали на общественные должности.
• В юности вы мечтали о карьере кинозвезды.
• Вы довольны внешностью.
• Вам легко находить общие интересы с представителями другой профессии, другого поколения.
• Вы любите рассказывать анекдоты.
• Вы умеете настоять на своем, не ущемляя интересов других.
• Коллеги и знакомые часто обращаются к вам за помощью, за советом.
• Если другой человек (особенно – противоположного пола) вам симпатичен, вы откровенно даете ему (ей) это понять.
• Вы неплохо умеете выступать публично.
• «Скромность должна быть достоинством тех, у кого нет других достоинств» – это утверждение, на ваш взгляд, верно.

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

За каждый ответ «да» засчитывается 2 балла, «иногда» – 1 балл, «нет» – 0.

СВЫШЕ 30 БАЛЛОВ. Вы – человек с высокой самооценкой и большими амбициями. Дорожите вниманием окружающих и активно стремитесь его добиться. Но это и делает вас уязвимым: симпатии и похвалы вам льстят, но неодобрение больно ранит. Ваше поведение порой носит демонстративный характер, а порой, извините, вы бываете даже нескромным. Чтобы построить по-настоящему хорошие отношения с окружающими, позволяйте и другим людям проявить себя.

20–30 БАЛЛОВ. Вы умеете не затеряться на фоне других людей, но и не склонны к самолюбованию и апломбу. Легко находите с людьми общий язык. Большинство ваших друзей и знакомых считают вас симпатичным и обаятельным человеком, и они, безусловно, правы.

МЕНЕЕ 20 БАЛЛОВ. Вас отличает недостаточная уверенность в себе. Из-за этого вам порой трудно отстоять свою точку зрения, добиться уважения и симпатии со стороны окружающих. Вы научились неплохо скрывать свои слабости, но заодно чересчур замаскировали и достоинства. А ведь свои достоинства есть у каждого, в том числе и у вас!

ZDGAZETA.RU

ОТДЫХАЯ ОТ ПРОБЛЕМ

Заботы, хлопоты – порой целого дня на них не хватает. Можете ли вы хотя бы ненадолго забывать о делах? Наш тест покажет это.

1. Если вы несколько раз кряду не можете дозвониться на мобильный телефон своего возлюбленного, вы...

A. Будете набирать номер снова и снова.
B. Подождете, пока он позвонит сам.
C. Попробуете отвлечься.

2. Что вы делаете за день до серьезного экзамена?

A. Гуляю, иду в бассейн или в кино.
B. Зубрю, зубрю и еще раз зубрю.
C. Встречаюсь с подругами.

3. Как вы поступите, если за день до отъезда на отдых узнаете о несчастном случае, происшедшем на этом курорте?

A. Оценю степень возможного риска.
B. Поеду и буду вести себя осторожно.
C. Скорее всего отменю поездку.

4. Если у вас был тяжелый день, то как долго вы засыпаете?

A. Все зависит от количества событий прошедшего дня.
B. Как минимум 20 минут.
C. Я сразу отключаюсь.

5. После напряженного рабочего дня вы встретились с подругой, ваш разговор пойдет...

A. О том, как прошел ее день.
B. О проблемах у вас на работе.
C. Уставшая, я стараюсь ни с кем не встречаться.

6. Что вы делаете, когда испытываете недовольство собой?

A. Принимаю ванную и балую себя чем-нибудь вкусненьким.
B. Совершаю рейд по магазинам.
C. Стараюсь понять, почему у меня такое настроение.

Подсчитайте количество баллов, пользуясь таблицей.

	1	2	3	4	5	6
A	3	1	2	2	1	2
B	2	2	1	3	2	1
C	1	3	3	1	3	3

6–9 ОЧКОВ: вы считаете, что ни одна проблема не стоит того, чтобы слишком долго ломать над ней голову. Вы умеете наслаждаться жизнью, но все же иногда вам нужно подумать о том, откуда берутся трудности, а не убегать от них.

10–14 ОЧКОВ: вы стараетесь решать проблемы по мере их возникновения. Если вам не удается это сразу, вы даете себе время на раздумье.

15–18 ОЧКОВ: вы преувеличиваете значимость проблем и потому не находите сил для их решения.

СКАНВОРД

Хорн для скота
Ткань для бильярда
Спас Муху-Цокотуху
Съедобный гриб
Христ. праздник
Мелкая подробность
Крем для пилинга
Русские, армяне
Шестуказатель
Нос аиста
Когда ничто не угрожает
Порядковый ...
Моторная лодка
Игра кокетки
"Морис" ... Грант
Ткань липовой коры
Правда ... колет
Анонс
"Жигули", завод
Нечто смешное
Жердь в упряжи
Место распятия Христа
Певица на фото вверху
Поражение боксера
Птица на фото внизу
Лекарствен. трава
Болотная птица
Труба пионера
... мыслей
... фон Бисмарк
Болтливость
Черенок, отросток
Конд. изделие
"Титаник", режиссер
... Горбачева
Юнона в Греции
Подзатыльник
Кофе
Барабанщик ... Старр
Футб. клуб из Австрии
Фаворит Екатерины II
Животное из Австралии
Передник
Квантовый генератор
Гусар ... Давыдов
Холя
... Муратова
"Паяцы" композитор
Рикошет
Поросль
... народа – ... божий
Нескончаемая фраза
... Милявская
Его работа – на сцене
К нему надо стремиться
Скелет корабля
Рулетка, заведение
Спортсмен
Восток у моряков
Овощ с грядки
Пограничный пост
Коммерч. объединение
Сменил ливр во Франции
Палки в колеса
Искусствен. аллюр
Жизнь в лишениях
Уличная разборка
Алюмель
Толокун в ступе
Невод
Неприятель
Право мусульман
Яма от взрыва
Мягкий металл
Время грез
"... мушкетера", Дюма
Договор на высшем уровне
Широкий овраг
Встреча тайных агентов
... Хичкок
Арбалет
Домушник
"... о полку Игореве"
Этап процесса
Ожерелье из копеек
Дуся у "Любэ"

СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Ответы в следующем номере

№11 (28) 28 мая - 10 июня 2003

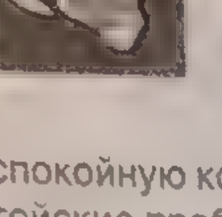
ЧТО ПРОРОЧАТ ЗВЕЗДЫ С 28 МАЯ ПО 13 ИЮНЯ

Овен

Любовь. Если любовные отношения вошли в относительно спокойную колею, то чисто житейские проблемы добавят напряжения в семейную жизнь и отношения с друзьями.

Деньги. У многих Овнов эмоциональные проблемы будут причудливо сочетаться с финансовыми. Значительных затрат потребует решение проблем близких людей.

Здоровье. Здоровье остается на стабильном уровне, однако не стоит забывать об отдыхе. Есть опасность нервного срыва.



Телец

Любовь. Проблемы с недвижимостью могут стать причиной неприятностей для Тельцов, планирующих развод. У стабильных супругов полно хлопот, связанных со сменой жилья или его обустройством.

Деньги. В мае перемены в личной жизни потребовали слишком больших затрат. Но уже сейчас положение начинает выравниваться, и можно вздохнуть с облегчением.

Здоровье. 5 и 10–12 июня окажутся весьма напряженными в эмоциональном плане. С этим связана опасность травм.

Близнецы

Любовь. Не особенно доверяйте поступающей информации и не давайте повода для слухов и сплетен. Иначе не избежать неприятностей.

Деньги. Во второй декаде июня возможны серьезные перемены в делах. Многие Близнецы окажутся перед выбором, связанным с новым местом работы или даже новым видом деятельности.

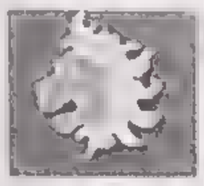
Здоровье. 12 и 13 июня весьма напряженны: незначительный на первый взгляд недуг может вылиться в серьезные проблемы.

Рак

Любовь. Период бурного выяснения отношений позади. Однако если вы успели наговорить друг другу лишнего, в отношениях сохраняется напряженность. Теперь вам предстоит спокойно обсудить создавшуюся ситуацию, пока она не зашла в тупик окончательно.

Деньги. Некоторые проблемы в делах не отразятся на уровне доходов. У Раков-служащих появится перспектива прибавки зарплаты.

Здоровье. Возможно, вы переоцениваете свои силы. Не забывайте о полноценном отдыхе.



Лев

Любовь. Лев, занятый собственными амбициозными проектами, может позабыть о своих близких. В отношениях с детьми возможно взаимное недопонимание. Оно перерастет в отчуждение, если вы не будете терпимы к близким.

Деньги. Майские начинания начнут приносить первые материальные плоды. В организации возможны и значительные изменения, которые пойдут вам на пользу. 9 июня может преподнести приятный сюрприз.

Здоровье. 5 и 10–12 июня существует опасность нервного срыва или физической травмы.

Дева

Любовь. Лучший ответ любопытным сплетникам – скромное поведение. Не теряйте чувства достоинства, какую бы нелепость вам не пришлось услышать о себе или своих близких. В конце концов собака лает, ветер относит.

Деньги. Многим Девам май оставил ворох проблем, разрешить которые можно, если не хвататься за все дела разом, сосредоточиться на главном. Особенно это касается Дев, сменивших в мае место работы.

Здоровье. Здоровье не доставит особых беспокойств.

Весы

Любовь. Если вы не форсировали события в мае, проблемы, связанные с супругом или возлюбленным, уйдут в прошлое. В противном случае они еще напомнят о себе, хотя и не получат продолжения.

Деньги. Финансовые проблемы будут связаны с проблемами детей. Не исключено, что на работе придется вкалывать за двоих, но немедленных финансовых результатов может и не быть. Вы работаете на будущее.

Здоровье. 5 и 10 июня возможно обострение старой болезни.

Скорпион

Любовь. Разводящиеся супруги будут заняты разделом общего имущества и жилья. Семейным парам предстоят хлопоты, связанные с обустройством дома и приемом гостей.

Деньги. С начала лета ждите деловых предложений из-за рубежа. Но прежде, чем прыгнуть в омут с головой, хорошо подумайте – насколько вы готовы к таким отношениям.

Здоровье. Энергетический потенциал Скорпиона невысок, не забывайте об отдыхе, прогулках на свежем воздухе.

Стрелец

Любовь. Стрельцы, чья работа связана с разъездами, будут бороться с бумажной волокитой. Это вызовет чувство досады и желание бросить все и оставить все как есть. Но семья поможет взглянуть на мир более оптимистично. Особую радость доставят дети.

Деньги. Пока речь о финансовых проблемах не идет, хотя и возможны серьезные затраты.

Здоровье. Если немедленно не займетесь своим здоровьем, уже в середине лета могут обнаружиться старые недуги, о которых вы и не подозревали.

Козерог

Любовь. У супругов возникнет необходимость заниматься делами детей. Бездетным парам, возможно, предстоят совместные мероприятия с младшими родственниками.

Деньги. Суммы, которые придется потратить на своих детей, покажутся невообразимыми. Во всяком случае, не маленькими. Но у многих Козерогов есть возможность поправить свое материальное положение.

Здоровье. У вас много дел, но нужно научиться и отдыхать.

Водолей

Любовь. Для многих Водолеев семейные хлопоты будут сосредоточены вокруг грандиозного ремонта или даже переезда. Возможна совместная дальняя поездка. Все это сделает жизнь беспокойной, но прибавит жизнерадостности.

Деньги. Финансовые проблемы будут связаны с серьезными расходами. К середине месяца баланс более-менее восстановится.

Здоровье. Не злоупотребляйте солнечными ваннами и не слишком усердствуйте в домашних делах.

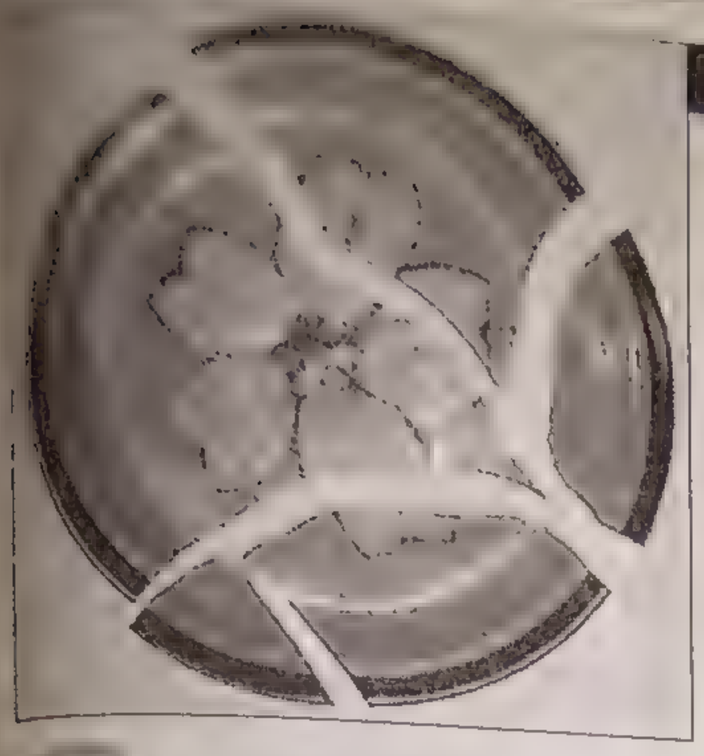
Рыбы

Любовь. Конец мая и начало июня принесут заботы о пожилых родственниках. Все проблемы получат благополучное разрешение.

Деньги. В деньгах особого прорыва не предвидится, но благоприятный поворот возможен 4 июня.

Здоровье. Несмотря на уважительный повод, астролог не советует злоупотреблять алкоголем. Размеренная работа на даче или обычный отдых на природе пойдут вам на пользу.

Гороскоп по правилам русской астрологической школы составил Никола Ордынский



ПРИМЕТЫ

ЗНАКИ СУДЬБЫ на тарелке

В порыве гнева зачастую появляется желание что-то разбить. Для некоторых это эффективный способ успокоения. Может, сам звук разбитой посуды что-то сотрясает в пространстве, тем самым нейтрализуя эмоциональный бунт человека? Посуда и обращение с ней – показатель психологического комфорта и микроклимата в семье и даже – характера хозяев.

Любители пользоваться посудой с трещинами или щербатыми краями (не имеются в виду те, кто не может позволить себе купить новую), как правило, люди замкнутые, бережливые, любят показуху: на каждый день что похуже, зато гостям – лучшее.

Многим известна народная примета, что нехорошо есть и пить из испорченной посуды (хранить, если это ценная или памятная вещь, еще куда ни шло), так как это может привести к ухудшению здоровья, депрессии и даже отразиться на материальном благополучии. Казалось бы, какая взаимосвязь? Но объяснение достаточно простое: **нецелостность самой посуды, из которой вкушается пища, какой бы полезной и изысканной она ни была, дисгармонично влияет на тонкие тела человека, особенно на астральное и эфирное.**

Культура питания напрямую связана с нашим здоровьем: молитва перед едой, время пережевывания пищи, спокойное и гармоничное состояние, сама атмосфера и прочее, включая сервировку стола, – все имеет значение. А в народе говорят: посмотри, как и из чего ест человек, тогда и суди о его характере и наклонностях. В древности принесенная в жертву пища должна была быть в целом сосуде, иначе это расценивалось как оскорбление богов.

Неважно, из какого материала изготовлена посуда – фаянс, фарфор, стекло, глина, – важна ее форма. Как правило, чаще всего мы сталкиваемся с традиционной формой круга. «Совокупность, совершенство, единство, вечность – символ полноты, законченности, который заключает в себе и идею постоянства, и динамизма», – написано в словаре символов Джека Трессидера о круге. Так как круг – фигура без четкого начала и конца – это наиболее универсальная из всех геометрических форм в мистических учениях. Он отображает наиболее значимые для человека символы: колесо, диск, кольцо, циферблат, Солнце, Луну, планеты и т.д.

Вот тут-то и кроется разгадка, почему пользование нецелостной посудой влияет на материальное благополучие. Как и колесо с выбоиной катиться не будет, так и щербатая или с трещиной тарелка или кружка становятся нецелостными по сути, а значит, нарушается гармоничное протекание энергии, что сказывается на здоровье и благополучии человека. Естественно, трудно утверждать подобное наверняка, ведь помимо этого существует ряд более значимых факторов. Но логика в этом есть, да и примета берет свои корни еще с языческих времен.

Возникает вопрос: почему же тогда говорят «к счастью», когда посуда бьется? Ведь вроде бы также нарушается целостность? Здесь следует различать: когда «уходит» старая посуда, то наконец-то уходят старые проблемы, а вот если бьется новая, то это может свидетельствовать о накопившихся претензиях, обидах друг к другу или охлаждении. И это уже можно расценивать как знак предупреждения.

А так как стеклянная (фарфоровая, фаянсовая) посуда хорошо удерживает тепло, то это символически связано с теплотой и душевностью в отношениях семьи. То же самое можно сказать и о хрустале, чья прозрачность, звонкость и сияние также являются катализатором отношений и «свидетелем» семейных тайн.

Очень интересная примета связана с новобрачными и количеством детей. Помните, жених поднимает невесту на руки и изо всей силы топает ногой по полотенцу, под которым положена тарелочка? Гости с блеском в глазах считают по осколкам, «сколько у них будет детей», словно проверяя потенциальные сексуальные возможности пары. Так вот, дети здесь ни при чем. Иные предполагают, что, например, осколки свидетельствуют (исходя из символики круга – Солнце и золото) о количестве денег в будущей семье или о взаимоотношениях: много осколков – много ссор, противоречий, неспокойная жизнь. И – наоборот.

Но более справедлива другая мысль. Круг (в нашем случае тарелка) символически обозначает единство пар противоположностей. В Китае это символ «дэн», состоящий из совокупности знакомых нам понятий женского начала «инь» и мужского «янь», которые разделены S-образной линией на два одинаковых полукруга.

Аналогия с нашей приметой очевидна – символический акт разбития тарелки на свадьбе говорит о том, что «теперь нас две половинки» – Ты и Я – одно целое, в богатстве и бедности, в счастье и несчастье...

ОЛЬГА СТАРОСТИНА
LUBLU.LV

СОННИК

Продолжение.
Начало в NN 1–27

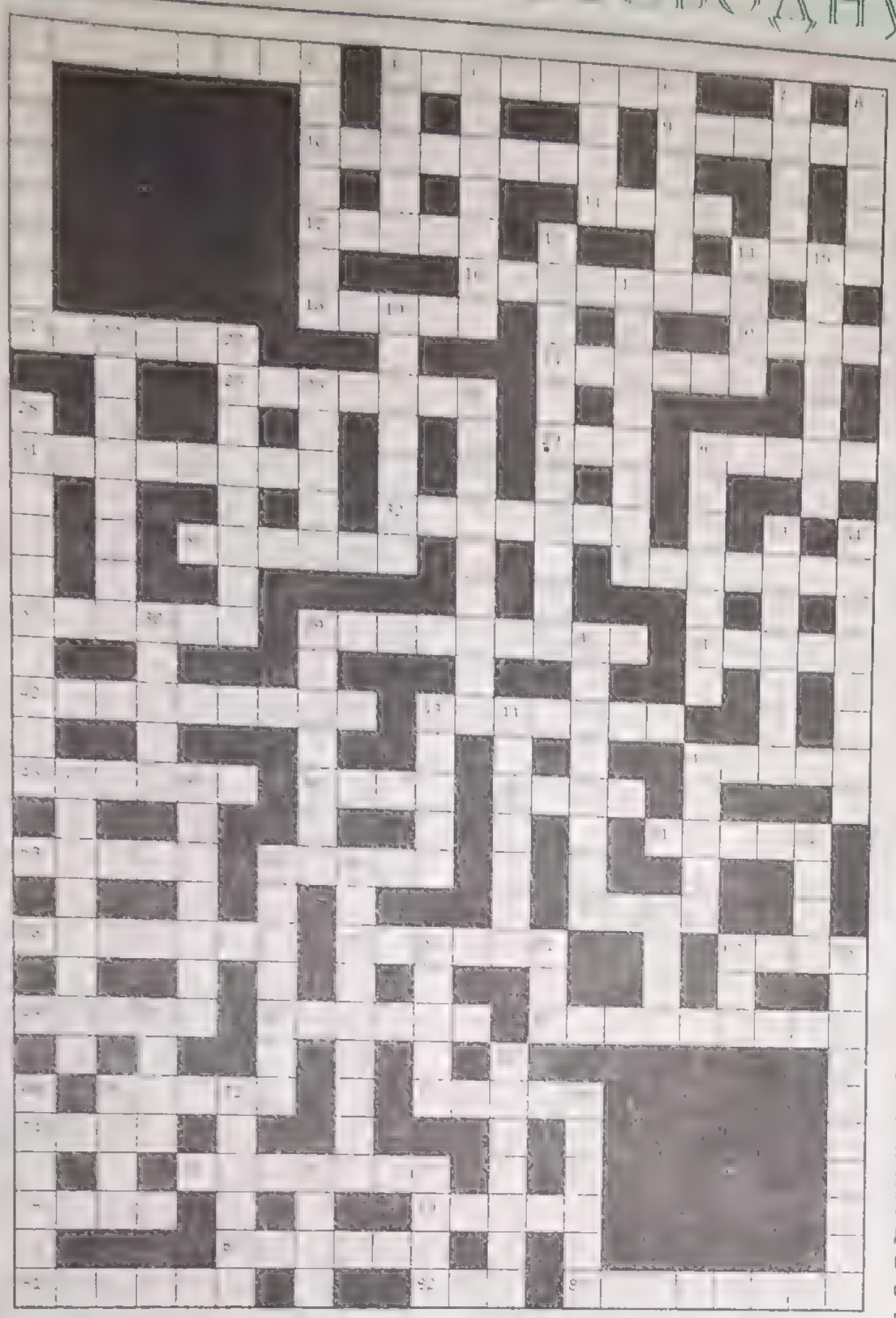
Бриллиант (алмаз)

Сон, в котором вы видите, что на вас надета алмазная корона, означает, что вас ожидают много почестей, слава, успех. Если во сне женщина видит, что она носит украшение с алмазом, то сон предвещает ей размолвку с любимым человеком из-за лживых слухов, которые распускают о ней недоброжелатели. Если женщина видит во сне, что нашла алмаз, то сон предсказывает ей, что скоро она выйдет замуж за богатого и всеми почитаемого человека.

Видеть во сне, что бриллиант выпал из вашего кольца, предсказывает вам, что скоро вы расстанетесь с близким человеком.

Иногда мутный алмаз может означать заболевание глаз. Или огорчения из-за интриг людей, которым вы доверяли. Если алмаз, который вы видите во сне, имеет трещину или скол, то вас ожидают разлука с близким человеком или развод. Рассыпать алмазы или бриллианты во сне – к неудачам и обману. Сон, в котором вы рассыпали алмазы и видите, как кто-то быстро подбирает их, предвещает вам много слез и огорчений из-за этого человека. Если это близкий вам человек, то не надейтесь на его помощь и поддержку в трудную минуту. Ему безразлично, что с вами случится. Однако если во сне вы уличите его в жадности и корысти, то в реальной жизни ваши отношения наладятся, хотя никогда уже не станут такими теплыми и искренними, как раньше.

Есть или проглотить бриллиант во сне – к прибыли и успеху. Получить бриллианты в подарок во сне – знак защиты и уважения и счастливого союза. Дарить кому-нибудь во сне алмазы или бриллианты – предупреждение о том, что расточительность может довести вас до беды. Просто увидеть бриллианты во сне означает, что вас окружают алчные люди, которые, не задумываясь, продадут вас за три сребреника. Иногда сон предсказывает слезы или обман.



По горизонтали: **1.** Рабочая тетрадь. **3.** Безнадежный мечтатель. **9.** Часть книги. **10.** Оздоровительный напиток от кашля. **11.** Детское прозвище Ипполита Воробьянинова. **12.** Колдовское зелье. **14.** Невероятный беспорядок. **16.** Кульминация громких рыданий. **18.** Птица отряда дятлообразных. **20.** Главный пожиратель тещиных блинов. **21.** Требование официального разъяснения по делу из учреждения. **24.** Генеральская польза от молчания ягнят. **25.** Что происходит при чрезмерном давлении на балку? **29.** Одногорбый верблюд. **30.** Верховный орган народовластия, ранее заседавший в московском Белом доме. **31.** Владелец ценных бумаг. **32.** Предчувствие неприятностей. **35.** Плод с запахом земляники. **36.** Предвестник того, что мы сумеем свершить. **37.** Старческая слабость. **39.** Лямка через плечо, поддерживающая блузку. **41.** Единица измерения щедрости жениха. **42.** Старославянская азбука. **43.** Щеголь в женском обличье. **45.** Из семейства ушастых тюленей. **46.** Право превращать собственные обязанности в чужую головную боль. **49.** Второй завтрак на английский манер. **50.** То же, что войско. **51.** Через него не принято здороваться и прощаться. **53.** То, чем закончилась дружба Ивана Ивановича с Иваном Никифоровичем. **54.** Мягкая и тонкая бархатистая кожа. **56.** Пастушок, друг Снегурочки. **58.** Марка легкового автомобиля США. **59.** Жук-вредитель сельского хозяйства. **62.** Один из пяти органов чувств. **64.** Приспособление для крепления провода. **66.** Миллионер из популярных «Утиных историй». **67.** Юнец на английский манер. **70.** Боксерский фрукт. **72.** Бывает мясной, бывает с маком. **74.** «... утром на рассвете умываются мышата, и котята, и утята, и жучки, и паучки» (К. Чуковский). **75.** Русский патиссон **78.** В римской мифологии – бог плодородия. **79.** «По деревне прошел – ничего не осталось» (заг.). **80.** Самое частое преступление «средь бела дня». **81.** Мясо в татарской кухне. **82.** Основы грамоты. **83.** Путешественник, отправляющийся за границу на танке.

По вертикали: **1.** Транспорт для передвижения на вершине власти. **2.** Смесь перегноя с землей. **3.** Пожарная самокрутка. **4.** Колокольный мастер. **5.** Звено гусеницы. **6.** Они используются в живописи. **7.** Жировая приправа к тесту. **8.** Школьная группировка. **13.** Рассудительная серьезность. **14.** Жилище, где встречаются преступники. **15.** Хирург, «занимающийся искривлением» позвоночника. **17.** Журналистский жанр, часто встречающийся на страницах «Вечерки». **19.** Римское воинское подразделение. **22.** Территория, используемая для подготовки военных операций. **23.** Порода пса-охотника на дичь. **26.** Русский художник, воспевший пейзажи Гималаев. **27.** Крупные порты на этом море: Мурманск, Варде. **28.** Советский конструктор, создатель автомата своего имени. **30.** Обувная «подножка». **33.** Перекур в театре. **34.** Солдатское письмецо. **38.** Полудрагоценный камень, которому приписывают способность укреплять память и охранять как от внезапной смерти, так и от покушений на жизнь. **39.** Палочкообразная бактерия. **40.** Хмельной завод в Москве. **43.** Сооружение для парусов на судне. **44.** Форма отчуждения собственности. **45.** Самый быстрый способ спортивного плавания. **47.** Агитационный листок. **48.** Первая специальность космонавта Валентины Терешковой. **52.** Духовный наставник в Индии. **54.** Огурчик на вилке по отношению к водочке. **55.** Лидер музыкальной группы «Машина времени». **57.** Французский математик и физик, автор трудов по математической физике. **60.** Устройство для наблюдения за самолетом или спутником. **61.** Лидером этой рок-группы уже более 20 лет является Юрий Шевчук. **62.** «Шемякин...» – памятник древнерусской литературе. **63.** Руководитель хора. **65.** Комод для письма. **68.** Беспокойные заботы. **69.** Календарный план. **70.** Перестав сердиться, мы меняем ... на милость. **71.** Стойка футбольных ворот. **73.** Узкая тонкая лента материи для обшивки. **76.** Марка японской электронной аппаратуры. **77.** Шкура с ободранным мехом.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N10 НА СТР. 32

По горизонтали: **1.** Эвкалипт. **3.** Тетеревятник. **7.** Вино. **8.** Швах. **10.** Лимон. **12.** Ока. **14.** Дуб. **16.** Парик. **17.** Деза. **19.** Агрессия. **22.** Казус. **23.** Геродот. **26.** Кефир. **28.** Рвение. **30.** Ворот. **32.** Дело. **33.** Небо. **34.** Выручка. **35.** Плацдарм. **37.** Караул. **38.** Сварка. **39.** Некролог. **41.** Ритуал. **43.** Сандал. **45.** Мирабель. **46.** Тост. **48.** Нажива. **51.** Насмешка. **54.** Набоб. **55.** Луза. **57.** Лужа. **58.** Ретро. **59.** Кролик. **60.** Табун. **62.** Трактор. **64.** Засов. **66.** Графолог. **68.** Ряха. **70.** Спрут. **71.** Аул. **72.** Мох. **74.** Тоска. **75.** Туча. **76.** Липа. **77.** Свистопляска. **78.** Невидаль.

По вертикали: **1.** Эстафета. **2.** Твердыня. **3.** Того. **4.** Туша. **5.** Ярлык. **6.** Контраст. **9.** Хирург. **11.** Моне. **13.** Круиз. **15.** Баркарола. **16.** Пирс. **18.** Тревога. **20.** Риф. **21.** Исида. **24.** Дерюга. **25.** Фен. **26.** Кавалер. **27.** Ручка. **29.** Нега. **31.** Геолог. **35.** Павильон. **36.** Мангуста. **37.** Кокос. **38.** Сатир. **40.** Ледоруб. **42.** Лиепа. **44.** Левитан. **45.** Монстр. **47.** Тибет. **49.** Жертва. **50.** Волость. **52.** Сено. **53.** Шелковица. **54.** Навар. **56.** Акт. **61.** Бал. **62.** Тарантас. **63.** Рекрут. **64.** Зонт. **65.** Сусло. **66.** Горлопан. **67.** Грубость. **69.** Хаос. **70.** Старт. **72.** Марс. **73.** Хула.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N10 НА СТР. 29

	М			А			Г	Л	А	Ш	А	Т	А	Й
	А	Ф	О	Р	И	З	М		Р			Н	З	
	С	А	П	О	Г		А	К	А	Р	О	Л	О	Г	И	Я
	Т	Р	О	Т	У	А	Р		Ф	О	Н		Н	И	З	
Н	И	Т	Р	А	Т		П	Л	И	Т	А		С	Р	А	М
	Н		К		И		Л		Н		Г					А
	О	С	И	П		Г		Г	Я	У	Р					Р
		Ы		О	М	Е	Г	А		Ш						Г
К	О	Н	Ц	Е	Р	Н		Я	С	А	К					А
	Р			З	А	Р	П	Л	А	Т	А					Н
Г	О	Р	О	Д	К	И			В		С	К	У	П	Е	Ц
	Ш	У	М		О		К	У	Р	Т	К	А		Я		О
	Е	Д	А		Б	Л	О	Х	А		А	Л	Ь	Т	О	В
З	Н	А	Н	И	Е		С	О	С	Е	Д	И		Н		К
	И		Е		С	Т	А	Д	О			П	Р	О	Б	А
М	Е	Ц	Ц	О					В	А	К	С	А		Р	
		И		Р						Й		О	С	М	А	Н
Н	Е	В	О	Д						В			П	А	В	А
А		Е		И					Г	А	Р	Д	Е	Р	О	Б
Т	Ю	Т	Ю	Н					Л		Э			К		Р
А			Н	А	Б	А	Т		У		П	А	Ч	И	Н	О
Л	Е	П	О	Т	А		К	Е	П	И		Т	Е	З	И	С
И			Н	О	Р	М	А		Ы		Б	О	Л	Е	Р	О
Я		М	А	Р	С		Ч	А	Ш	А		М	О	Т	О	К

Виринея

Общероссийская женская газета «Виринея». Выходит 1 раз в 2 недели.

Редактор **Г. Лория**

Верстка **И. Голубовой**

Учредитель и издатель
ОАО «Издательский дом «Кураж»

Адрес редакции:
121170, Москва, Кутузовский пр-кт, 36, кор. I, стр. I.
Тел. 249-18-73 Факс: 250-77-04
E-mail: virinei@mail.ru

Прием рекламных объявлений в Москве: (8095) 249-64-06

Собственные корреспонденты и прием рекламы в регионах:
Брянск – Евгения Кузнецова (0832) 72-18-93;
Владимир – Аннета Татарникова (0922) 32-22-78;
Вологда – Игорь Кузнецов (8172) 25-22-52,
Иваново – Ирина Сурина (0932) 37-25-20;
Калининград – Татьяна Гвоздецкая (0112) 35-99-69;
Кострома – Марина Чечушкина (0942) 55-96-61;
Липецк – Елена Добрякова (0742) 48-59-64;
Нижний Новгород – Елена Лебедева (8312) 39-78-88;
Омск – Вадим Дитковский (3812) 25-62-81;
Оренбург – Татьяна Ангелова (3532) 78-51-26;
Ростов-на-Дону – Ирина Варламова (8632) 44-13-18;
Самара – Анна Семенова (8462) 70-23-44;
Саратов – Владимир Акишин (8452) 27-80-10;
Смоленск – Наталья Ивако (0812) 65-61-59;
Ставрополь – Мария Маслюкова (8652) 95-63-08;
Тюмень – Светлана Анущенко (3452) 75-16-09;
Хабаровск – Игорь Мирошников (4212) 74-77-72;
Челябинск – Наталья Беляева (3512) 78-02-71,
Ярославль – Татьяна Колесова (0852) 32-78-05.

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ №77-12696 от 13 мая 2002 г.

Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. Мнение авторов публикаций необязательно отражает точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача.

Материалы, помеченные значком (PR), «Здоровье» – публикации на коммерческой основе

Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции

При подготовке публикаций использованы материалы следующих изданий: «Лиза», «Отдохни!», «Здоровая газета», «Домашняя энциклопедия», «Добрые советы», «Няня», «Модные прически», «Ваш уютный дом», «Сударушка», «Москвичка», «Вечерняя Москва», «Только ты», «Московская правда», «Крестьянка», а также интернет-ресурсы.

Цена в розницу свободная

Общий тираж 304 270 экз.

По вопросам оптовой покупки «Виринеи» обращайтесь:

121170, г. Москва, Кутузовский пр-т, д. 36, к. 1, стр. 1, эт. 3.
Тел. (095) 249-43-67.
E-mail: brinzov@province.ru

Минимальная партия – 100 экземпляров, самовывозом из редакции

Газета отпечатана в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом» г. Пенза ул. Гоголя 51/53.
Тираж 14100 экз Заказ № 169
Подписано в печать 16.05.03 в 13.00

Вирине́я

№12 (29) 11 – 24 июня/2003

ISSN 1727-3595

Марина Лузина, г. Челябинск

Как правильно выбрать тональный крем стр. 4

Цветочная мозаика для дачи стр. 23

«Он приехал домой утром, зашел к нам в комнату, сел на кровать – весь обросший, похудевший – обнял нас и заплакал» стр. 17

11 июня

Сегодня именинница – Феодосия.

• *Колосится рожь – много грибов найдешь.*

По календарю народных примет – Исаакий Змеевик. Змеи скопляются, идут поездом на змеиную свадьбу.

13 июня

• 1961 г. В Нью-Йорке через девять месяцев после аварии, лишившей город электричества на целый день, отмечается бум рождаемости.

14 июня

1847 г. В США изобретается газовая горелка.

1990 г. Проходит свадьба самой контрастной по росту пары в мире – французов Ф. ПРЕТУ (1м 88 см) и Н. ЛЮКЬЮ (94 см).

15 июня

1851 г. В Балтиморе молочник Джекоб ФУССЕЛЬ основывает первую в мире фабрику по производству мороженого.

1885 г. В России принят закон о запрещении ночной работы женщин и подростков. Теперь владельцы предприятий обязаны были обеспечить обучение детей в низших народных школах.

Сегодня именинница – Ульяна

16 июня

• 1943 г. Четвертая и самая удачная женитьба Чарли ЧАПЛИНА. Ему тогда было 54 года, а его избранницей становится 18-летняя дочь драматурга Юджина О'НИЛА Уна.

Сегодня именинница – Полина (Павла)

17 июня

• *По календарю народных примет – с Митрофана сей гречу. Гречиха любит, чтобы ее сеяли в сухую и пыльную или песчаную землю, и боится морозов. Начинают вывозить навоз на паровое поле.*

Примите от «Виринеи» рецепт старинного блюда «Гречневик».

Гречневик

Для приготовления этого блюда варят вязкую гречневую кашу, добавляют сырые взбитые яйца, хорошо перемешивают, выкладывают на сковородку или противень, смазанные маслом. Когда каша застынет, ее нарезают на кусочки размером 4х4 см и обжаривают с обеих сторон на растительном масле. На порцию необходимо: *крупа гречневая – 55 г, вода – 175 г, яйцо – 10 г, масло подсолнечное – 15 г, соль – по вкусу.*

• 1871 г. Проходит самая «высокая» свадьба Америки – канадка Энн СВАН ростом 2 м 27 см выходит замуж за американца Мартина БУРЕНА ростом 2 м 19 см.

1950 г. Чикагский хирург Ричард ЛОУЛЕР за 45 минут выполняет первую операцию по пересадке почки человеку.

1998 г. Американец Джонни РЕЙЦ устанавливает мировой рекорд, одновременно засунув себе в рот три гамбургера.

Сегодня именинницы – Мария и Марфа

18 июня

• 1583 г. Первое страхование жизни. В Лондоне Ричард МАРТИН страхует жизнь Уильяма ГИББОНСА на сумму 383 фунта стерлингов.

1889 г. Американец РИЧАРДСОН патентует детскую коляску.

1980 г. Представительница Индии Шакунтала ДЕВИ верно перемножает в уме два 13-значных числа (7 686 369 774 870 на 2 465 099 745 779), которые произвольно выбрал компьютер. Правильный ответ (18 947 668 177 995 426 462 773 730) она дает через 28 секунд.

19 июня

240 г. до н.э. Греческий ученый Эратосфен КИРЕНСКИЙ впервые в мире вычисляет радиус Земли.

1999 г. В западной прессе публикуются снимки первого человеческого эмбриона, полученного путем клонирования. По сообщениям прессы, эмбрион был уничтожен.

Сегодня именинницы – Сусанна и Фекла

20 июня

• 1967 г. Родилась Николь КИДМАН, звезда Голливуда («Бэтмен-3», «Мулен-Руж», «С широко открытыми глазами»), бывшая жена Тома КРУЗА.

• 1895 г. Первая женщина получает степень доктора философии (Каролин Уиллард БОЛДУИН).

Сегодня именинницы – Валерия, Мария

21 июня

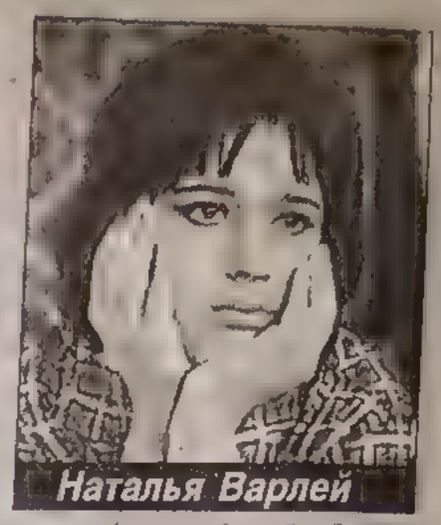
• 1913 г. Первая женщина совершает прыжок с парашютом из аэроплана. Это была восемнадцатилетняя американка Джорджия БРОДВИК по прозвищу КРОШКА. Она прыгнула с высоты 305 м и благополучно приземлилась на поле аэродрома Гриффит-Филд (Лос-Анджелес, штат Калифорния).

22 июня

День памяти защитников Отечества

• *По календарю народных примет – на Кирилла Александрийского (Солнцеворот) – конец весне, почин лету. Солнышко земле всю силу отдает. Поспевает земляника.*

• 1947 г. Родилась Наталья Владимировна ВАРЛЕЙ, киноактриса, исполнительница главных ролей в фильмах «Кавказская пленница», «Вий», «Золото» и др.


Наталья Варлей

Сегодня именинницы – Марфа, Мария и Фекла

23 июня

• 1868 г. Кристофер Лэтем ШОУЛЗ из Висконсина патентует пишущую машинку. По размеру она напоминает большой письменный стол, печатает только большими буквами, причем машинистка не видит результата своей работы, поскольку бумага находится внутри машинки.

1998 г. Впервые в мире производится пересадка клетки человеческого мозга.

Сегодня именинница – Антонина

24 июня

1963 г. В студии Би-Би-Си в Лондоне впервые демонстрируют бытовой видеомагнитофон.

1812 г. Армия НАПОЛЕОНА, перейдя реку Нямунас (Неман) близ Каунаса, вторгается в Россию. Начинается Отечественная война 1812 года.

1981 г. С неба внезапно падает кусок льда, пробив в потолке частного дома дыру размером в 2 фута (Англия, Чешир).

25 июня

• *По календарю народных примет – с Петра Афонского солнце на зиму, а лето на жару.*

• 1977 г. Во время рыбной ловли молния ударяет американца Роя САЛЛИВАНА и обжигает ему грудь и плечи. Это седьмой удар молнии в его жизни, но он и на этот раз остался жив.

Сегодня именинница – Ефросинья

26 июня

• *По календарю народных примет – с Акулины и до половины июля скот от жары и овода бесится. Кто будет сажать огурцы в этот день, пусть не ждет сочных, зеленых.*

• 1498 г. В Китае изобретается зубная щетка.

Сегодня именинницы – Акулина, Анна и Антонина

27 июня

• 1693 г. В Лондоне выходит первый в мире журнал для женщин.

1865 г. Выходит в свет книга Льюиса КЭРРОЛЛА «Алиса в Стране чудес».

1996 г. В Исландии разрешаются браки между геями.

ВЫДАЕТ ЖЕ!

В Индии есть, вероятно, единственная в мире тюрьма для свекровей, и она в последнее время переполнена.

ТЮРЬМА для свекровей

Специальное крыло делийской тюрьмы «Тихар», рассчитанное на 114 заключенных, в действительности вмещает в полтора раза больше. Свекровей здесь держат за то, что они требуют от семей своих невесток калым, запрещенный индийским законом. Всплеск интереса к этой теме произошел в связи с инцидентом на свадьбе в Дели, когда невеста вызвала полицию и потребовала арестовать жениха, родственники которого в разгар торжеств стали вымогать деньги у ее отца. В этой связи индийская печать напоминает, что практика вымогательства денег за невесту по-прежнему широко распространена в стране, а женщин, чья семья не платит калым, как правило, ожидает смерть. В прошлом году 7 тысяч женщин были убиты из-за неуплаты калыма. Как правило, недовольный муж обливает жену керосином и поджигает, а свекровь потом говорит, что это неумелая невестка сама облилась керосином из примуса в процессе готовки.

РУССКИЕ НОВОСТИ

ЗДОРОВЬЕ

ОТ ДЕПРЕССИИ ПОМОГАЕТ РЫБА

Исследования Мичиганского университета (США) показали, что почти каждая пятая роженица страдает послеродовой депрессией различной степени тяжести.

Большинство из них не обращаются за помощью, считая, что все пройдет само по себе после родов. Между тем различные исследования доказывают, что наличие каких-либо проблем психического характера во время беременности может навредить развитию плода, быть причиной низкого веса, преждевременных родов и даже отразится на развитии мозга ребенка.

Врачи настоятельно рекомендуют женщинам, испытывающим психологический дискомфорт или повышенную нервозность во время беременности, обращаться за профессиональной помощью.

Одним из средств для предотвращения депрессии неожиданно оказалась рыба. Ученые утверждают, что мясо тунца, сардин и красной рыбы, содержащее полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, влияет на нервную систему и таким образом предотвращает расстройство. Кислота Омега-3 является необходимым веществом, однако человеческим организмом она не вырабатывается. Недостаточно высокое количество вещества в организме может привести к развитию депрессии.

НАУКА

400 тысяч будущих американских детей ждут своего часа в замороженном виде.

Замороженное будущее

В результате деятельности клиник искусственного оплодотворения производится гораздо больше эмбрионов, чем необходимо. Супружеские пары должны принять решение о том, что делать с «излишками производства». Обычно эмбрион оставляют про запас, на тот случай, если супруги захотят иметь еще одного отпрыска. Примерно 3% предназначаются для будущих научных исследований и еще столько же передаются бесплодным парам.

«РУССКИЙ ПЕРЕПЛЕТ»

РЫЖИЙ «ИВАНУШКА» СТАНЕТ ПАПОЙ

ЗВЕЗДЫ

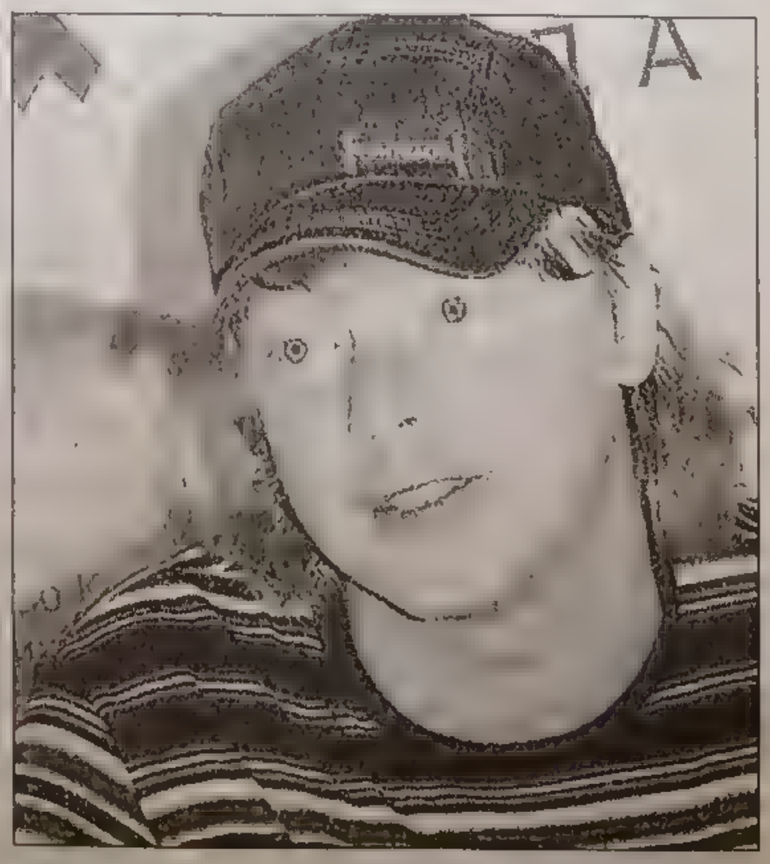
Андрей Григорьев-Апполонов из группы «Иванушки International» в скором времени станет папой.

Новая подружка музыканта Марина, которая выступала на подтанцовке у некоторых групп, в том числе и у «Иванушек», ждет ребенка. Однако сам Рыжий пока не признается, что его подруга в интересном положении. «Это у нее конституция такая», – шутит он.

С бывшей своей подружкой Аней Пригода Андрей, по словам его коллег, расстался без скандала. Хотя и после череды размолвок.

По всей видимости, Марина – окончательный выбор Андрея. На эту тему даже сами «Иванушки» шутят: мол, ждите свадьбы. О том, что это не просто очередной легкий флирт музыканта, можно судить и по тому факту, что Марина и Андрей собираются скоро стать мамой и папой.

DNI.RU



КОРОТКО

• Сын **СОФИИ РОТАРУ** Илья вместе со своей семьей переехал к матери. Дело в том, что после смерти мужа Ротару тяжело оставаться одной в своей просторной квартире. Сейчас певица как никогда нуждается в том, чтобы рядом находились близкие и родные люди.

• **ЭДИТА ПЬЕХА** вновь попала в больницу. Теперь с поврежденным коленом. Певица выгуливала своих многочисленных собак и ее любимица, среднеазиатская овчарка, уронила хозяйку, дернув за поводок.

• Певица **КРИСТИНА ОРБАКАЙТЕ** свой 32-й день рождения отметила в узком кругу друзей. Она собрала на праздник гостей на даче у Аллы Пугачевой на Истре. Среди приглашенных был и бывший супруг В. Пресняков (впервые после развода). Нынешний муж певицы Руслан Байсаров не возражал.

• Голливудского секс-символа **ДЖОРДЖА КЛУНИ** подозревают в том, что он... подкрашивает волосы. Слухи появились после того как актер приобрел в супермаркете краску для волос. Женщина из очереди посоветовала ему оставить все как есть. Однако 42-летний артист заверяет, что краска нужна не ему, а его приятелю.

• 39-летняя супермодель **ЭЛЬ МАКФЕРСОН** приняла участие в довольно смелой и оригинальной художественной инсталляции. В обнаженном виде она украсила витрину престижного лондонского магазина Selfridges, затем ее тело покрыли слоем парафина, чтобы отлить из получившейся формы восковую статую.

• 4-метровая **САМКА ПИТОНА** стала нянькой для мальчика из камбоджийской деревни. Змея по имени Удача неожиданно появилась в доме через 3 месяца после рождения ребенка и сразу направилась к его колыбели. Сейчас мальчику 3 года, и он не расстается с питоном даже во сне.

• Пластический хирург Стефен Метцингер из университета Луизианы рассчитал **ИДЕАЛЬНУЮ ФОРМУ БРОВЕЙ** фотомоделей. Они загнуты к самой верхней точке (зениту) на протяжении 98% своей длины. С помощью выщипывания, вощения и сбривания другие женщины могут добиться подобного вида.

Виринея
№ 12 (29) 11 – 24 июня 2003 г.

Умелый макияж – красивая кожа

Редко можно встретить женщину с идеальной кожей лица: у каждой найдутся свои недостатки – морщины, родинки, веснушки и другие изъяны. Тем не менее лица звезд известных моделей выглядят идеально. Секрет – в умелом использовании маскирующей косметики.

Любой макияж начинается с крема и заканчивается кремом. Первым слоем наносится тот, который соответствует вашему типу кожи, так как он очищает, увлажняет лицо и создает скользящую поверхность, необходимую при наложении косметики.

Тональный крем

После употребления обычного крема можно наносить тональный, который скрывает шероховатости, пятна, прыщи, раздраженные участи кожи и даже шрамы. Тональные средства предохраняют кожные покровы от потери влаги, защищают от неблагоприятных атмосферных воздействий, бактерий и ультрафиолетовых лучей. Они различаются по консистенции, от которой зависит степень их проницаемости.

В состав тонального крема включены пудра и красящие вещества, поэтому он практически полностью затушевывает все прожилки, пятна и веснушки. С его помощью можно легко изменять цвет кожи. Лицо обретает свежий, здоровый вид.

Жидкая основа содержит много жира и влаги, но мало красителя, поэтому она очень прозрачная и на лице смотрится органично. Но такой крем лишь незначительно скрывает изъяны, выравнивая цвет лица. Жидкие основы могут быть водостойкими.

Для вечернего макияжа идеальна *мерцающая основа* – уникальное тональное средство с оптическими пигментами, рассеивающими свет. Обычно он отражается только в одном направлении, подчеркивая неровности кожи. А мерцающие или перламутровые частички «разбрызгивают» свет в разные стороны, и лицо выглядит свежим и сияющим.

Маскирующий карандаш хорош для борьбы с мелкими недостатками кожи – красными жилками-капиллярами, прыщами, гнойничками и другими. Форма его выпуска разная: фломастер, жидкий крем или помада. Для залечивания и закрашивания прыщей удобен корректирующий карандаш в виде помады зеленого цвета. В макияже маскировочный слой предшествует тональному.

Как правильно выбрать тональный крем

Для того чтобы макияж в течение всего дня не образовывал пятен и не забивался в морщинки, нужно выбрать тональное средство, подходящее вашему типу кожи. Не менее важно найти оттенок, оптимальный именно для вас. Конечно, придется поэкспериментировать на собственном опыте.

Пудра

Пудра помогает закрепить основу и предотвращает появление на коже жирного блеска.

Рассыпчатая пудра сочетается с любым тональным средством. Для нанесения лучше воспользоваться толстой кисточкой, которую нужно регулярно промывать, так как ее волоски склеиваются, впитывая кожное сало. Порошкообразная пудра идет в ход только после того, как тональный

крем полностью впитается.

Компакт-пудра практична и поэтому более популярна, чем рассыпчатая. Она незаменима для того, чтобы освежить макияж в течение дня, сделать кожу снова матовой, если она начала блестеть. Такую пудру обычно наносят плоской губкой (спонжем) или кисточкой – как вам удобно.

Достойна упоминания специальная *антисептическая пудра*. Она незаменима при различных воспалениях кожи, так как содержит антибактериальные и антивоспалительные добавки. Предназначена только для раздраженной кожи, а нормальной или сухой коже она противопоказана. Антисептический состав наносят одноразовым ватным тампоном.

Пудра в виде разноцветных шариков возвращает уставшей коже свежесть. Частички шариков смешивают на толстой кисточке и полученным порошком затушевывают лицо. Образовавшийся сверхпрозрачный слой отражает свет, и в результате черты лица становятся мягче.

Аналогично мерцающей основе действует *мерцающая пудра*. Она состоит из золотистых или серебристых частичек, которые при искусственном освещении или при огне свечей создают иллюзию мерцания лица. Такую пудру можно использовать также и для области декольте. Однако при дневном свете подобный отблеск смотрится неестественно.

ИРИНА ЯКОВЛЕВА
«КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ»

КЛИНИКА МУЗАЛЕВСКОГО
КОСМЕТОЛОГИЯ
Ваше красивое лицо
Лиц. № 2860 ЛВД-01 выд. МЗ СО
ЛЕТОМ ДЕШЕВЛЕ
● Моделирование и коррекция носа, ушных раковин.
● Устранение врожденных деформаций: расщелин верхней губы и носа.
● Интимная пластика.
(пластический хирург – В. П. Белых)
● Удаление нежелательных волос ультразвуком.
● Маникюр, педикюр, наращивание ногтей.
МОСКОВСКАЯ, 93
будни с 9.00 до 18.00
суббота с 9.00 до 14.00
27-93-00
27-19-59

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Удачная стрижка способна изменить лицо, подчеркивая достоинства и скрывая недостатки. А если не повезло, придется страдать не меньше месяца. Но даже у хороших парикмахеров случаются проколы, как же застраховаться от такой неприятности? Наладить контакт со своим парикмахером.

ЧТОБЫ СТРИЖКА БЫЛА УДАЧНОЙ

Приходите в парикмахерскую в той одежде, которой должна соответствовать прическа. Если вам нужен элегантный стиль, не надевайте в парикмахерскую джинсы.

Обязательно скажите, чем вы были довольны в своей прошлой стрижке, а чем – нет.

Если вы хотите кардинально изменить прическу, подумайте: легко ли вам будет поддерживать ее в форме. Спросите у мастера о ее плюсах и минусах.

Спросите мастера, какую прическу он бы сам вам посоветовал. Пусть покажет, где и что собирается состричь, где хочет оставить волосы подлиннее.

Не бойтесь попросить мастера, чтобы перед стрижкой он объяснил вам непонятные профессиональные термины. Умейте настоять на своем, если предложенное мастером решение не нравится.

Внимательно следите в зеркало за работой. Когда вас в действиях парикмахера что-то настораживает, выскажите свое замечание сразу.

Настоящий профессионал, высушив волосы, вновь подровняет их – он должен проверить, как лежат пряди, кое-где подправить свою работу.

Обратите внимание на то, чем мастер обрабатывает волосы после стрижки. Ведь даже самая потрясающая стрижка так и останется одноразовым удовольствием, если вы не сможете дома повторить укладку.

Если стрижка вам действительно понравилась, обязательно скажите об этом мастеру. Это будет залогом взаимной симпатии и гарантией, что он всегда будет стараться вас порадовать.

Народный рецепт

В последнее время очень поредели волосы, особенно в передней части головы: ото лба до темени. Хотя это, конечно, не залысины, как у мужчин, но все же неприятно.

Н, г. Кострома

• При выпадении волос (при сухой коже) вымыть голову теплой водой без мыла, затем, мягко массируя кожу, втереть в нее поваренную соль. Продолжительность манипуляции 10–15 мин. Промыть волосы. Повторять процедуру при каждом мытье головы, но не более 6 раз подряд.

• Приготовить смесь: 1 часть коньяка, 4 части процеженного сока лука, 6 частей отвара корней репейника (при заготовлении корней их необходимо вымораживать – в таком состоянии они не загниют до нового сбора). Втереть в кожу головы. Покрыть голову полотенцем для согревания на 2 часа, затем вымыть ее. Процедуру повторять еженедельно.

FPSS.RU

МАСКА ОТ ЧИТАТЕЛЯ

Частой проблемой женщин оказываются морщинки и темные круги вокруг глаз. Вот мои советы, как от них избавиться.

Инга СМИРНОВА, ст. Сюзюм, Пензенская обл.

КОМПРЕСС ИЗ ШАЛФЕЯ. Залейте 1 ч. л. шалфея 100 мл. кипятка и держите под крышкой 10–15 мин. Смочите ватный тампон теплым настоем, накройте им глаза и полежите минут 10. Затем сделайте холодный компресс.

КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ. Вам понадобятся: 1 ст. л. ланолина, 1 ст. л. миндального масла, 1 ч. л. лецитина в порошке, 2 ст. л. холодной воды. Расплавить ланолин на водяной бане и добавить миндальное масло. Снять с огня и медленно добавить лецитин, а затем – по капле – холодной воды. Смесь смешать деревянной ложкой.

ВОПРОС – ОТВЕТ

У меня темные круги под глазами. Причина – в анатомическом строении, т. е. тонкая кожа вокруг глаз и близко расположенные сосуды. Пыталась маскировать тональным кремом и пудрой – появились мелкие морщинки.

Евгения КОНУРОВА, г. Омск

Если у вас постоянно возникают круги под глазами, воспользуйтесь специальной основой под тени в форме карандаша или полужидкого крема. Такие препараты содержат больше кроющего красителя, и они не сушат чувствительную кожу под глазами.

Вредно ли пользоваться тональным кремом?

Светлана КИРЕЕВА, 14 лет, г. Владимир

Обычно совсем еще юные особы начинают штукатуриться, стараясь скрыть возрастные дефекты: прыщи, угри. Но таких действий лучше не предпринимать, так как они еще больше раздражают молодую кожу. А если это необходимо (праздничный ужин, дискотека и пр.), то предпочтение нужно отдать легким тонированным дневным кремам. Пигмента в них немного, но достаточно для того, чтобы придать коже бархатистость и легкий оттенок.

У меня на носу кожа жирная, а на щеках – сухая. Как подобрать тональный крем в таком случае?

Ольга, г. Владимир

Для комбинированной кожи желательно подбирать обезжиренные препараты (*oelfree*). Под такой легкий тонированный крем можно нанести гель для жирной кожи, естественно после тщательной утренней очистки кожи лица.

Мне не везет с выбором тонального крема и пудры. Покупаю, приношу домой, накладываю на лицо – не то. Он или светлее, или темнее, чем нужно.

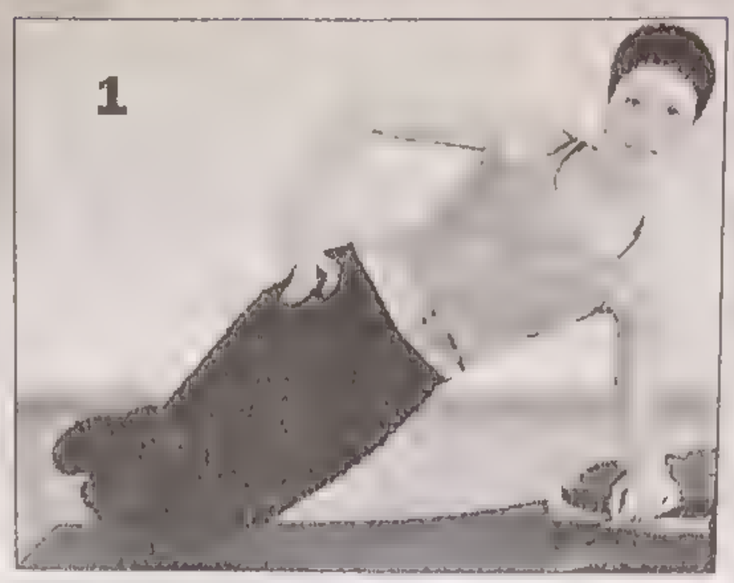
Юлия ЛУКЬЯНОВА, г. Смоленск

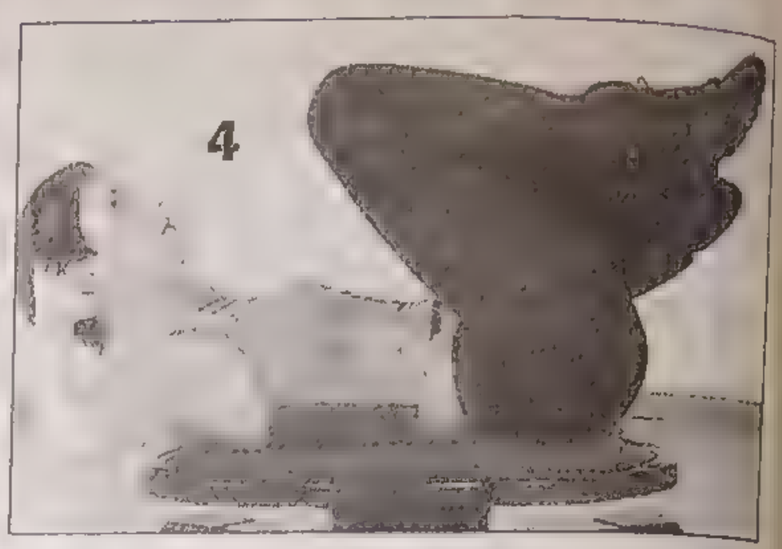
Тон пудры необязательно должен гармонировать с цветовой гаммой кожи и основы. Он может быть чуть светлее или темнее. Компакт-пудра затемняет лицо, поэтому она должна соответствовать коже или быть немного светлее, иначе недостатки кожи будут только подчеркнуты.

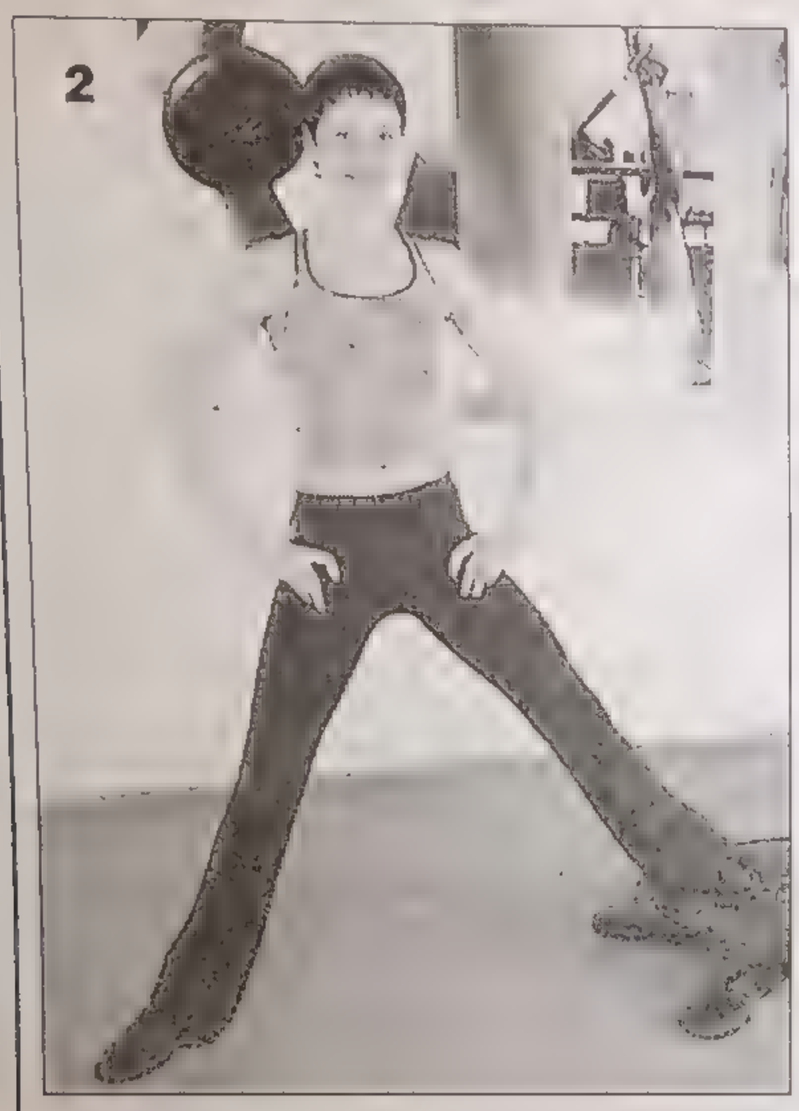
Некоторые косметологи советуют подбирать пудру, ориентируясь не на цвет кожи запястья, а на шею, т.к. она ближе по своему оттенку к лицу, чем руки. И все же это не слишком удобно. Безошибочным цветовым вариантов считается прозрачная (бесцветная) пудра.

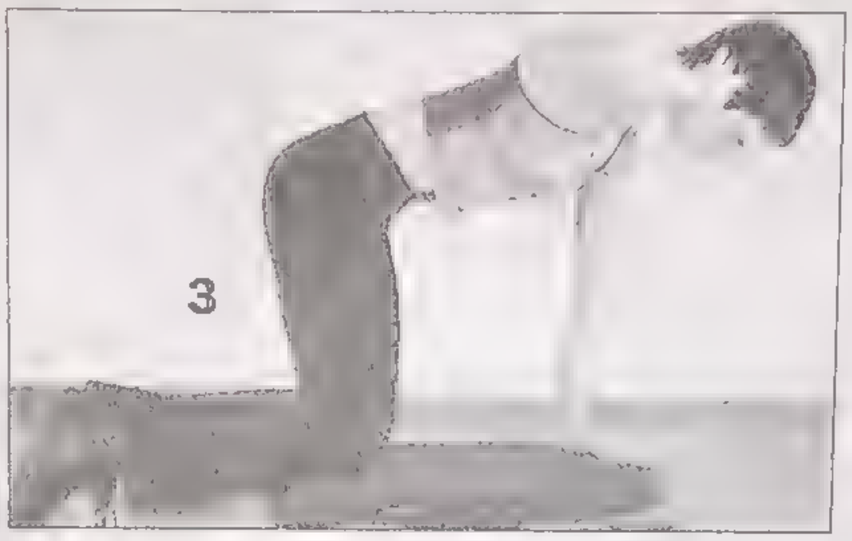
В ЛЕТНЕЙ ФОРМЕ

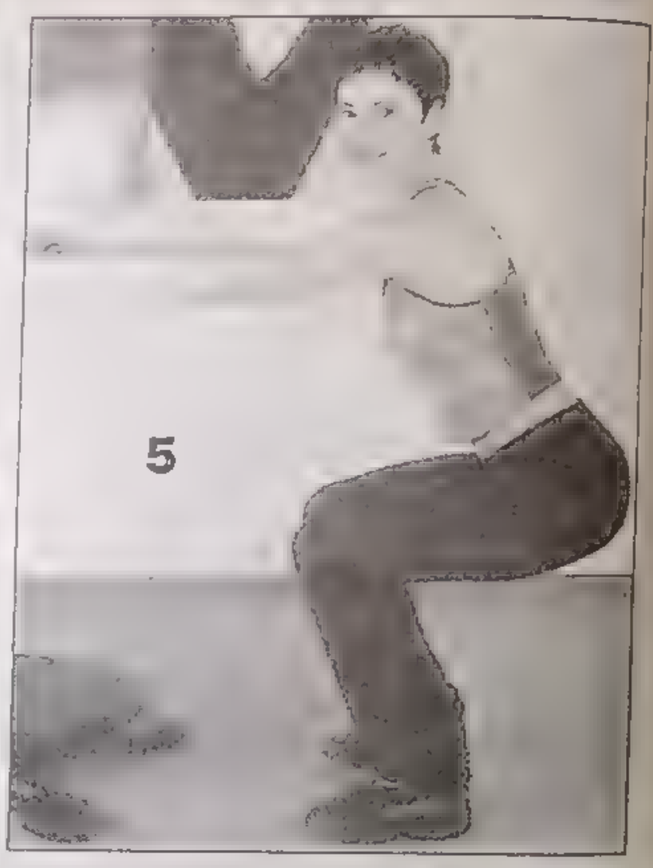
Ну все, наступило время облачаться в купальник и отправляться к реке. Загорать! Что? Вы не готовы к выходу на пляж? Не отчаивайтесь, это прекрасный повод привести себя в порядок.

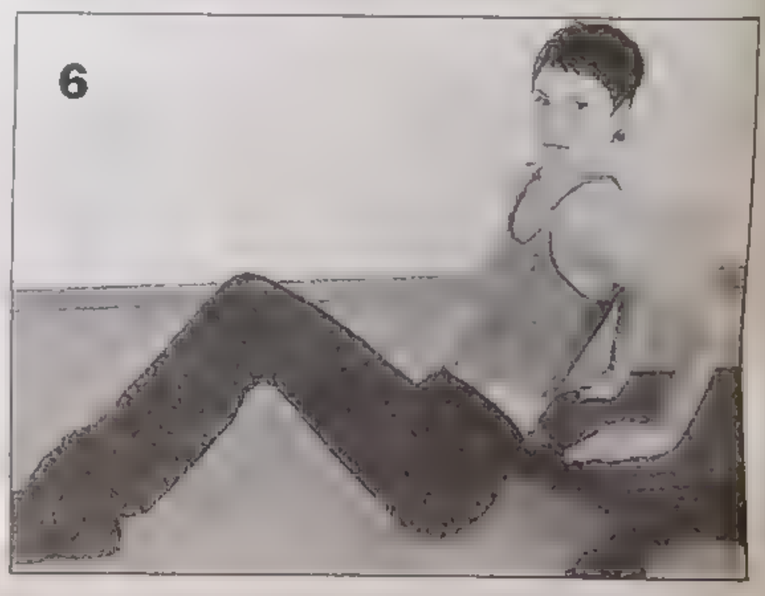












Для этого вам понадобится невысокая подставка, но можно обойтись и гимнастическим ковриком. Каждое упражнение делается по 8–12 раз. Затем делается перерыв на 30 секунд, а после него – еще один подход.

1. Упражнения для косых мышц живота

Ляжте на бок, обопритесь на локоть. Свободную руку положите на бедро. Отрывайте бедра от пола, стараясь их не разворачивать. Повторите для другой стороны.

Более сложный вариант того же упражнения – с вытянутыми ногами и опорой на стопы приподнимать все туловище.

2. Для внутренней поверхности бедер

Ноги расставьте как можно шире, стопы разведите в стороны. Приседайте, стараясь не отводить таз назад. Бедра должны быть параллельны полу.

3. Для талии

Встаньте на колени и обопритесь на прямую руку. Другую руку согните в локте и приложите к голове. Разворачивайте корпус вверх, в сторону согнутой руки и возвращайтесь в исходное положение. Повторите для другой стороны.

4. Для прямых мышц живота

Лягте на спину, согните ноги в коленях. Руки держите у головы, не сцепляя кистей. Одновременно поднимайте корпус и бедра, чтобы работали все мышцы живота.

5. Для бедер и ягодиц

Поставьте ноги на ширину бедер и приседайте так, будто хотите сесть на далеко отставленный стул. Бедра должны быть параллельны полу. Спину для равновесия держите прямо. Руки вытягивайте вперед.

6. Для укрепления мышц рук

Обопритесь на подставку, поставив руки на ширину плеч, и приподнимите бедра. Опустите туловище, согнув руки в локтях, а затем вернитесь в исходное положение.

ИЛЛЮСТРАЦИИ «BURDA»

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ЖИР – ЭТО НЕ ВОДА

Если устроить опрос в залах, то скорее всего выяснится, что большинство спортивных великомучеников истязают себя исключительно с одной целью – согнать лишний жир.

И цель эта не менее благородна, чем любая другая. Тем более что по ходу занятий жертвы похудания повышают выносливость организма, улучшают физическую форму и настроение. Только жаль, что их представления о сжигании жира не совсем верны.

Кто-то уверен, что нужно интенсивнее тренироваться, кто-то нажимает на «проблемные места» и думает, что после 1000 отжиманий пресса там не останется ни одной складочки. А вот и нет. Жир равномерно исчезает по всему телу, а не из какого-то одного места. Так что в этом смысле не так уж важно, какому месту вы уделяете больше внимания. Зато оставшиеся в стороне мышцы страдают.

Да и с интенсивностью не стоит перебарщивать. Ведь во время тренировки вместе с потом вы очень быстро теряете воду, и кажется, что худеете. А на самом деле, жир, где был, там и остался. Некоторые еще и полностью отказываются от воды во время занятий. В этом случае обезвоживания не избежать, а это уже может обернуться серьезной проблемой для здоровья.

SPORTSMAN.RU

В прошлом номере мы рассказали о гимнастической системе калланетик, названной по имени ее автора – Каллан Пинкей. На этот раз мы предлагаем вам следующие несколько упражнений, для выполнения которых вам не понадобится никаких гимнастических снарядов. Только свободное время и желание.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ от Каллан Пинкей

Напоминаем, что принятую позу нужно сохранять не менее минуты – 60–100 секунд. Не огорчайтесь, если пока вам это не по силам. Продолжайте занятия и со временем ваши мышцы окрепнут.

Для мышц грудного отдела и спины

1. Руки скрестите перед собой, словно хотите обнять себя, и почувствуйте, как напряглись все грудные мышцы.

2. Выпрямленные руки отведите назад и чуть вверх. Натянитесь, как тетива лука.

3. То же, но, слегка согнув локти, ладони точно стремятся друг к другу.

Для упругости бедер и ягодиц

4. Выполните глубокий наклон вперед, прямые руки ладонями почти касаются пола (60–100 секунд). Затем перенесите центр тяжести на одну ногу и медленно разверните корпус к опорной прямой ноге. Туловище словно «ложится» на ногу, плотно прижимаясь к ней, причем основная нагрузка приходится на заднюю поверхность бедра. Ладонями обхватите лодыжку. Вы должны испытывать приятное чувство тепла. То же, – развернувшись к другой ноге. Это упражнение идеально подходит для людей, ведущих малоактивный образ жизни.

5. Ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед, обхватив колени ладонями, локти разведите в стороны. Вы как будто хотите просунуть корпус между ног.

6. Ноги вместе. Наклонитесь вперед, мягко обхватите руками колени и уткнитесь в них носом.

HERPES.RU,

ВОПРОС – ОТВЕТ

Правда ли, что антидепрессанты помогают похудеть?

Ольга С., г. Челябинск

Начнем с того, что любые химические вещества, оказывающие влияние на нервную систему и психику человека, можно применять только по назначению врача. Действительно, некоторые лекарства, снимающие тревогу и депрессию, бывают эффективны. Но только при условии, что причина избыточного веса – в переедании по причине нервного расстройства, депрессии. К таким средствам в первую очередь относят препараты нового поколения – ингибиторы обратного захвата серотонина. Но таблетки оказывают свое действие только пока их пьешь. А потом ситуация (а заодно и вес) может легко вернуться на круги своя. Получается, что прием препарата дает лишь временную передышку и ее нужно использовать, чтобы проделать внутреннюю психологическую работу (очень хорошо, если в этом поможет психотерапевт) – нужно найти свои уязвимые места, понять, что именно ведет к перееданию.

Помните, что стройный человек – это в первую очередь гармоничный человек.

Как считают психологи, прежде чем худеть, нужно добиться внутренней гармонии. Этому помогают: хороший уход за своим телом, умение осознавать и выражать свои эмоции, умение формировать жизненные цели, умение терпеть и владеть собой.

Каким должен быть пульс во время занятий?

Ирина Глебова, г. Иваново

Подсчитаем максимально допустимую частоту вашего пульса. Для этого нужно отнять от 220 свой возраст. Например, вам 20 лет, следовательно, ваш максимум – 200 ударов в минуту. И запомните: чтобы вы ни делали, чем бы ни занимались, ваш пульс не должен превышать получившейся цифры, это опасно! Теперь можно приступать и к разработке индивидуального комплекса упражнений.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Еда еде рознь

Почему-то многие думают, что если интенсивно заниматься спортом, то можно есть все подряд. И даже гамбургеры с хот-догами – не помеха. Что же получается в итоге? Все эти, с позволения сказать, продукты содержат огромное количество бесполезных калорий, которые и подсчитать-то сложно. А ведь, чтобы худеть, нужно тратить больше, чем съедаешь. Иначе похудеть никак не получится.

Да и вообще новичок может столкнуться с разными нарушениями аппетита после занятий. Интенсивные занятия сделают вас вечно голодными, а умеренные – необъяснимо сытыми. Как бы ни было, старайтесь есть после тренировки не сразу, в течение 2-х часов. А если уж совсем не можете терпеть, то перекусите сладеньким печеньем или шоколадкой. Небольшой кусочек нисколько не повредит, а силы восстановит быстро.

Меньше боли и напряжения – больше результат

Если после тренировки мышцы не болят, значит, время было потрачено зря – это распространенное мнение. Некоторые поборники спорта так интенсивно тренируются, что доводят себя до настоящего истощения, а то и заканчивают инфарктом!

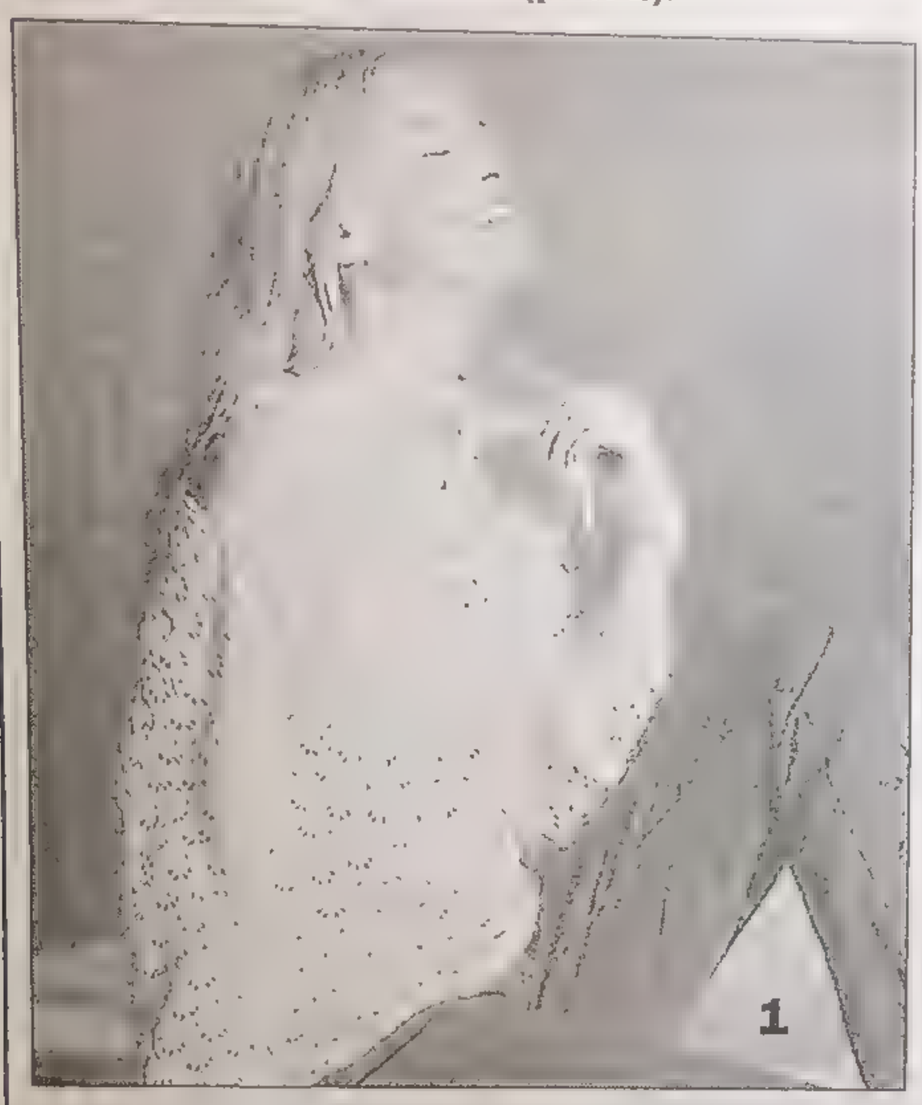
Здесь важно не путать боль с дискомфортом. Когда мышцы тянутся или растут, действительно ощущения не самые приятные. Но они не имеют ничего общего с острой, пульсирующей или режущей болью. Последняя – явный симптом травмы или перетренированности. Если вы чувствуете резкую боль во время занятий, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу. Дискомфорт же должен со временем пройти.

SPORTSMAN.RU

Летом хочется выглядеть безупречно. Но при этом, чтобы одежда не чувствовалась на теле. Трикотаж, модели из мягких немнущихся тканей – это то, что поможет выглядеть на все сто!

Комфортный ТРИКОТАЖ

Ажурную кипенно-белую «двойку» можно носить как с классическими джинсами, так и с шелковой юбкой длиной до щиколоток **(рис. 1)**.



1

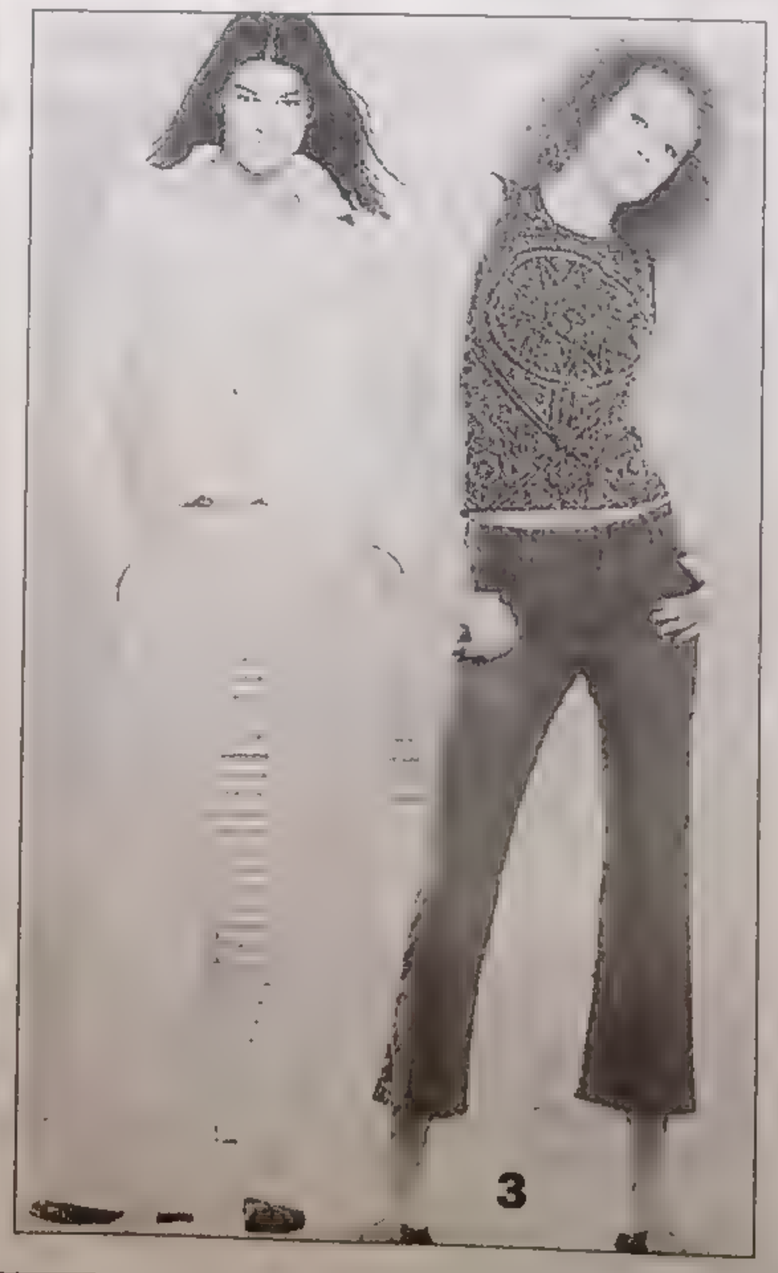
2

Пуловер реглан с воротником-лодочкой, связанный в широкую резинку из хлопковой пряжи, идеально подходит к джинсам и кедам. Этот комплект очень пригодится, когда день выдастся не слишком жарким **(рис. 2)**.

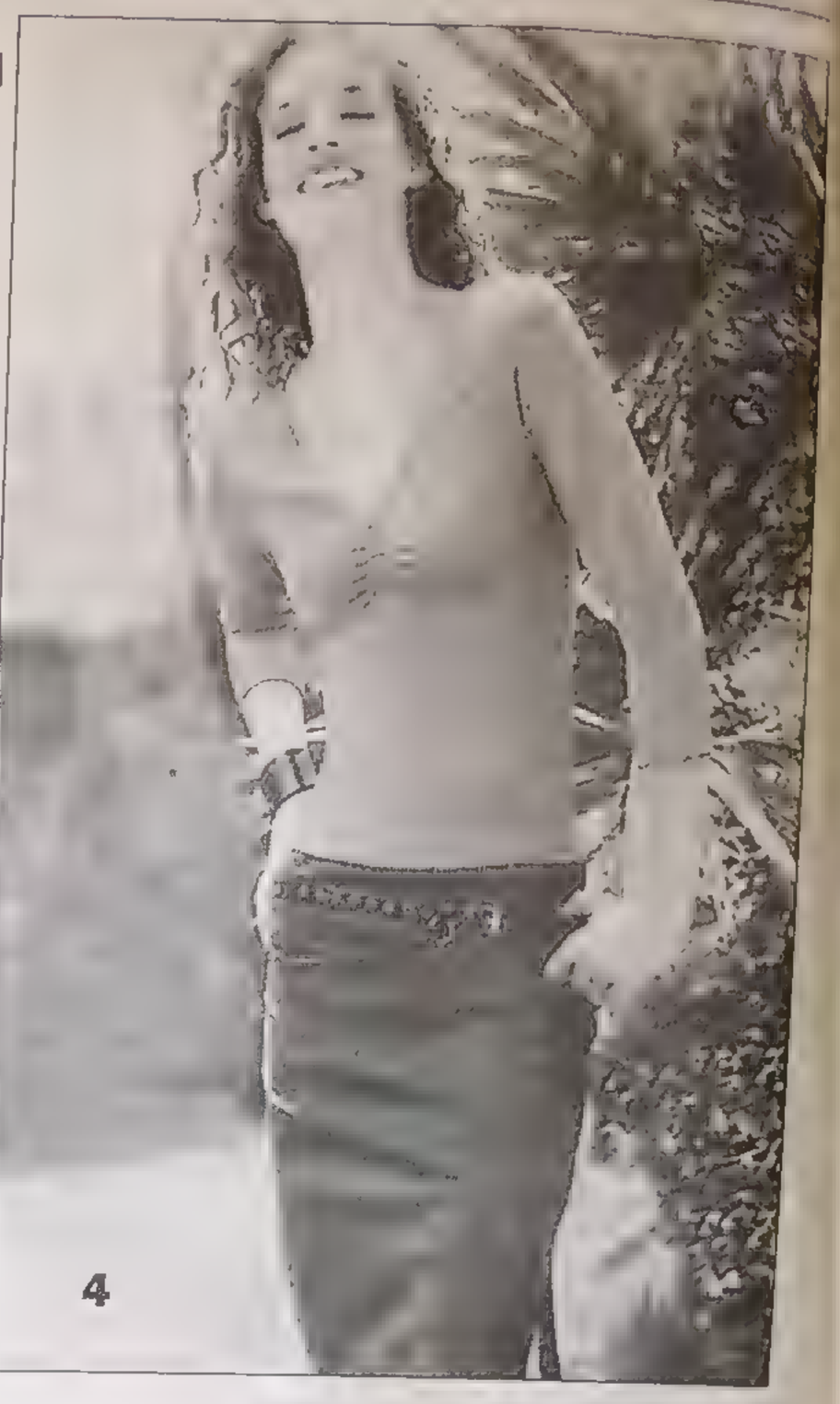
Однотонный комплект можно составить из легких брючек и трикотажного жакета на молнии с рукавом до середины кисти.

Если вы предпочитаете джинсовый стиль, можно выбрать трикотажный топ с этническим рисунком. Он прекрасно дополнит легкие джинсы для отдыха **(рис. 3)**.

Трикотажные юбка и топ подчеркивают все достоинства стройной фигуры. Используя аксессуары, вы можете сделать этот наряд особенно стильным **(рис. 4)**.



3



4

ВОПРОС – ОТВЕТ

Что такое юбка годе и на какую комплекцию она рассчитана?

Светлана, г. Смоленск

Юбка годе состоит из клиньев необычной формы, напоминающих рыбий хвост. В классической юбке этих клиньев – шесть. За счет определенного покроя создается скользящий женственный силуэт: юбка обтягивает бедра, чуть ниже сужается, а затем расширяется. Несмотря на облегающий покрой, юбки очень идут полным женщинам, так как оптически сужают бедра.

Купила бежевый костюм с юбкой, но выглядит он невыразительно. Как можно его «оживить»?

Инна

Если жакет закрывает полностью бедра, вы можете носить его с широким ремнем. Так вы получите жакет в стиле «сафари». Носить его можно с брюками или джинсами. Костюм будет эффектно смотреться с топом, туфлями и сумочкой розового или мятно-зеленого цвета.

ОБУВЬ по правилам

Когда меняешь в гардеробе какую-то вещь, каждый раз оказывается, что к ней нужно менять и все остальное. К джинсам можно надеть кроссовки, а к легким брюкам они уже не годятся. Как угадать заранее, какие туфли подходят к разным фасонам брюк?

Алена, г. Оренбург

Сегодня по-прежнему актуальными остаются слегка расклешенные брюки марлен. Они особенно хорошо смотрятся на длинноногих. Но с брюками такого объема просто необходимо носить туфли на каблуке.

Б

Это могут быть лодочки для подчеркнутого элегантного костюма. Либо босоножки с ремешками, подобранные в цвет верхней части гардероба **(рис. А)**.

С летними брюками покроя капри гармонируют мокасины без задника и пантолеты на каблуке **(рис. Б)**.

Брюки, суженные сверху и расклешенные от колена,

В

А

хорошо смотрятся со шлепанцами на деревянной подошве. Изысканность стилю придадут пантолеты с цветочным дизайном **(рис. В)**.

КРАСИВАЯ ГРУДЬ
Уже через 1,5 - 2 месяца!

С четкими контурами

Любая женщина знает, что грудь требует к себе особого внимания. Ведь она поддерживается лишь участком кожи, расположенным между подбородком и основанием грудной клетки, так называемым "естественным бюстгалтером" От тонуса и натяжения этого природного "бюстгалтера" и зависит форма, упругость, положение груди. Эликсир для бюста "ВОЗВРАЩЕНИЕ", и предназначен для того, чтобы сделать грудь статной, упругой, увеличить объем, придать четкость ее контурам. Эликсир "ВОЗВРАЩЕНИЕ" - регенерирует кожу, уплотняет и увлажняет кожные ткани, подтягивает кожу к основанию груди, придавая тем самым ей каплевидные формы. Эликсир полностью устраняет послеродовые растяжки, подымает грудь после резкого похудения или возрастных изменений, придает жизненный тонус увядающей коже, устраняет "дряблость" груди, при этом делая "высохшую" грудь, более "полной", значительно увеличивая ее объем (в абсолютном большинстве -87%- на 2 размера, на 1р. - 8%, на 3р. - 5% - исследования проведенные в 2001-2002гг. на 1100 женщинах в возрасте от 18 до 52 лет.

Если сказать, что эликсир "ВОЗВРАЩЕНИЕ" безвреден для женщины - это было бы не совсем точное выражение. Он не просто безвреден - он нужен и полезен для женской груди. Успешно борется с мастопатией, резко снижает риск заболеваний раком молочной железы. Его могут спокойно применять даже кормящие женщины. При изготовлении эликсира "ВОЗВРАЩЕНИЕ", используются масла и экстракты более чем двадцати сибирских "дикоросов", произростающих в "глухой" сибирской тайге и собранных в каждое, только для них подошедшее время. Масла добываются только методом холодного прессования, при использовании специального освещения. Пресса изготовлены только из ценных пород деревьев, при полном отсутствие металлических деталей. Все это способствует максимальному сохранению в маслах их целебных компонентов, сохраняя их именно живыми. Многочисленные исследования на протяжение последних 8 лет, способствовали созданию такого баланса целебных компонентов, что полностью решилась поставленная перед эликсиром задача. Максимальное возвращение женской груди ее девственно-качественного состояния, значительное увеличение объема и придание упругости, устранение МИКРОМАСТИИ (практически полное отсутствие груди как врожденное так и послеродовое) устранение обвисания и послеродовых растяжек.

Ваша грудь станет шедевром!

1 упаковки хватит на 2,5 - 3 месяца, но чтобы придать вашей груди манящую привлекательность и статность, увеличить объем на 2 разм. достаточно 1,5 - 2 месяца.

100% РЕЗУЛЬТАТ

LONDON PARIS

Ассоциацией косметологов, по итогам года, признан лучшим во Франции, Англии, 97% производимого эликсира идет на экспорт в страны Европы, США, Канады.

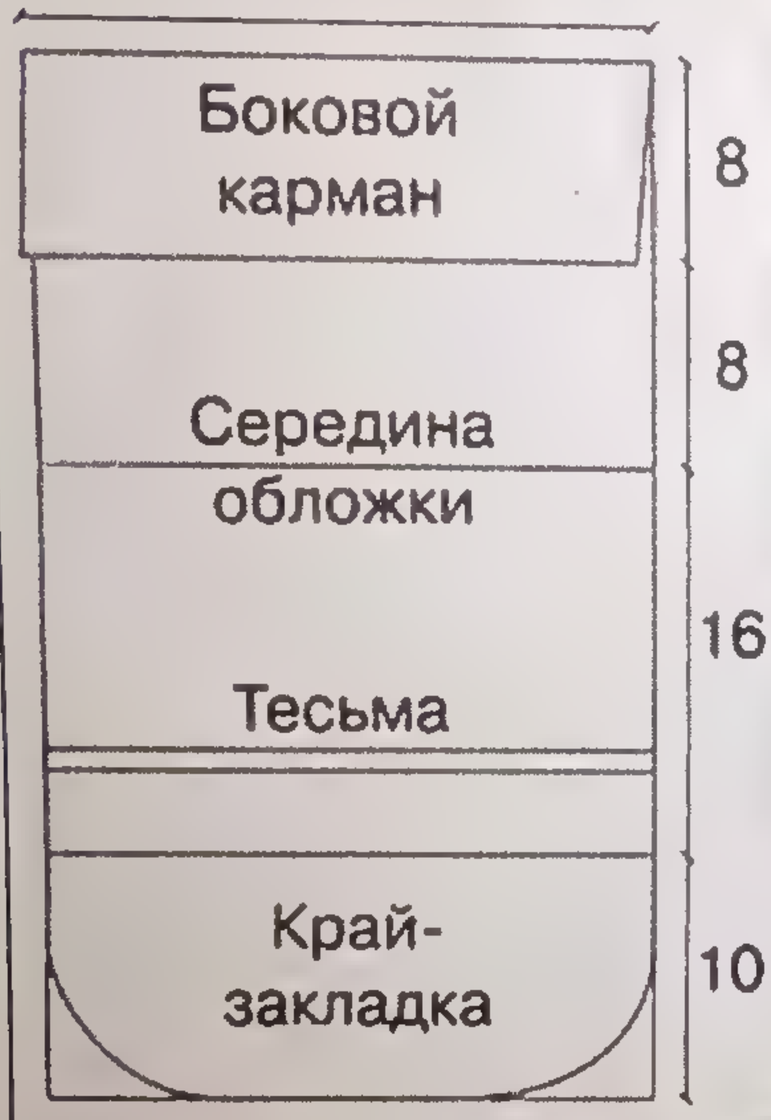
Вы можете заказать эликсир "ВОЗВРАЩЕНИЕ" наложенным платежом + доставка (8%). Заказ необходимо написать печатными буквами на почтовой карточке и отправить на следующий адрес: 440039, г. ПЕНЗА, А/Я 2145, ОАО "ВЕГАС" официальный дистрибьютор "НПО ВОЗВРАЩЕНИЕ" Цена 1 упак. эликсира "ВОЗВРАЩЕНИЕ" [illegible]

Сертифицировано.

Обложка для книги

Она представляет собой прямоугольную полосу ткани с учетом формата книги. С одной стороны на ней крепится карман, в который вставляется верхняя «доска» книжного переплета, а с другой – узкая тесьма, фиксирующая нижнюю «доску». Край, противоположный карману, остается отлетным и используется в качестве закладки.

А



Б

Сначала нужно выполнить «шахматку» длиной 24 см.

Для этого подберите в одной гамме однотонную ткань и ткань с рисунком. Выкроите на лицевой части по долевой нити 5 полос (3 красные и 2 с рисунком) шириной по 3,5 см. (размер с учетом припуска на шов 7,5 мм) и длиной около полуметра. Стачайте полосы по длинным срезам, чередуя их. Сшитое и отутюженное полотно разрежьте на поперечные полосы шириной 3,5 см (**рис. А**).

Полученные полоски стачайте между собой, смещая каждый последующий ряд на один квадратик. Готовому полотну придайте форму прямоугольника.

Надставьте с обеих сторон красной тканью до размера заготовки 24 х 42 см (см. **рисунок Б**).

Подготовлена внешняя (лицевая) сторона обложки. Для внутренней (изнаночной) вырежьте из однотонной красной ткани целиковую деталь того же размера.

Для бокового кармана понадобятся две прямоугольные детали: из ткани размером 16 х 24 см и из синтепона – 8 х 24 см. Ткань сложите пополам вдоль короткой стороны лицом наружу, внутрь вложите синтепон и простегайте параллельными строчками вдоль длинной стороны.

Положите перед собой внешнюю сторону обложки лицевой стороной вниз, на нее синтепон, а сверху внутреннюю сторону обложки изнаночной стороной вниз. Срезы совместите, все скрепите булавками и простегайте параллельными строчками. Затем булавки удалите. Заготовку прогладьте и положите перед собой изнаночной стороной. Слева, совместив срезы, наложите карман и закрепите его булавками. Определите положение тесьмы, фиксирующей обложку книги, и также закрепите ее на заготовке. Отлетный край подровняйте, придав ему овальную форму. Он к обложке не крепится. По периметру обложку окантуйте косой бейкой.

ДОМАШНЯЯ КОЛОРИСТИКА

Научно доказано, что цвет может оказывать возбуждающее, целительное или угнетающее воздействие на психику, физическое здоровье, работоспособность и даже на личную жизнь.

КОЛОРИСТИЧЕСКИЙ АНСАМБЛЬ КОМНАТЫ складывается из цвета стен, мебели и драпировок. Иногда в эти созвучия включаются ковры, а также декоративные скатерти. Чтобы выстроить это сложное многоголосие, надо выбрать основной голос – соло. Лидировать могут стены или ткани.

Начинать выстраивать композицию лучше со стен. Светлые, нейтральные по рисунку обои или стены, выкрашенные матовой краской, создают слитное, ровное звучание. К основному тону стен подбираются и обивочные ткани. При более светлых стенах цвет материи выбирается погуще, при темных – светлее, например, палево-золотистые стены и охристо-коричневый фон обивочной ткани.

На фоне нейтральных обоев хорошо смотрится яркая цветная мягкая мебель. Драпировки на окнах при этом могут быть либо нейтральными, либо активными, но обязательно перекликаться с колоритом обивки.

Сегодня вновь вернулась мода на единый текстильный гарнитур комнаты. То есть одной и той же материей обтягиваются стены, мебель, шторы. В этом случае можно воспользоваться таким приемом. Выберите часть обстановки (например, мягкую мебель и шторы или стены и диванные подушки) и оформите ее выбранной тканью. Оставшуюся часть текстильного оформления выполните той же тканью, но вывернутой наизнанку, которая, как правило, похожа, но все-таки несколько отличается от лицевой стороны насыщенностью или композицией цветов. Таким образом, оформление всей обстановки комнаты будет выдержано в едином стиле, но не однообразным.

ОФОРМЛЕНИЕ КУХНИ не требует сдержанности, как жилые и спальные комнаты, поэтому веселые, возбуждающие оранжево-кремовые, бело-зеленые или контрастные «фольклорные» сочетания в ней вполне уместны. Не забывайте только золотое правило: если шторы и мебель яркие – стены надо «успокоить». И наоборот, при активных обоях – смягченные шторы в тон.

Стандартный белый цвет кафеля **В ВАННОЙ** – гордость хозяйки, но отнюдь не самый комфортный вариант. Этот цвет холода и стерильности совсем не располагает к расслаблению в теплой ванне и плохо влияет на ваше отражение в зеркале (а ведь многие приводят себя в порядок именно перед зеркалом в ванной). Также неудачны, хотя на первый взгляд и очень эффектны, насыщенные или темные цвета – вишневый, черный, синий. Для ванной больше всего подойдут мягкие бледные цвета, а лучше двуколор. Основной светлый фон кафеля и пола вы сможете удачно оттенить яркой окраской полотенец и даже самой сантехники. Это, кстати, и самый практичный вариант.

ПРИХОЖИЕ, как правило, окрашивают в теплые пастельные тона. Именно они зрительно расширяют тесное пространство наших «коридоров», создают атмосферу домашнего гостеприимства для каждого входящего.

Не забывайте о том, как меняются цвета при различном освещении. Например, при освещении люминесцентными лампами красный и оранжевый выглядят тускло, а при дневном освещении – проигрывают желтый и коричневый. Темно-зеленый, синий, голубой, пурпурный не любят ламп накаливания. В комнатах, где почти не бывает дневного света, особенно выигрышно смотрятся коричневые и золотистые цвета.

ЛАДА ШИГАНЦОВА

Молдинги: красиво, как во дворце!

Замена ручной работы

Если стыки стен с потолком и полом останутся необработанными, то даже основательный ремонт будет выглядеть незавершенным. Для того чтобы скрыть огрехи, чаще всего используются накладные элементы – молдинги. Накладная «лепнина» из полистирола и полиуретана придает отремонтированной комнате особую прелесть.

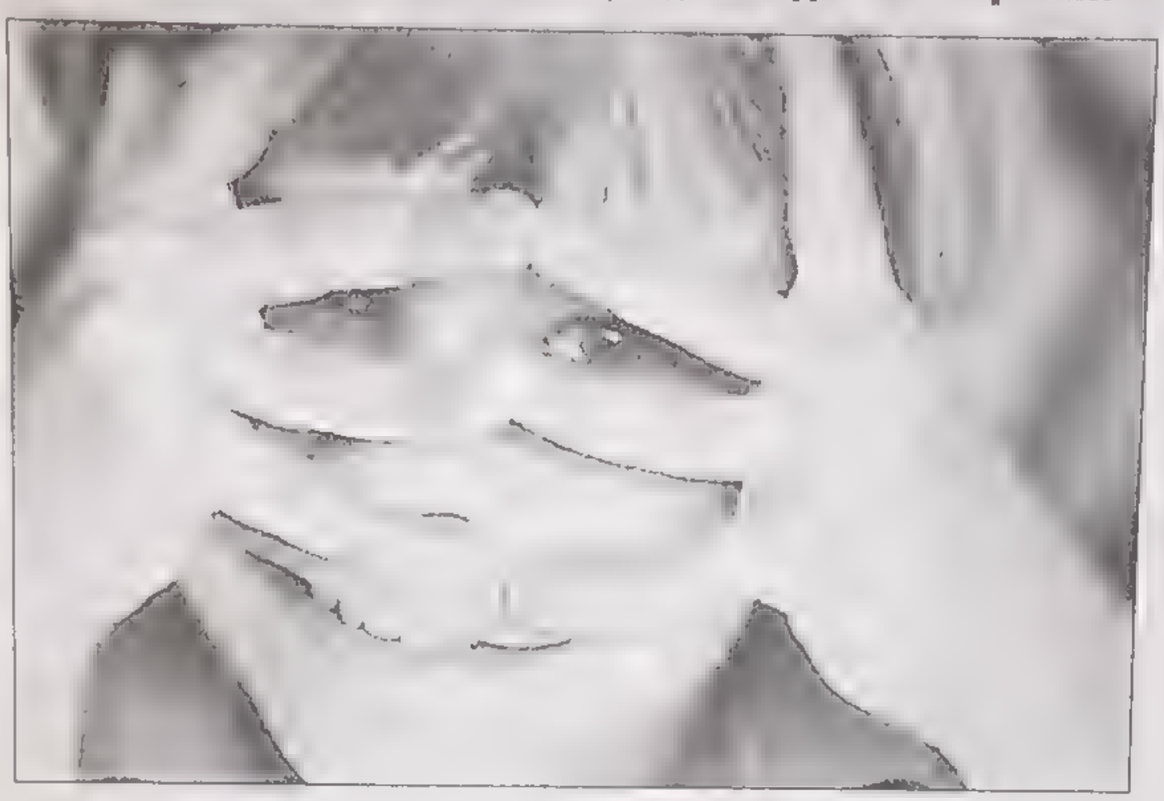
В современном дизайне молдинги заменяют не только лепнину на потолке, но и багет для обрамления картин и зеркал. Молдинги используются также, если нужно фактурой выделить часть стены. Еще одно утилитарное назначение молдингов – защита стены от механических повреждений, например, от ударов дверной ручки или от потертостей, оставленных спинкой стула или кресла.

Так как декор ручной работы очень дорог, то в современном строительстве и дизайне чаще всего применяются молдинги из различных искусственных материалов: полистирола, пенопласта и полиуретана. Устойчивость к перепадам температуры и влагостойкость позволяют использовать эти материалы для любых помещений.

К сожалению, самые дешевые – полистирол и пенопласт недостаточно прочны. Поэтому многие отдают предпочтение более прочной отделке из полиуретана. Он долговечен, мало весит, легко обрабатывается и окрашивается. Есть у этого материала еще одно существенное преимущество – он гибкий, поэтому декоративные элементы из полиуретана подойдут для стены любой формы. Единственная тонкость: такие молдинги обязательно должны некоторое время полежать в квартире, чтобы их температура сравнялась с температурой окружающей среды. Монтаж проводится с помощью клея на полиуретановой основе.

Не ребенок, а бесенок

...Ребенок промчался по реабилитационному центру, как ураган. Казалось, он одновременно присутствует в трех-четырех местах. Он лез повсюду, хватал все, что попадалось под руку, задавал вопросы и, не дожидаясь ответа, несся дальше. Особенно приглянулся ему черный факс, стоявший на столе у директора. Когда ребенок потянулся к нему в десятый раз, директор не выдержал и прикрикнул. Малец кинулся на него с кулаками. У мамы в глазах застыл испуг, и она только страдальчески повторяла: «Валерик, не надо! Валерик, иди сюда! Валерик...»



«Гиперактивный» – что это значит?

Такой малыш искренне хотел бы сдержаться, но не может. Он собой действительно не владеет. Это *им* владеют противоречивые желания, тревога, страх, агрессия. Он, как щепка, в бурном потоке страстей.

Своевольные дети, напротив, вполне могут сдерживаться, но не считают это нужным. При незнакомых людях они обычно ведут себя гораздо спокойнее, чем с домашними. А если распоясываются, например, в магазине, когда им отказывают в какой-то покупке, то это значит, что они абсолютно уверены в своей безнаказанности. Ведь мама при чужих не посмеет отшлепать. Но, получив решительный отпор, строптивцы быстро «входят в разум».

Для гиперактивного ребенка неуправляемость – не редкие эпизоды, а привычное состояние. Его двигательная расторможенность сочетается с пониженным вниманием. Он хаотично переключается с одного предмета на другой, хватается за то, за это, ничего не доводит до конца. Часто отвечает невпопад, не вдумываясь в смысл вопросов. В группе постоянно выскакивает вперед, а выйдя, не знает, что говорить. Не слушает обращенную к нему речь. С детьми играть не умеет, чуть что – начинает драться.

Шлепки, окрики действуют на него ненадолго (если действуют вообще).

Кто виноват?

Гиперактивным детям обычно ставят диагноз ММД (минимальная мозговая дисфункция). Это может быть результатом тяжелого токсикоза или резус-конфликта, осложненных родов или тяжелых заболеваний в первые месяцы жизни. Дело не в наследственности, и поиски виновных, даже если они были (скажем, неопытная акушерка), ничего не дают. Нужно лишь сплотиться вокруг «трудного» малыша и сделать все, чтобы он выправился.

Многие родители боятся медикаментозного лечения. Они готовы обращаться к кому угодно: к бабкам, экстрасенсам и прочим «целителям», выполнять самые дикие рекомендации, но только не давать ребенку таблетки, которые прописывает психиатр. Другие – занимаются с психологами. Но при подобных нарушениях этого мало. Ребенка надо лечить. А параллельно учить – терпеливо, настойчиво учить, как надо себя вести. Ведь ни одна таблетка этому не научит.

Что касается побочных эффектов, то детям обычно дают лекарства в микродозах. Гораздо вреднее, когда ребенок постоянно возбужден и выматывает всех, в том числе и себя. Это затормаживает его развитие, ведь большая часть энергии расходуется не по назначению.

Как вести себя с таким ребенком?

Во-первых – осознать, что ребенок не здоров.

Надо максимально упорядочить его жизнь и внутренний мир. Таким детям больше, чем всем остальным, нужен строгий режим дня. Полезно вывесить на стене подробное расписание и всякий раз ссылаться на него как на неизбежность.

Если ребенку пора заканчивать игру, предупредите заранее, что время истекает. Вообще таких детей приходится просить по нескольку раз. Это их особенность, и с ней надо считаться.

Привыкайте говорить размеренно и успокаивающе, без раздражения.

Следует дозировать впечатления, даже приятные. Лучше уйти из театра раньше времени, если вы видите, что ребенок начинает перевозбуждаться. Но это не должно выглядеть как наказание. Лучше сказать: «Ты устал, пойдем, тебе надо отдохнуть».

Детей старше 4 лет в минуты возбуждения полезно вовлекать в диалог. Но не о поведении, а на постороннюю, интересную тему. Задавайте простые вопросы. Пока он весь во власти эмоций, но ему волей-неволей придется обдумывать ответы, и он вернется в спокойное состояние.

Приобщайте детей к разным видам спорта, учите их танцевать, пусть играют в подвижные игры на свежем воздухе и т.п. Но занятия в спортивных секциях, где жесткая дисциплина и тренеры ориентированы на выковку чемпионов, будут для них чрезмерной нагрузкой.

ТАТЬЯНА ШИШОВА,
AIF.RU

Народный рецепт

Луковые капельки

Хочу поделиться рецептом детских капелек от насморка, которые дают быстрый результат. Он пригодится в любое время года.

А. АНУФРИЕВА,
г. Ишим

1 ч. л. лукового сока и 1 ч. л. растительного масла. Если нет аллергии, можно добавить несколько капелек меда. Закапывать в нос, как только появился насморк.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Сын строит из кубиков башни, а потом с ожесточением их рушит. Объясняет, что это самолет врезался или сильный ветер все разрушил. У него и рисунки стали агрессивнее, и сам он стал беспокойнее и боязливее.

В. Л. ИВАНОВА

Круша кубики, зачеркивая черным свои рисунки, ребенок уничтожает в своих фантазиях опасный мир, в котором мы живем. Спросите ребенка, откуда бомбы и что происходит с построенной башней. Дайте развернуться сюжету. Скорее всего вы услышите, что, уничтожив «плохой» мир, ребенок строит мир, где нет злодеев, где не происходит ничего страшного, где все вещи – знакомые и понятные.

И все же постарайтесь, чтобы дети как можно меньше видели страшные кадры по телевизору, слышали ваши пессимистические разговоры. Ребенку тревожные события не кажутся отдаленными.

Если он делится с вами своими опасениями, дайте ему высказаться и попытайтесь доказать, что его опасения напрасны. Объясните на доступном уровне, что любую катастрофу можно предвидеть и даже предотвратить. Неважно, насколько это правдиво. Главное – ребенок должен поверить.

AIF.RU

Психологи давно заметили, что «алкогольные» браки удивительно прочны. Рядовой является ситуация, когда муж пьет, а жена, сетуя, что это не жизнь, а каторга, продолжает терпеть. И терпит десятилетиями. Что ее держит?

МУЖ-АЛКОГОЛИК. Без меня он пропадет

Мой гражданский муж – алкоголик. Мы живем вместе 5 месяцев. И 1-2 раза в месяц он напивается так, что на утро не может встать с постели. Вообще он юрист из приличной семьи. А когда не пьет – просто идеальный муж, деньги зарабытавает, по дому помогает. Мы любим друг друга и хотели в августе пожениться. Только вот я не могу больше жить с алкоголиком и недавно решила от него уйти. Но теперь он обещает бросить пить, закодироваться, все что угодно, только чтобы я вернулась обратно. И ведь я действительно нужна ему, а потому просто не знаю, что делать.

Светлана, г. Самара

Случай из жизни

Семейный стаж Елены и Виктора около 35 лет. Примерно столько же он пьет. От алкоголизма лечился трижды, но трезвость длилась не более полугода, а затем опять запои... Бросить пить хотел бы, ведь досталось от попоек и жене, и детям: «Лена у меня золото, просто святая. Без нее не выжить», – говорит Виктор. На его монолог жена отвечает: «Да ладно, никакая я не святая». Так вслух говорит, а в подсознании стучит: «Да-да, я святая. Без меня давно бы Витька под забором валялся». Она грозила разводом. Не раз. Она категорически заявляла: «Или – или». И что же? А ничего. Еще одна попытка трезвой жизни, еще один срыв. И не разводятся. Объяснение звучит так: «Не могу же я его оставить, когда он старается выкарабкаться». И снова знакомый рефрен: «Без меня пропадет ведь».

Ты – мне, я – тебе

Как ни странно, но обоим супругам их тягостная семейная ситуация психологически выгодна. Только выгода у каждого своя.

Виктор. Помимо удовольствия от опьянения алкоголь избавляет его от тревог, неуверенности в себе. Нравится ему и атмосфера драмы, волнений, обычно сопровождающая алкоголизм. Пусть иллюзорно, но они заменяют нормальную эмоциональную жизнь. В трезвости становится скучно, пусто. Впрочем, изредка муж идет на такую «жертву», что позволяет приглушить обычное для алкоголика чувство вины и набрать очки в свою пользу – поправить здоровье, заявить: «Могу и не пить совсем, продержался же полгода без водки!» Льстит и сочувствие, забота жены: «Умоляю, не пей. Ты только лечись, а я для тебя (за тебя) сделаю все, что хочешь». Обычная картина в клинике, где лечат алкоголизм: жены с увесистыми сумками вкусненького. Мужьям приятно.

Алкоголь (и это, вероятно, самое существенное) снимает ответственность за близких, за отсутствие душевной близости с ними. В некотором смысле алкоголь дает возможность оставаться вечным ребенком, избегая усилий воли, самоограничения, боли, без которых немыслима жизнь взрослого человека. Не случайно одно из названий алкоголизма – болезнь безответственности.

Елена. Психологических выгод у нее не меньше! Сладостно сознавать, что столько лет выдерживаешь то, что другую сломало бы за неделю. Страдание в чем-то сродни героизму. В семье она – сильный партнер, принимающий решения и знающий, как поступить. Ощущение, что жизнь мужа полностью зависит от нее, поднимает критически низкое самоуважение Лены, усиливает чувство собственного достоинства. Объективности ради надо заметить, что Виктор без нее, разумеется, не пропадет. Но Елена не может быть объективной. Ей важно чувствовать, что она выше, лучше своего мужа, – этого настоятельно требует низкая самооценка. Кроме того, проблемы мужа – прекрасный повод («некогда, не до себя») забросить собственные дела. Близких взаимоотношений Лена боится. Лучше спрятаться за безотказную формулу: «Витина проблема – алкоголь, моя проблема – Витя».

Заглянуть в себя

Правда в том, что проблема Лены – сама Лена, а не Витя. Но, как и он, она предпочитает жить в мире иллюзий. Протесты, угрозы развестись – дымовая завеса. На самом деле Елена, как и ее муж, получает то, что хочет. Только такой супруг ей и нужен. Их совместная жизнь позволяет удовлетворить глубинные, жизненно важные потребности – ежедневно подпитывать низкую самооценку, страданием зарабатывать чувство собственного достоинства, прикрывать болью слабость, свою несостоятельность.

И это только на первый взгляд Елена – женщина решительная, твердая. Под броней скрывается хрупкая, боязливая, закомплексованная девочка, которая ужасно боится, что ее не любят, не ценят и могут бросить. И здесь страх оказывается источником бесконечного терпения. Весы уравновешены. Никогда не кончится Витин алкоголизм, никогда не иссякнет «святость» Елены.

ОЛЬГА СЛУКИНА

AIF.RU

Евгений МИРОНОВ: «Кроме театра, ничего другого не умею»

В свое время Мария Владимировна подошла и сказала, что Миронов может быть только один. Она была лицом заинтересованным как никто и все же, посмотрев фильм «Любовь», передумала, поцеловала и благословила. И Мироновых стало два.

АНКЕТА

Родился: 29 ноября 1966 года в Саратовской области, в семье рабочих.

Знак Зодиака: Стрелец

Семейное положение: холост, живет вместе с мамой.

Окончил учебные заведения: Саратовское театральное училище, после чего был принят на второй курс Школы-студии МХАТ, где учился под руководством Олега Табакова, в театре-студии которого работает уже несколько лет.

Первая роль в кино: роль второго плана в картине «Жена керосинщика».

Ближайшие планы в кино: роль в фильме Алексея Учителя «Космос как предчувствие».

Звания и награды: Заслуженный артист России. Лауреат Государственной премии РФ, премий «Кинотавр», «НИКА», «Кумир», премии Станиславского, «Триумф», «Хрустальная Турандот», «Чайка».

Жизненное кредо: «Не люблю мечтать и загадывать. Мне интересно шаг за шагом идти в неведомое».

Послужной список: «Жена керосинщика», «Затерянный в Сибири», «Анкор, еще анкор!», «Лимита», «Утомленные солнцем», «Мусульманин», «Ревизор», «Мама», «Дом дураков», телевизионный фильм «Идиот» и другие.

Евгений Витальевич Миронов не любит давать интервью, не участвует в ток-шоу, куда его то и дело приглашают. Потому что не хочет быть растиражированным и не хочет говорить о своей личной жизни.

– Я не делаю из своей жизни легенду, как Грета Гарбо. Но рассказывать направо и налево о своих проблемах не хочу. Я делюсь сокровенным, иначе беседа не имеет смысла.

– А как вы и ваша семья относитесь к слухам и сплетням в прессе?

– Спокойно. Раньше я очень болезненно реагировал, а потом понял, что это – часть журналистики... Ради Бога, пусть пишут, но ко мне это не имеет никакого отношения.

– И все же вы привыкли к роли любимца публики...

– Как любимца – нет. Первый провал у меня был в школе. Для концерта какого-то выучил песню о комсомольце:

«Парень девятнадцатого года
Умирает на сырой земле.
Тихая полтавская погода
Стынет на запекшихся губах...»

Я пытался петь, как Кобзон, и казалось, что так хорошо получается. И вот концерт. Я начал играть на расстроенном пианино и петь. Слышу: стоит гул и мне аплодируют. Думаю: проняло. Закончил под страшные аплодисменты, учителя утирали слезы с глаз. Сошел со сцены, и тут мой одноклассник говорит: «Слушай, тебе надо идти в цирк, мы так никогда не хохотали». Меня не поняли. Я убежал, спрятался, не хотел возвращаться в школу. Такой я был наивный дурачок.

– Когда возникают проблемы, вы переживаете их в одиночку или делитесь со своими близкими?

– Вообще-то проблемы я пытаюсь решать сам. Я их ни на кого не вешаю. Эту ношу, я уверен, каждый несет сам. Ну, конечно, есть человек, с которым я делюсь, но не проблемами, а радостью, счастьем.

– А в проступках в детстве легко признавались?

– У нас такая демократичная семья. Я рос, как в оранжерее. Если бы ты уронил ложку или вилку, тебя обцеловали бы всего: «Ты – мой сладенький, уронил вилочку». И я всегда с ужасом слушал, как мои одноклассники рассказывали, что их порют или еще что-то...

– Прозвище у вас было в школе?

– Не-а.

– И не курили украдкой, и портвейн в подъездах не пили?

– Это вы к Машкову обращайтесь, к другу моему. Курить пробовал. Подумал: почему я такой хороший, почему не курю? Взял у отца сигарету «Астра», пошел на улицу, прикурил у какого-то пацана и тут почувствовал какой-то странный запах, но не обратил внимания. А когда вернулся домой, увидел, что опалил все ресницы, точнее, сжег их с бровями вместе. Так закончилась моя попытка закурить.

– Родителям не признались в этом?

– Мама у меня все видит под землей. Она взглянула на меня: «Что, покурил? Опалил все?» И даже не ругала. Я начал курить в девятнадцать лет, когда уже учился в школе-студии МХАТ. В учебном спектакле я играл парня, который издевается над учителями, закрыв их в сарае и держа прикуренную сигарету над бензобаком. Отрывок шел двадцать минут, и все это время нужно было курить. Наш педагог Авангард Леонтьев, увидев, как я обращаюсь с сигаретой, сказал: «Это нужно немножко откорректировать». И я откорректировал. Десять лет курил по пачке в день. А когда я репетировал «Гамлета» бросил. Просто некогда. Да и Гамлет не курил...

– Как живется с нынешней популярностью?

– Популярность приятна, конечно. Но мне неинтересно быть просто узнаваемым.

– А вдруг Евгений Миронов через какое-то время все бросит и займется чем-то кардинально противоположным театру? Скажем, бизнесом?

– Бросить... А я, кроме театра, ничего другого делать не умею. Хотя, и правда, иногда хочется все бросить, уехать куда-то...

– Кризис среднего возраста?

– ... Раньше я все время был в колее. В работе... А сейчас мне очень хочется сына.

MIRONOV-SPB.NAROD.RU,
VV.COM.UA

Все надоело! Я не хочу жить! Зачем она, жизнь? Зачем я родилась? Я хочу умереть.

У меня нет подруги, которой я могу довериться. У меня нет друга, а я хочу иметь друга, который доверял бы мне, любил меня, уважал.

Если я умру, ничего не изменится. Расходов в семье будет меньше. Я лишняя, я непригодна к этой жизни. Я не могу постоять за себя, я «погибну», если останусь жить...

И все проблемы в доме из-за меня. Я мечтаю о дружной семье... Я ненавижу эту жизнь. Помогите.

(без подписи, без обратного адреса, хотя стоит штемпель почтового отделения, откуда пришло письмо)

Такие письма без подписи и обратного адреса в редакцию приходят не часто. Хотя очень многие люди проходят в своей жизни подобные моменты, когда проблемы, о которых пишет девушка (а мы предполагаем, что это юная девушка), кажутся неразрешимыми.

Нам неизвестны ни имя, ни обстоятельства жизни, ни возраст автора письма. Мы даже не знаем, какими конкретными событиями оно вызвано, но все же решились обратиться за помощью к профессиональному психологу. Письмо комментирует кандидат психологических наук, семейный консультант Эльмира ДАВЫДОВА.

НЕ ХОЧУ ЖИТЬ

Картина будущего

Состояние, в котором вы сейчас находитесь, бывало и у меня, и у моей сестры, и почти у каждой моей подруги. Наверняка любой чувствительный и умный человек говорил себе хотя бы раз: «Жизнь проиграна, меня никто не ждет, прислониться некому, умру – не заметят, знакомых много, поговорить не с кем». Эти слова с чувством глубокой жалости к себе и даже с постыдным и необъяснимым наслаждением и великой горечью мы говорим, бормочем, крутим в голове, и это не просто результат ссор, непониманий, давления со стороны окружающих. Это своего рода молитва, заклинание. Мы обращаемся с этим «заклинанием» к целому миру: «Мир, люби меня, я есть, обрати на меня внимание». А с другой стороны, этими словами мы углубляем свое состояние, делаем его еще невыносимее.

Умереть, конечно, можно. Способы известны. Сколько вам лет? 18? Лет через 70–80 жизнь закончится и так, захочешь того или нет. У вас есть еще 70 или 80 лет в запасе. Это время дано на эксперимент и на попытку. Начнем с долгосрочного плана. Ответьте себе на вопросы: где я хочу быть в 2008 году? Кем я хочу быть в 2008 году? Кто будет рядом со мной в 2008 году? Закройте глаза и нарисуйте себе картину своего будущего. Что нарисуете, то и будет в жизни. А у меня есть для вас две новости: хорошая и плохая. Новость хорошая: все зависит от вас. Вы сама – автор и дизайнер своей жизни. Плохая новость та же: все зависит от вас. Плохо, что само собой ничего не будет, надо работать над собой и над обстоятельствами.

Следующая картинка – 2028 год: кто вы, где и с кем? Как вы выглядите, какие вещи вас окружают на нарисованной картине? И снова будьте осторожны: созданная вами картина имеет свойство осуществляться. Что нужно для этого предпринять? Начнем со здоровья.

Будь счастливой

Затем обратим внимание на внешность и манеры. Может быть, нужно вылечить зубы, мыть волосы ежедневно, ходить красиво, пахнуть чудесно. Читать хорошие книги. Если вы напишете мне, я дам список книг, которые помогают жить. Они наполнят жизнь светом и вдохновят. От хороших книг – хорошее выражение лица: дружелюбное, внимательное, умное, ироничное. Держите спину прямо и голову высоко, особенно если чувствуете себя неуверенно или чувствуете, что вас хотят обидеть. Улыбайтесь, когда начинаете разговор с человеком, когда задаете ему вопрос. И смотрите в глаза. Посмотрите на себя немного со стороны: что вы даете людям, с которыми общаетесь каждый день? Что вы получаете от них? Напишите список того и другого. Постарайтесь, чтобы в первый же день новой жизни эти списки начали выравниваться. Что же вы можете дать? Много – улыбку, яблоко, поддержку, одобрение, умение внимательно и искренно слушать, делиться знанием и свое «спасибо»...

Давно ли вы общались с мамой по душам, клали руку на ее плечо? Люди, окружающие вас, хотят того же, что и вы: любви, поддержки, уважения, тишины, дружной семьи, чтобы их принимали в свою компанию, понимали и жалели. Сколько человек в вашей семье ? Четыре? Пять? Попробуйте взять на себя свою часть ответственности за то, что семья не дружна. Семья – сложная система. Никто ни в чем не виноват, так же, как и вы. Семья живет по своим законам: осуществляется круговорот привычных действий, мыслей, страхов. Попробуйте не кричать, когда от вас ждут крика, попробуйте не плакать в тех ситуациях, которые всегда вызывают слезы. Да попробуйте просто не заставлять маму просить вас вымыть пол в кухне по два раза. Это нелегко, но вы заметите перемену в поведении окружающих.

Круг общения

Проведите «ревизию» своего окружения. Возьмите лист бумаги и поделите его на три столбика. В первом – люди, с которыми надо прекратить отношения. Кто же эти люди? Все те, кто снижает вашу самооценку, забирает время вашей жизни, ничего не давая взамен, с которыми просто неприятно общаться. Во втором – люди, с которыми вы бы хотели общаться чаще, дружить. С этими людьми надо быть солнечной и щедрой. Эмоциональные отношения, как и экономические – это обмен. Только не товара на деньги, а эмоции на эмоции. Даром никто не даст ни улыбку, ни слезинку – только взамен на помощь, поддержку, надежду, улыбку, восхищение. Человек взамен на доброе дело, что бы ни говорили, ждет все же благодарности, теплоты, принятия в «свои люди». И в ответ вы тоже получите снопы и стога любви и тепла, вы будете светиться от радости, если обмен пойдет. Когда обмена нет, душа мечется во тьме и просит о помощи.

Третий столбец – те люди, с которыми общение неизбежно. Учителя, члены семьи. Учителя тоже люди. Хотят уважения к себе, даже если кажется, что они его не заслуживают. Так же и начальство. С ними достаточно быть вежливой, уважительной и держать дистанцию.

Попробуйте сосредоточиться на других людях, на том, что им интересно. Помогите тем, кто нуждается в помощи. Но только не губя при этом своего здоровья. Помогайте радостно. И вы станете настоящим МАГНИТОМ, притягивающим людей. Но тогда у вас возникнут совсем другие задачи. Например, как и где провести границу между собой и другими людьми, чтобы оставаться свободной.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС «ЗОЛОТОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК»

Уважаемые читательницы! Наш конкурс «Золотой мой человек» вызвал очень много откликов. В редакцию приходят сотни писем, и мы печатаем ваши рассказы о близких людях такими, какие они есть, ничего не добавляя от себя. Ведь все эти истории ценны именно своей подлинностью. Многие из них наполнены не только теплом и любовью, но и неподдельной горечью об ушедших. Особенно это касается писем о родителях. Ведь чаще всего именно с потерей близкого человека понимаешь, как дорог он тебе был.

Сегодня мы публикуем несколько писем, посвященных папам. Причем не только своим – ведь великое назначение быть отцом по силам только настоящим мужчинам.

РЕДАКЦИЯ

НАСТОЯЩИЙ «ПОЛКОВНИК»

Сколько я себя помню, рядом со мной и в радости, и в горести был всегда мой папа.

Получилось так, что материнским инстинктом был наделен мой папа, а не как положено – мама. Нас в семье двое, старшая Татьяна, и я, младшая Наталия. Какое незабываемое детство подарил нам наш единственный, самый мужественный из мужчин и самый красивый наш папа – настоящий «полковник». Он не задаривал нас игрушками и сладостями, но всегда думал о нашем душевном комфорте и здоровье. Едет на рыбалку – нам всегда место в лодке найдется, идет за грибами – мы всегда с ним, он как бы передавал нам в наследство свое ощущение прекрасного и любовь к природе. А когда мы впервые с сестрой увидели снежные шапки гор, нашему восторгу не было предела, и тут все папа обдумал, две смены одежды взял, вплоть до сухих очередных ботинок.

Когда мы стали взрослыми, при сложных обстоятельствах папин совет всегда был наготове – ненавязчивый и мудрый. Как мы его любили! Когда его не стало, весь мир покрылся мраком, и вот только теперь, через два года, я без слез могу о нем писать и думать, сколько бы теперь мы ему дали и обогрели душами в его 72 года. Но он ушел из жизни бодрым и здоровым – внезапно – инфаркт миокарда. От него у меня общительный, добрый нрав, я не могу никого обидеть. И остались воспоминания о нем, как о самом достойнейшем человеке-мужчине, который был рядом.

Спасибо большое вам за ваш конкурс. Я смогла высказать и снова вспомнить, кем он для нас был. Светлая ему память.

Наталия ПРОТАСОВА, г. Тюмень

Очень хочется рассказать о человеке, который стал мне близким и родным и которого по праву можно было бы назвать золотым мужчиной и добрым нежным словом «папа».

НЕ ОТЧИМ, А ВТОРОЙ ОТЕЦ

Моя мать около трех лет жила одна после смерти отца, растила нас – детей. Весной 2001 года она повстречала замечательного человека, звали его Виктором Михайловичем. Таких мужчин, как он, наверно, очень трудно повстречать в наше время, но оказывается такие еще есть. Сам Бог свел нашу рушащуюся семью с ним.

Виктор Михайлович стал для нас вторым отцом, заполнил ту пустоту, которая образовалась после смерти отца, незаметно вошел в нашу жизнь. Он не старался быть идеальным, был самим собой, чутким в действиях, точным в выборе фраз, умным и обаятельным, а главное, оптимистично относился к жизни. Даже на пенсии уже в течение трех лет его не забывали коллеги и друзья, по-прежнему уважали и ценили.

Мне Виктор Михайлович помог устроиться на работу учительницей в соседний район. Мы не мало с ним обили порогов школ и роно и за 65 км от дома нашли-таки работу. Вместе с ним мы всей семьей выезжали на природу, рыбачили, в нашей семье возобновились традиции: праздновали вместе дни рождения, обеды и ужины всей семьей, научил он нас по-иному слушать музыку.

Только счастье не может быть долгим. В этом году, 25 января Виктор Михайлович умер от рака. Он очень сильно болел, испытывал ужасные боли и все терпел: в день делали до 8–10 обезболивающих уколов, а сколько таблеток он выпил одному Богу известно. Никому из нас Виктор Михайлович не пожаловался, ни разу не сказал, как ему больно, не заплакал, меня до сих пор удивляет его выдержка. Но даже при такой сильной болезни он находил в себе силы поговорить и дать нужный совет и мне, и брату. Какое-то приятное чувство отцовской заботы постоянно исходило от него, он мог найти нужное слово, погладить по голове, посмотреть добрым взглядом. А как он смог преобразить и заставить жить нашу любимую маму, а перед смертью он очень долго готовил ее, его слова и теперь помогают ей жить и бороться с жизненными трудностями.

Я очень благодарна судьбе за то, что она смогла свести нас с этим человеком. Виктор Михайлович ушел из этой жизни, но память о нем осталась, а его друзья стали нашими друзьями. Как хотелось бы, чтобы он знал, что мы не забываем его, но, к сожалению, это не в наших силах.

Наталья, 21 год, с. Илек, Оренбургская обл.

«Если мужчина любит, он совершает подвиг...»

Так в жизни получилось, что замужем я была два раза. У меня от первого брака двое детей. Когда мы разошлись со вторым мужем, я сказала: «Все, больше я никогда не выйду замуж, буду жить одна, воспитывать детей».

И вот через четыре года я встретила мужчину моей мечты, доброго, порядочного, заботливого. Он меня покорил тем, что он очень любит детей. У него двое детей – мальчик и девочка. Мать этих детей оставила их в детдоме, пока Георгий уехал на заработки в Россию. Но Георгий забрал их и теперь сам воспитывает, дети совсем маленькие – девочке 6 лет, мальчику 3 года. Когда Георгий уезжает в Россию, ему помогает сестра.

Если бы кто видел его лицо, когда он говорит о детях! Оно светится от счастья, он так рад что у него есть дочь, что у него есть сынок. Для него дети – это самое большое счастье в жизни. Он звонит им почти каждый день, переживает за них. К Новому году, ко дню рождения – подарки. Главное то, что он это делает сам, знает, что они любят, знает размер обуви и одежды. Я знаю, что не каждая мать может так любить и заботиться о детях. За несколько месяцев он моим детям больше дал, чем их родной отец за 16 лет. Через месяц Георгий привезет своих детей к нам, и у нас будет большая дружная семья. А у меня будет дочь, ведь я всегда мечтала о дочери.

Я горжусь Георгием, ведь таких мужчин очень мало, и я так счастлива, что он мой. Ведь если бы все мужчины были такими заботливыми, добрыми, то на сколько больше было бы на Земле счастливых детей. И я считаю, что он самый-самый «золотой мой человек»! Мне кажется, если мужчина заботится о детях, любит их, он совершает подвиг. А любить и заботиться о детях всю жизнь – это самый большой подвиг, и не каждый мужчина способен его совершить. А Георгий это делает и будет делать всю свою жизнь.

Нина АНАНЧЕНКОВА, д. Хмелите, Смоленская обл.

Стихи о самом ДОРОГОМ

Мне 23 года, я замужем и меня окружает много мужчин: муж, сын (есть еще трехмесячная дочь), свекор, пять братьев, но написать я бы хотела о своем отце. Зовут его Леонид, это самый лучший папа на свете. Ему 51 год, а его самому младшему сыну всего 10 лет, т.к. у моего папы 8 детей – пять сыновей и три дочери. Мы благодарны ему за то, что он вырастил нас. Это добрейшей души человек, просто не хватит листов, чтобы описать, какой он хороший. Его все любят: не только мы, но и в деревне все жители относятся к нему с любовью и уважением, потому что он никогда никому ни в чем не отказывал, помогал всем, чем мог. Хотелось бы, чтобы вы напечатали мое стихотворение, написанное специально для него.

Как не бывает дня без солнца,
Как не бывает тучи без дождя,
Как рек не бывает без рыбы,
Так не было б нас без тебя...
Сказать спасибо – это мало,
Ведь ты нас научил любить.
Придет беда – грустить не надо,
Ведь ты же научил нас жить.
Ты – человек души большой,
Пусть Бог воздаст сполна.
Мы шлем большой поклон тебе,
Ты – лучший папа на земле!

Тамара НИКИТИНА, г. Владимир

Мы с сестрой были еще маленькими, когда нашего отца командировали в Домбаровский район на уборку урожая.

БЕДА НА СЕНОКОСЕ

Он был на косовице кукурузы. Напарником ему был молодой парень, звали его Юра. Юра всю ночь гулял с девчатами, был на танцах, а потом днем взял да и уснул прямо на поле.

Отец вел комбайн, вдруг шум машины прервал пронзительный крик и какой-то грохот. Машина как вкопанная остановилась. То, что увидел отец, не передать никакими словами. Юра наполовину застрял в жатке, ему оторвало ногу, и он истекал кровью. Отец помог вытащить его, попросил товарищей вызвать «скорую помощь». Сам укутал парня в какие-то тряпки, обнял его, заплакал: «Юра, почему ты лег прямо в поле? Зачем ты это сделал?» Когда Юру уложили на носилки, он был еще в сознании, все повторял: «Дядя Миша не виноват, это моя вина, моя ошибка». Но до больницы он не доехал, умер по дороге.

Конечно, отца забрали в участок, допрашивали; отпустили через неделю. Он приехал домой утром, зашел к нам в комнату, сел на кровать – весь обросший, похудевший, обнял нас с сестрой и заплакал. После этого случая он не замкнулся в себе, не превратился в пьяницу, не бросил нас, не бросил работу. Прошло много лет, он умер, мы выросли, у нас свои семьи. Вспоминая этот случай, я горжусь, что, несмотря ни на что, он оставался человеком, что я его дочь.

Альбина МИНИБАЕВА,
с. Наурузово, Оренбургская обл.

НАЙТИ ЧЕЛОВЕКА

Хочу рассказать о моем папе, его звали Станислав. Моя мама в 28 лет осталась без мужа (выгнала за пьянство), а на руках четверо детей. Тогда ее познакомили с моим папой. Он оказался человеком доброй души, спокойным, справедливым. Из двух мужчин мама выбрала именно его. И она не ошиблась в выборе. От второго маминого брака родились мы с братом, и всего нас стало шестеро детей. Всех папа любил одинаково. Нужно быть очень сильным человеком, чтоб решиться на такой шаг. Нести ответственность за всех нас. Вместе мы справлялись со всеми трудностями. Сейчас семья увеличилась – девять внуков, которых он очень любил. А у меня родился еще «золотой человечек», так похожий на своего дедушку Славу. Четыре года назад отца не стало. Пишу письмо, а слезы наворачиваются на глаза. Остались самые лучшие воспоминания о нашем «золотом человеке».

P.S. Человек должен действовать, стремиться найти своего «золотого человека» и верить что все будет хорошо.

Елена СУРИКОВА, г. Дзержинск, Нижегородская обл.

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

Киров

ПОТОМСТВЕННЫЙ МАГ. Восстановлю: семью, бизнес, здоровье. Верну любимого (-ую) с фото и без, навсегда избавлю от измен, соперниц, врагов; сниму порчу, проклятие, невезение, тягу к алкоголю, «венец безбрачия», ясновидение – точное предсказание судьбы по фото, магические талисманы на удачу, учебу, денежное везение, здоровье, любовь, обереги от всех бед – предлагаю. Консультации и помощь по любым вопросам. Эффективно. Гарантия 100%. Конверт с о/а. Отвечу всем. 610007, г. Киров, а/я 611, Андрей Валерьевич.

Нижний Новгород

ПОМОГУ в личной жизни, отверну от пьянки, врагов, наркомании. Сниму сглаз, порчу, заговорю рак и прочие недуги. Решу другие проблемы. Тел. (8312) 52-78-84, Сергей Дмитриевич.

Хабаровск

НЕТ ГРЕХА в поиске счастья! Приворот быстро, надежно. Гадание. Остуда и наказание соперниц. Работа до результата. Тел. (4212) 52-84-65. 680051 Хабаровск, а/я 31/4. София.

Ярославль

ПОТОМСТВЕННАЯ ВЕДЬМА. Черная магия, привороты, снятие тяжелейшей порчи, устранение полосы невезения и помощь в других сложных ситуациях. Тел. в Ярославле (0852) 35-42-68 с 12 до 21 час.

ПОТОМСТВЕННЫЙ КОЛДУН Василий-Павель Яр. Жесткий приворот по-черному – Егильет. Обряды вуду на куклах. Наказание соперницы, конкурентов по бизнесу. Колдовская защита. Талисманы. Предсказание судьбы – Таро, натальная карта. Соляр. Обучение с посвящением, организация своего дела. Обр.: 150051 Ярославль, а/я 431. Тел. (8-0852) 99-17-05.

ВЫСШАЯ МАГИЯ. Подключение к целителю через прослушивание аудио-кассеты. Биополярные очищения выдавливают фон болезни, запитывают организм новыми силами, выводят на более высокий энергетический уровень. Установка мощной индивидуальной защиты. Кассеты: 1. Уничтожение колдовства (порчи) – 700 руб. 2. Чистка крови – 500 руб. 3. Энергозащита – 500 руб. Тел. (8-0852) 47-67-57. Заказы: 150023 Ярославль, п/я 1190, «Центр здоровья», Соловьевой Валентине Николаевне.

ПОМОГУ приворожить любимого, вернуть мужа. Избавление от соперниц. Отворот от вина. По фото. Обр.: 152101 Ярославская обл., п. Семибратово, ул. Пушкина, 12-5, Елене + конверт с обратным адресом.

Саратов

Что может быть лучше сочного наливного яблочка или ароматного апельсина? Лишь стакан напитка, приготовленного из мякоти этих фруктов. Еще несколько лет назад нам нравилось все, что по своему составу было достойно называться соком? Сегодня мы хотим употреблять не только то, что вкусно, но и то, что максимально полезно. Давайте наконец определим критерии качества данного продукта.

«СОЧНЫЕ» ВОПРОСЫ

Прежде всего отметим, что не каждый напиток, содержащийся в заманчивой упаковке с изображением аппетитного фрукта, является соком. Сегодня в продаже очень много нектаров и морсов.

Соки

Согласно ГОСТу стопроцентный сок теоретически должен быть натуральным, поскольку производится путем так называемого прямого отжима из свежих ягод и фруктов. К сожалению, в последнее время ассортимент подобной продукции можно пересчитать по пальцам, что вполне объяснимо. Ведь производство натурального сока обходится изготовителю намного дороже, да и хранить его можно буквально несколько часов. Добавление консервантов приближает его к напиткам. То, что мы пьем сегодня, называется «восстановленным из концентрата», о чем производитель честно заявляет на упаковке продукта. Процесс получения концентрата выглядит следующим образом. Из свежевыжатого сока удаляют большую часть воды, а затем разбавляют его той же водой до нужного состояния. Справедливости ради следует отметить, что именно количество воды в концентрате и определяет качество будущего продукта. Несмотря на вмешательство технологий большинство минералов и полезных веществ в нем остается в полной неприкосновенности.

До 2000 года натуральность соков по ГОСТу определялась достаточно примитивно –по цвету, вкусу и запаху. Сегодня добавлено еще одно, пожалуй, самое главное условие – данный продукт не должен содержать ни красителей, ни консервантов. В составе тех же нектаров или напитков все это вполне допустимо.

Не надо забывать о том, что соки бывают осветленными и неосветленными. К неосветленным относятся те, из которых при концентрации мякоть плодов не удаляли. Несмотря на то, что по количеству натуральных веществ они примерно одинаковы, соки с мякотью, несомненно, наиболее полезны для здоровья, так как содержащаяся в них клетчатка способна стимулировать пищеварение и улучшать общее состояние желудочно-кишечного тракта.

Поэтому наш совет – по возможности употреблять фруктовые напитки с мякотью, хотя некоторым они кажутся не такими вкусными.

Натуральные свежевыжатые соки не только весьма дороги, но и не подлежат хранению, так что лучше наслаждаться их вкусом в ресторанах или супермаркетах, буквально не отходя от столика. Конечно, можно приобрести качественную соковыжималку и приготовить напиток в домашних условиях. Важно лишь помнить, что любой натуральный продукт притягивает к себе множество болезнетворных микробов, поэтому необходимо соблюдать правила гигиены: тщательно мыть руки, плоды, а также соковыжималку до и после ее применения.

Нектары

Бытует ошибочное мнение, что слово «нектар» предполагает нечто полезное и натуральное. На самом деле по качеству он существенно уступает восстановленному соку, отличается по составу, следовательно, и маркируется иначе. Нектар, как правило, приготовляют из воды, сахара, лимонной и аскорбиновой кислоты и смешанного или восстановленного сока. А количество этого сока зависит от вида фруктов и ягод и строго регламентируется ГОСТом (около 25%).

Напитки и морсы

Фруктовые напитки – низшая ступень в иерархии сокосодержащей продукции. Судите сами – доля натурального сока в них, как и в морсах, составляет чуть менее 10%, а консервация осуществляется исключительно химическим путем.

«Сочные» подделки

Чаще всего у нас в стране фальсифицируют именно соки, что неудивительно – в нектарах и напитках практически нечего подделывать. Самый распространенный и примитивный вариант – концентрат, разбавленный водой до... состояния воды. Хотя это еще не самое страшное. Гораздо хуже, если в состав продукта входит немалое количество консервантов или ароматизаторов. Натуральный (читай *восстановленный*) сок не должен содержать ничего, кроме концентра и воды.

Непременно обращайте внимание на страну-производителя продукта. Как правило, наиболее качественные соки делают в южных районах из местных фруктов, а не из тех, что везут из дальних стран.

Мнение о том, что для жителей России подходят соки исключительно из наших родных фруктов, довольно спорно. Дело в том, что выбор должен целиком и полностью зависеть от индивидуальных особенностей организма.

«Красота & здоровье»

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Какой сок подходит вам

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК по содержанию витамина С превосходит самые известные виды соков. Он незаменим при стрессах, простудных заболеваниях, отравлениях и авитаминозе.

АНАНАСОВЫЙ – повышает чувственность у женщин и потенцию у мужчин. Содержит компонент бромелайн, способный сжигать подкожный жир.

ВИНОГРАДНЫЙ – восстанавливает силы и повышает содержание гемоглобина в крови.

ГРУШЕВЫЙ – препятствует ожирению и выручает при расстройстве кишечника.

ПЕРСИКОВЫЙ – укрепляет сердечную мышцу.

ЯБЛОЧНЫЙ – богат железом и полезен при малокровии.

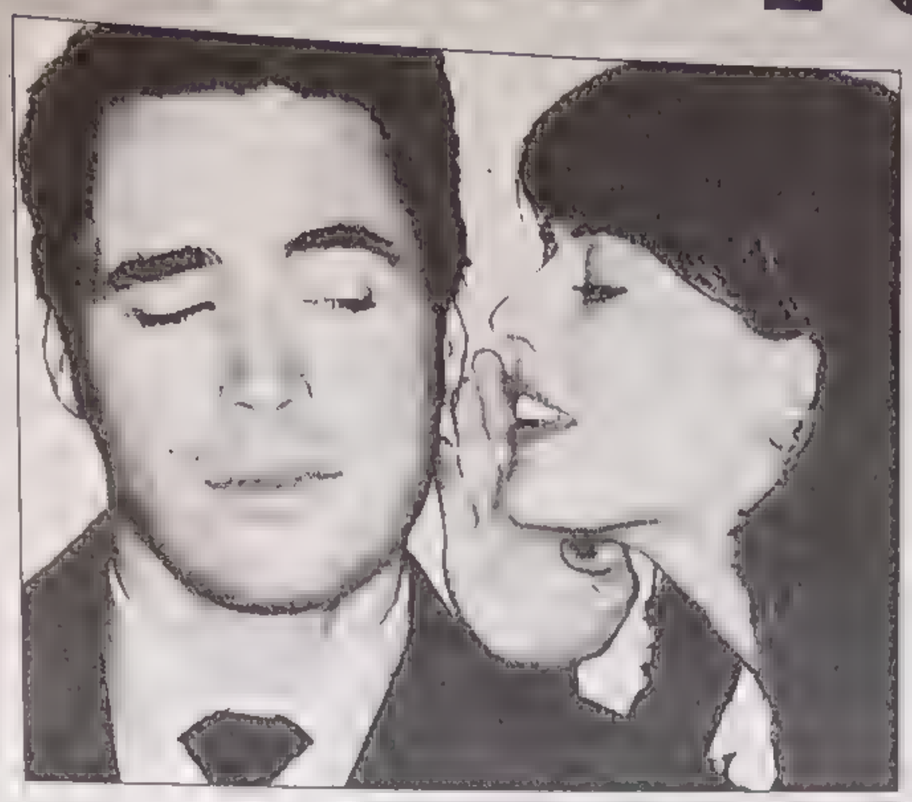
ГРАНАТОВЫЙ – самый дорогостоящий, но улучшает состояние кожи, работу почек, легких и щитовидной железы.

ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ – повышает иммунитет.

ТОМАТНЫЙ изобирует витамином С и ликопеном, защищающим клетки от рака. Он значительно улучшает память и помогает сосредоточиться на важных делах.

СОБЛАЗНИТЬ ГОЛОСОМ

Многие из нас не придают значения своему голосу. Хотя на самом деле с его помощью можно соблазнить самого недоступного из мужчин и... даже подвести его под венец.



Мужчины хотят быть крутыми мальчиками, но они страсть как любят мягкий, обволакивающий женский голос. «Але, любимый», – завораживающе протянет в трубке девушка сердца, и он тает, как шоколад в горячей ладони. Но единого «волшебного» тембра в этом деле не существует. Потому что мужчины делятся по типажам, каждый из которых пойдет на «свой» голос, как змея за дудочкой факира. Многое зависит и от ситуаций, где нужно «включать» разные голосовые режимы.

Утонченные гуманитарии и инженеры чаще всего ведутся на «детские» голоса женщин. Когда она разговаривает, словно Душечка из «В джазе только девушки». Представители жестких профессий, бизнеса, политики и пр. скорее среагируют на низкий «бархат».

Три уровня

Использовать голос можно на трех уровнях. В обыденных будничных ситуациях, на работе, в магазине, в разговоре с подругой вы говорите как бы **поверхностным голосом.** Но только ни в коем случае не гортанным, резким. Так часто разговаривают жительницы мегаполисов для того, чтобы перекричать внешние шумы – метро, рев машин на улицах.

Поверхностный голос – это ровный, легко вылетающий из гортани и с «языка» звук. Не напрягайте связки. Если природа не одарила сильным по звучанию голосом, лучше, разговаривая с собеседником, подойти к нему ближе, говорить медленнее. Того, кто говорит быстро и громко, слушают не так внимательно.

Второй вариант – это **голос Душечки.** Он хорош, когда мы даже перед мачо играем в девочку или в маму, разговаривая с «сыном» тонким, нежным голоском. Это уместно, когда вы неважно себя чувствуете или хотите вытянуть из любимого какую-то сумму денег, например. «Мамой» надо быть, когда уже не вам, а «сынку» худо – захандрил, неприятности на работе... Тут «бархат» может даже разозлить.

Третий вариант – **«внутренний» голос.** Именно он необходим для соблазнения. Специфические «интимные» характеристики придаются голосу так: нужно представить, что ваш голос обращен внутрь грудной клетки или словно исходит из живота. Он становится при этом ниже, окутываясь в «бархат».

Маленький секрет

Если таким голосом говорить, улыбаясь уголками рта, включается особая энергия обольщения, придается окрас интонациям. Сказать таким голосом комплимент понравившемуся мужчине – попасть ему в самое сердце.

И еще. Часто мы, чтобы привлечь к себе внимание, голос повышаем, а нужно понижать. Вплоть до шепота. Особенно это действует на партнера, когда хочешь донести до него нечто значимое. Идеальная интимная речь должна звучать волнообразно: от «грудных» нот до почти беззвучных. То же касается и темпа речи. Если в отличие от обычного общения составить предложение из двух-трех слов, то каждое будет на вес бриллианта.

ОКСАНА БАБОЧКИНА

AIF.RU

С «НАДЕЖДОЙ» — НАДЕЖНО!

САНАТОРИЙ "НАДЕЖДА" — *райский уголок в центре курортной зоны **Анапы.** В **пяти** спальных корпусах с комфортабельными 1- и 2-местными номерами и номерами "люкс" круглогодично могут отдыхать и лечиться свыше **1200 человек.** На базе здравницы создан детский оздоровительный лагерь, где группы детей отдыхают и лечатся **круглый год**, не прерывая учебного процесса*

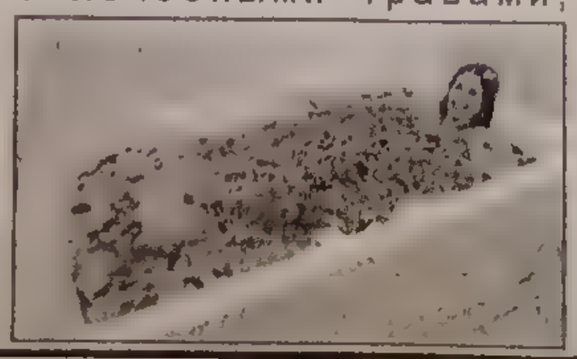
В 2001 и 2002 годах санаторий "Надежда" стал лауреатом конкурсов "100 высококачественных товаров Кубани" и "100 лучших товаров России".

Показания для направления в санаторий "Надежда":
• болезни эндокринной системы и нарушения обмена веществ (сахарный диабет, ожирение); • хронические заболевания органов дыхания нетуберкулезного характера; • хронические заболевания верхних дыхательных путей; • аллергические заболевания верхних дыхательных путей; • бронхиальная астма (легкое течение); • аллергические заболевания кожи; • хронические заболевания опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы; • хронические гинекологические заболевания; • функциональные нарушения нервной системы (неврозы); • болезни органов пищеварения, • болезни сосудов • хронические заболевания мужской половой сферы.

Санаторий "Надежда" располагает современной лечебной базой, где используются уникальные **природные возможности курорта:** климатолечение, грязелечение, водолечение, **ампелотерапия** (лечение виноградом), **энотерапия** (лечение вином), лечение минеральной водой.

Нетрадиционные методы лечения: • иридодиагностика, • иглорефлексотерапия, • мануальная терапия.

В современном **ванном отделении** вам предложат ванны с лечебными травами, минеральной водой, мыльный массаж. Ароматерапия, "горный воздух", вибромассаж, мониторная очистка кишечника, гидропатия, подводное вытяжение позвоночника, светолечение, магнитотерапия с использованием установки "Магнитотурботрон", лазеротерапия, стоматология, ингаляции, спелеокамера (солевая шахта) — это далеко не полный перечень медицинских услуг, оказываемых в нашем санатории.



В санатории действует специализированное эндокринное отделение, где проводится **лечение больных сахарным диабетом, Астма-школа, Центр андрологии и психотерапии.**

Новинка 2003 года — **фитнес-центр,** в котором действуют: зал аэробики, солярий, **инфракрасная сауна**, фитобар, кабинет мануальной терапии, **косметологический центр**, тренажерный зал, зал ЛФК, **крытый бассейн с минеральной водой.**

Мини-аквапарк "Осьминожек" — излюбленное место детей.

Прекрасное питание: столовая с 4-, 5- и 6-разовым и диетическим питанием в зависимости от профиля лечения, есть **шведский стол.**

Лечебный песчаный пляж санатория находится в 10 минутах ходьбы от спальных корпусов, рядом с городским аквапарком. Для любителей экстремального отдыха предлагаются подводные погружения, прыжки с парашютом, полеты на дельтаплане.

Мы всегда рады встрече с вами!

Наш адрес:
353440 Краснодарский край, г. Анапа, ул. Калинина, 30.
Тел./факс (86133) 4-61-95,
отдел маркетинга.
E-mail: nadegda@anapa.kes.ru
Предлагаем услуги по трансферу.
Приглашаем к сотрудничеству турагентства и организации.

PR

Вириея
№12 (20) 11 – 24 июня 2003 г.

ПАРА ЛАСКОВЫХ...

Известно, что по поведению во время семейных «разборок» можно судить о чертах характера партнера. Но оказывается, даже само желание или нежелание вступать в переговоры – это своеобразный тест, который помогает супругам лучше понять друг друга.

Как правило, в любой ситуации психологи советуют спокойно обсудить проблему вместе, но семейные пары иногда не в состоянии применить этот совет на практике. На самом деле здесь, как и почти в любых вопросах, касающихся человеческой души и чувств, нет единого для всех правильного рецепта. Зато сам момент, когда кто-то предлагает выяснить отношения, – очень важный и решительный. Реакция на предложение «поговорить», даже если переговоры не состоялись, поможет понять вам скрытые чувства друг друга.

Любят выяснять отношения

Люди открытые, привыкшие решать свои проблемы собственными силами, верят, что, если что-то не получается, нужно пытаться исправить положение дел – что-то делать. В личных отношениях они стремятся к активному взаимодействию с близкими.

Эти люди смелы, их не пугает риск и непредсказуемость, они готовы «прыгнуть в пропасть с пустыми руками», лишь бы не сидеть на ее краю в вечном ожидании.

Но доведенная до крайности, эта черта характера приводит к тому, что человек не дает себе времени на размышления и выжидание, – малейшее беспокойство подталкивает его к действиям. Подобную позицию можно сравнить с категоричностью подростка, живущего под девизом «Все или ничего».

Если один из супругов слишком часто затевает выяснение отношений, это наводит на мысль, что он ищет не истину, а желает во время беседы восполнить что-то, чего ему не хватает в жизни с партнером, например, тепла, внимания или страсти. Или он привык давать выход сек[illegible] страстями, а за другие каналы – в данном случае через серьезные разговоры или ссоры. В процессе разговора он успокаивается, ведь теперь партнер с ним и только с ним, все его (ее) внимание направлено на собеседника и на общую проблему.

Возможно, что неопределенность вызывает у него тревогу, с которой он не может справиться.

Еще вариант: постоянно доставая партнера, человек стремится разрушить отношения. Часто это делается бессознательно и вовсе не потому, что он не любит – наоборот, любит слишком сильно, но не может позволить себе быть счастливым. Не верит, что счастье продлится долго, и невольно приближает развязку.

Избегают выяснять отношения

Люди более закрытые, обращенные внутрь себя. Они не уверены в том, что их действия, усилия, слова могут что-то реально исправить. Они предпочитают уходить от прямого разговора и ждать, пока все само наладится. Это может быть врожденной чертой характера, а может возникнуть позже, если первые попытки выяснить отношения с любимыми людьми оказались неудачными и завершились скандалом или разрывом.

Сторонники политики «ухода от разговора» способны сохранять весьма непростой и даже не очень благополучный семейный союз долгое время, иногда – всю жизнь. Их тактика оправдывается, когда былые конфликты становятся неактуальны и пара мягко и незаметно переходит в другую фазу взаимоотношений.

Чтобы избежать «разборок», они могут просто самоустраниться из семейной жизни. Уехать в важную командировку, с головой погрузиться в работу или хобби, пропадать на даче и т. п. – лишь бы обезопасить себя от возможных изменений.

Люди этого типа могут считать, что попытка выяснять отношения означает, что эти отношения закончились. В самом деле, думают они, раз стороны сели за стол переговоров, значит, они находятся в состоянии войны. «Разбитую вазу не склеить» – их девиз. Поэтому мирное предложение «давай поговорим» воспринимается ими как сигнал к разрыву.

Часто по характеру это послушные дети, которые боятся что-либо сделать по-своему и ждут, когда либо желание пропадет, либо вдруг «взрослые» (обстоятельства, судьба) сделают все за них. Причем внешне супруг может быть вполне преуспевающим господином – ведь карьера делается по-разному.

«Уклонисты» в первую очередь озабочены возможными негативными последствиями любых изменений и желают избежать их любой ценой. Даже ценой застоя.

А теперь вспомните, как ваш муж или жена реагируют на предложение «давай поговорим!» Может быть, теперь вы лучше понимаете друг друга?

ЛАРИСА ЯНСОНЕНЕ,
консультант,
ВАРВАРА СИДОРОВА,
семейный
психотерапевт
«Семейный доктор»

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Кто предлагает сесть за стол переговоров?

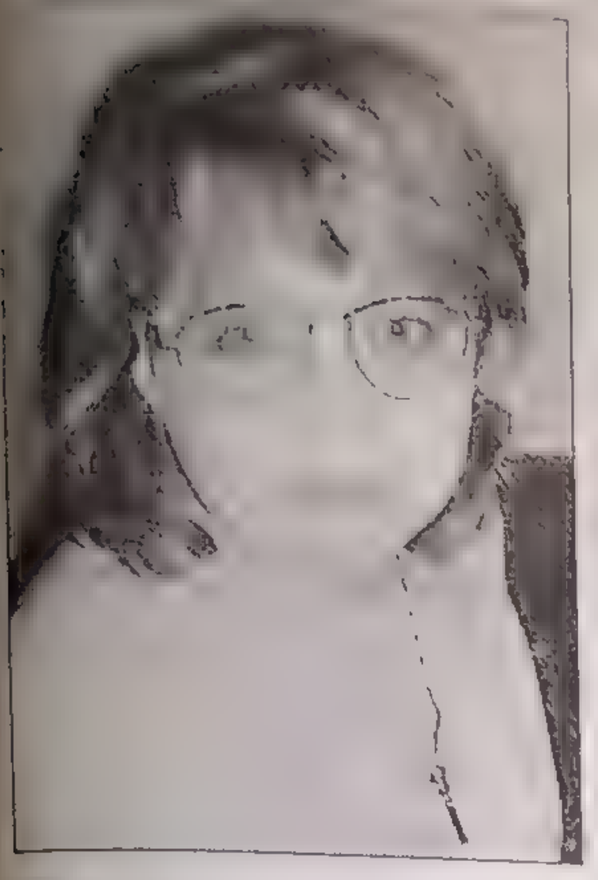
Об отношениях в семейной паре многое может сказать факт, кто именно предлагает выяснить отношения.

1-Й ВАРИАНТ: инициатор переговоров не скандалист, не зануда, а наиболее обеспокоенный счастьем и благополучием член семьи. Именно он (она) в большей степени заинтересован ее судьбой.

2-Й ВАРИАНТ: за попыткой выяснить отношения иногда кроется внутреннее желание инициатора переговоров поскорее освободиться от связи, которая его не удовлетворяет. Разборка – средство приблизить момент разрыва. Возможно, спровоцировать его и выглядеть даже брошенным и обиженным.

Определить истинные мотивы достаточно просто: если инициатор переговоров старается вести их конструктивно – значит, он настроен поддерживать отношения, а если упорно сводит все к скандалу и во всем огульно винит только партнера – возможно, ощущает, что отношения ему не нужны.

ВАШ АДВОКАТ



На вопросы читателей «Виринеи» отвечает адвокат Челябинской адвокатской конторы, старший преподаватель кафедры гражданского права челябинского Государственного университета Ирина СТРОГАНОВА.

У бабушки семь детей, она составила завещание своего дома на семь человек, но три брата уже умерли, у одного из них затем умер один из двух его сыновей, у которого остались двое своих детей. Как распределится наследство, его части, которые получили бы умершие?

Людмила БЕЛОУСОВА, г. Елец, Липецкая обл.

Доля наследника, умершего до открытия наследства или одновременно с наследодателем, переходит по праву представления к его соответствующим потомкам и делится между ними поровну (пункт 1 ст. 1146 ГК РФ).

В данном случае по 1/5 доли наследства получат, четыре живых брата (сыновья бабушки) и один умерший, так как у него есть дети (внуки бабушки). Его доля будет поделена на 2 части между ними, т.е., по 1/10 доли наследства. Доля умершего внука бабушки будет поделена между его детьми (правнуками бабушки) по 1/20 доли наследства каждому.

В 2002 г. я поступила в негосударственный институт, зная о том, что он скоро будет аккредитован. В договоре было указано, что в течение всего обучения в этом институте стоимость комплекса образовательных услуг института не может превышать рублевый эквивалент 200 долларов США (курс условной единицы устанавливается институтом и не может превышать курса доллара США). Но недавно он прошел аккредитацию, и в связи с этим в институте сказали, что стоимость всего обучения повысится. Но имеют ли они на это право, ведь в договоре этого не было оговорено. Если имеют, то почему?

Ж. ЛОГВИНОВА, г. Липецк

Согласно ст. 779 ГК РФ данное соглашение относится к договору возмездного оказания услуг, по которому исполнитель обязуется по заданию заказчика оказать услуги (по обучению), а заказчик обязуется оплатить эти услуги.

Данный договор является консенсуальным, т.е. считается заключенным с момента подписания договора, двусторонним и возмездным. Следовательно, исполнитель не имеет права в одностороннем порядке изменить условия договора.

Такое изменение и расторжение договора согласно п.1,2 ст.450 ГК РФ возможны по соглашению сторон, если иное не предусмотрено законом или договором, либо по требованию одной из сторон договор может быть изменен или расторгнут по решению суда.

Я почти 20 лет проработала в школе учителем, а в сентябре 2002 года перешла в медицинский колледж преподавателем дисциплины «Русский язык и культура речи». Меня уверили, что педагогический стаж я не потеряю. А в середине марта узнаю, что в отдел кадров колледжа пришло постановление (от 29 октября 2002 г.), в котором говорится, что если в колледже не насчитывается 50% студентов до 18 лет, то педагогический стаж преподавателям не идет. Я очень растроилась. Выходит, потерян год (и кто виноват???). Нагрузка в колледже – 1080 часов, работаю только со студентами 1-го курса, которым по 17-18 лет, т.е. до 18 лет – 50% есть, и в школе – 10 часов.

Если я возьму в колледже справку-подтверждение (о нагрузке, возрасте студентов), в будущем, выходя на педагогическую пенсию, мне этот год в пенсионном фонде засчитают?

Ольга ГРИГОРЬЕВА, г. Красноярск

В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 29 октября 2002 г. N 781 «О списках работ, профессий, должностей, специальностей и учреждений, с учетом которых досрочно назначается трудовая пенсия по старости в соответствии со статьей 28 Федерального Закона «О трудовых пенсиях в Российской Федерации», и об утверждении правил исчисления периодов работы, дающей право на досрочное назначение трудовой пенсии по старости в соответствии со статьей 28 Федерального Закона «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» работа за период с 1 ноября 1999 г. в должностях, указанных в списке, в вечерних (сменных) общеобразовательных школах, открытых (сменных) общеобразовательных школах, в центрах образования, в вечерних (сменных) профессиональных училищах и в образовательных учреждениях среднего профессионального образования (средних специальных учебных заведениях) засчитывается в стаж работы при условии обучения в указанных учреждениях не менее 50 процентов детей в возрасте до 18 лет.

Действительно, при возникновении спора о включении периода работы в колледже в стаж педагогической работы вам понадобятся документы о нагрузке и возрасте учащихся.

Уже 17 лет я живу со своей семьей в общежитии, которое получила от завода, на котором проработала 30 лет во вредном цехе. Занимаемая нами площадь составляет 30 м². В блоке у нас есть все удобства, кроме кухни. Кухня у нас общая. И меня интересует такой вопрос, могу ли я приватизировать свою комнату в общежитии?

Надежда КРИВЕНЧЕНКО, г. Карачев, Брянская обл.

Согласно статье 1 Закона РФ от 4 июля 1991 г. N 1541-1 «О приватизации жилищного фонда в Российской Федерации»(с изменениями от 23 декабря 1992 г., 11 августа 1994 г., 28 марта 1998 г., 1 мая 1999 г., 15 мая 2001 г., 20 мая, 26 ноября 2002 г.) приватизация жилых помещений – бесплатная передача в собственность граждан Российской Федерации на добровольной основе занимаемых ими жилых помещений в государственном и муниципальном жилищном фонде, а для граждан Российской Федерации, забронировавших занимаемые жилые помещения, – по месту бронирования жилых помещений.

Иными словами, приватизации подлежит государственное и муниципальное жилье. Если общежитие будет переоборудовано в жилой дом и будет изменен его статус, то у вас появится возможность приватизировать жилье.

Мы с мужем разведены четыре года. Сейчас он находится в местах лишения свободы. Можно ли его выписать без его участия с жилой площади, если главным квартиросъемщиком является моя мама, а квартира коммунальная?

П. С., г. Черняховск

Нет, выписать нельзя в соответствии с п. 7,8 ст. 60 ЖК РСФСР.

Жилое помещение сохраняется за временно отсутствующими гражданами длительный срок в следующих случаях:

– заключения под стражу – в течение всего времени нахождения под следствием или судом;

– осуждения к лишению свободы – в течение всего срока отбывания наказания.

Жилое помещение сохраняется за отсутствующим в течение шести месяцев со дня окончания срока, указанного в соответствующем пункте названной статьи.

Если наниматель или члены его семьи отсутствовали по уважительным причинам свыше шести месяцев, этот срок по заявлению отсутствующего может быть продлен наймодателем, а в случае спора – судом.

Полосу подготовила собкор «Виринеи» по Челябинской области Наталья БЕЛЯЕВА

Маленькие хитрости ШКАФА

Вы хотите, чтобы ваши вещи в шкафу не мялись и источали тонкий приятный аромат? Тогда сделайте набор из мягких плечиков и «саше» – мешочков, наполненных душистыми травами.

Мягкие плечики можно сделать из простой деревянной вешалки, обернутой полоской синтетической ваты или тонкого поролона, а затем покрытой чехлом из ткани.

Для работы вам понадобятся следующие материалы: простые деревянные плечики; поролон или синтетическая вата; ткань; нитки и игла, ножницы.

Оберните деревянную деталь вешалки полоской из выбранного материала (10 х 90 см) по направлению от одного конца к другому. (Обратите особое внимание на концы!)

Зафиксируйте полоску крепкой ниткой.

Вырежьте из ткани полоску: ширина 15 см, длина из расчета длины деревянной детали плюс 10 см. Полоску согните по длине пополам. Концам придайте форму полукруга.

Стачайте овальные концы детали лицевой стороной ткани вовнутрь с припуском 1-1,5 см.

Выверните, получившийся чехол наденьте на вешалку.

Для саше потребуются: ткань мелкого плетения; лента; сухая лаванда.

Сшейте мешочек (10 х 33 см). Подберите одну ленту длиной около 75 см, чтобы привязать мешочек к вешалке, вторую – 50 см, чтобы завязать его. Короткую ленту пришейте посередине к мешочку на расстоянии 5 см от верхнего края. Длинную ленту, сложив пополам, перпендикулярно закрепите на второй ленте.

Наполните саше сухой лавандой или сбором душистых трав и привяжите его к вешалке. Саше можно спрятать в карманах развешанной одежды и в выдвижных ящиках между простынями.

ЮЛИЯ БАЗДЫРЕВА
NEWHOUSE.RU

«Любить и уважать» посуду – это значит прежде всего вовремя и тщательно ее мыть и чистить. В этом, казалось бы, простом деле тоже есть свои секреты.

БУДУ, БУДУ Я ПОСУДУ УВАЖАТЬ

Привычная «химия»

Хороши для мытья посуды разнообразные готовые препараты. Несмотря на разнообразие их названий по составу в них, как правило, входят одни и те же или сходные компоненты: это поверхностно-активные вещества (ПАВ), умягчители воды, отдушки. Во многих случаях в состав паст или порошков входят и абразивные материалы – порошкообразные оксид алюминия (корунд), диоксид кремния (трепел), тонко размолотая пемза и т. п. Главное правило при использовании любых готовых препаратов состоит в том, что после мытья ими посуду надо не менее двух-трех раз ополоснуть чистой водой, чтобы смыть следы моющих веществ.

Лучше всего мыть посуду горячей (40–50 °С) водой; исключение делают только для изделий из хрусталя, который от горячей воды темнеет и может помутнеть, и фаянса, глазурь которого выдерживает только теплую воду, а в горячей быстро растрескивается.

Простые средства

Питьевая сода прекрасно смывает с посуды жирные пятна, но только в горячей воде. Если вода только холодная, лучше взять кальцинированную соду: она создает более щелочную среду и легко растворяет следы жира даже при комнатной температуре.

Если в доме не оказалось ни специальных моющих средств, ни даже соды, жирную посуду можно помыть с мылом. Если добавить к мыльному раствору немного нашатырного спирта – посуда будет еще чище.

Никогда не пользуйтесь для мытья фарфоровой и стеклянной посуды и особенно хрусталя составами, содержащими песок и наждачные порошки, а также металлическими мочалками и щетками. Стоит только поцарапать поверхность бокала, и в скором времени он треснет.

Чистота без проблем

Посуду, в которой были тесто, яйца, молоко, кефир, творог моют сначала холодной, а уже потом горячей водой (чтобы белки не «приварились» к поверхности).

Чтобы удалить коричневый налет внутри заварного чайника, в него на несколько часов (чаще на ночь) заливают раствор питьевой соды (чайная ложка на стакан воды). Утром останется только слегка потереть чайник внутри и ополоснуть его.

Хорошее средство для мытья внутренней поверхности бутылок, банок и узких ваз – картофельные очистки, к которым добавлено немного уксуса и поваренной соли или измельченная яичная скорлупа.

Стекло, фарфор и хрусталь возвращают свой блеск, если при мытье добавить в воду 1-2 чайные ложки столового уксуса и столько же поваренной соли (на 1 л воды), а после ополаскивания насухо вытереть посуду полотенцем.

Поцарапанную посуду реставрируют, полируя ее пастами, которые готовят, смешивая белую магнезию, порошки мела, оксида железа («крокуса»), трепела и добавляя воду.

ALHIMIK.RU

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Жирные пятна

Пятна жира с цветной обуви и одежды прекрасно выводят жидкие жирорастворяющие средства для мытья посуды.

«Молния» еще послужит

Не спешите выбрасывать сломанные застежки-молнии. Ими можно обшить низ брюк, чтобы они не изнашивались, или сделать вешалку для тяжелого пальто.

Вернуть сумочке молодость

Потертости на кожаных изделиях, таких как сумка, куртка и даже туфли, можно сделать менее заметными. Для этого достаточно потереть места потертостей свежей апельсиновой коркой.

Ровный ковер

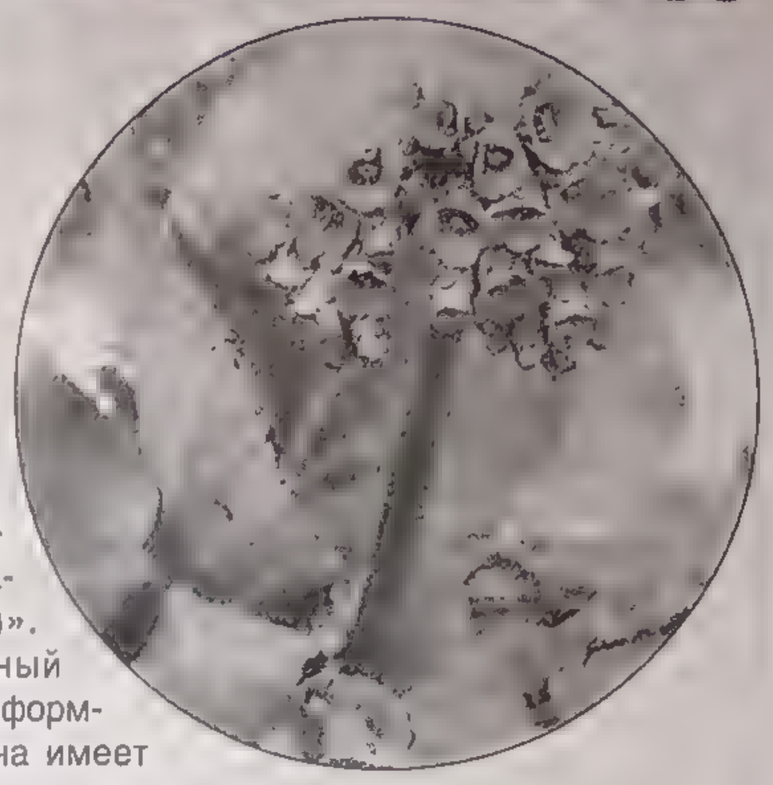
Часто у ковриков, постеленных на пол, задираются края. Это некрасиво и о них можно споткнуться. Особенно этим отличаются неплотные ковровые дорожки. Устранить проблему можно, наклеив или подшив под края кусочки плотного картона.

Новые туфли

Новые туфли часто жмут и натирают ноги. Чтобы облегчить разноску, нужно обернуть их чуть влажным махровым полотенцем и оставить на ночь в коробке. А утром надеть и холодить, пока они не высохнут прямо на ногах.

Цветочная мозаика

Умело подобранные и ухоженные цветники – украшение любого сада. Организация цветника – дело непростое и кропотливое. Но задача упрощается, если следовать советам специалистов-цветоводов.



Оазис из раннецветущих

Раннецветущие растения лучше всего высаживать под большими листопадными деревьями (например, под взрослыми яблонями или сливами). До полного распускания листьев и появления тени цветы успеют отцвести. А когда растения отцветут и их листья засохнут, зеленая крона дерева распустится и затмит не слишком эстетичный цветник. На такой клумбе более уместны мелколуковичные растения (крокус, подснежник, тюльпан, гиацинт, примула).

Если на клумбе преобладают многолетники, теряющие после цветения декоративный вид, то на это же место можно в течение летнего сезона сажать и другие цветы. Например, в июне отцветают тюльпаны и гиацинты, к середине июля их луковицы уже можно выкапывать для просушки и хранения в темном проветриваемом месте до конца сентября. На их месте можно разместить рассаду астр, которые не только не боятся, но и любят пересадку.

Но если нет ни малейшего желания выкапывать луковичные тюльпаны и гиацинты, то рядом с ними в конце мая – начале июня (сроки для средней полосы) можно посадить рассаду львиного зева, цинии, табака, бархоток, агератума, лобелии, алиссума. Раннецветущий дороникум, который цветет в мае, в июне можно коротко обрезать и вблизи посадить рассаду петунии, которая прикроет эти кустики.

Для клумб, находящихся в тени высоких деревьев, либо расположенных с северного торца дома, подходят очень немногие растения. К их числу можно отнести такие садовые цветы, как астильба, хоста, водосбор (аквилегия), бадан, дицентра, василистник, барвинок. Как правило, почва для них должна быть рыхлой, плодородной, хорошо дренированной и достаточно влажной.

Пестрая клумба

Еще один вариант украшения сада цветами – пестрая клумба, состоящая из растений-однолеток, которые будут цвести до осенних заморозков. Для такого цветника лучше иметь достаточно большой кусок земли в солнечном месте, защищенном от ветра. Если растения не были засеяны в начале мая, то их можно высадить уже в виде рассады. Но первый способ все же удобнее: содержимое пакетиков

с семенами перемешивают и посыпают подготовленную почву. Полоть такой цветник нельзя из-за густой посадки цветов. Поэтому землю надо тщательно подготовить, не оставив ни единого корешка от сорняков. Почву под такой цветник не стоит поливать и удобрять слишком обильно.

Изысканный бордюр

Низкую узкую плотную кайму, как правило, из одинаковых растений, называют бордюром. В Европе бордюры чаще всего делают из низкого стриженого самшита. Рабатка – шире и «пестрее», цветы в ней образуют рисунок, чаще всего орнамент. Растения в таких цветниках обычно низкие, компактные, их так и называют «бордюрными». Другой излюбленный прием цветочного оформления – клумба. Она имеет симметричную геометрическую форму – круг, овал, квадрат, прямоугольник, иногда многогранник. Клумбы сопутствуют садам регулярной планировки. Они бывали и миниатюрными, и грандиозными, с надписями и портретами из цветов, со сложным затейливым орнаментом, порой даже часами или календарем из растений. Из Германии пошла мода на клумбы со скульптурой или вазой в центре.

Симметричные цветники устраивают и теперь, но не в виде резко приподнятых в центре холмиков, а делают их почти плоскими, на 15–20 сантиметров выше газона или дорожек, и размещают там, где требуется «цветовой удар», – на пересечении дорожек, в качестве завершения пути, при входе в сад или в дом.

Модульный цветник

Таким цветником можно украсить замощенный участок перед домом. Несколько плит вынимают и заменяют цветами, чаще всего летниками, или контейнерами тех же очертаний. Плитка имеет разную форму – квадратную, шестигранную, даже круглую, и соответственно таким же получается цветник. Один из популярных цветников – рокарий – композиция из камня с цветами, нередко включающая небольшой водоем.

В карманах и нишах

Цветы в вазах или подвесных кашпо нередко заменяют трудоемкий цветник, так же как миниатюрные композиции в плошках или в кусках туфа при входе в дом или на веранде. К примеру, засохшее дерево можно спилить на небольшую высоту и выдолбить в пне углубление для ампельных цветов. Оригинальные цветочницы создают, переплетая забитые в грунт колышки ивовыми прутьями или полосами гибкой фанеры. Стенки таких корзин без дна выстилают полиэтиленовой пленкой. Даже дырявые бочки и колеса старой телеги можно приспособить вместо дорогих вазонов.

POSADKA.RU

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Создавая цветник, нужно учесть некоторые распространенные ошибки:

- не стоит сажать в один цветник растения с разными требованиями к почве, количеству света и воды;
- при составлении цветника учитывайте сочетание растений по цвету и форме;
- старайтесь низкорослые растения располагать на переднем плане, чтобы их не заслоняли более крупные соседи. Растения, быстро теряющие свою декоративность, также лучше размещать на заднем плане;
- ошибками считаются посадка в цветник старых или больных растений, неправильная подготовка подушки цветника, а также неровные, неоформленные края цветника.

Как победить РАДИКУЛИТ

Симптомы

Сегодня радикулит – одна из наиболее распространенных болезней. Она представляет собой разновидность остеохондроза. Причина болей – в воспалении нервных корешков, которые отходят от спинного мозга и выходят из межпозвонковых отверстий. При радикулите может болеть не только поясница, но и вся спина.

По статистике, это заболевание позвоночника мучает до 35% россиян, а на самом деле число его жертв значительно больше: просто мы обращаемся к врачам, когда станет совсем невмоготу. А до того стоически терпим ноющие и стреляющие боли в шее, спине, под лопаткой, надеясь, что пройдет само... Увы, само ничего не проходит, и нелеченый остеохондроз обретает черты других заболеваний, ставя в тупик врачей.

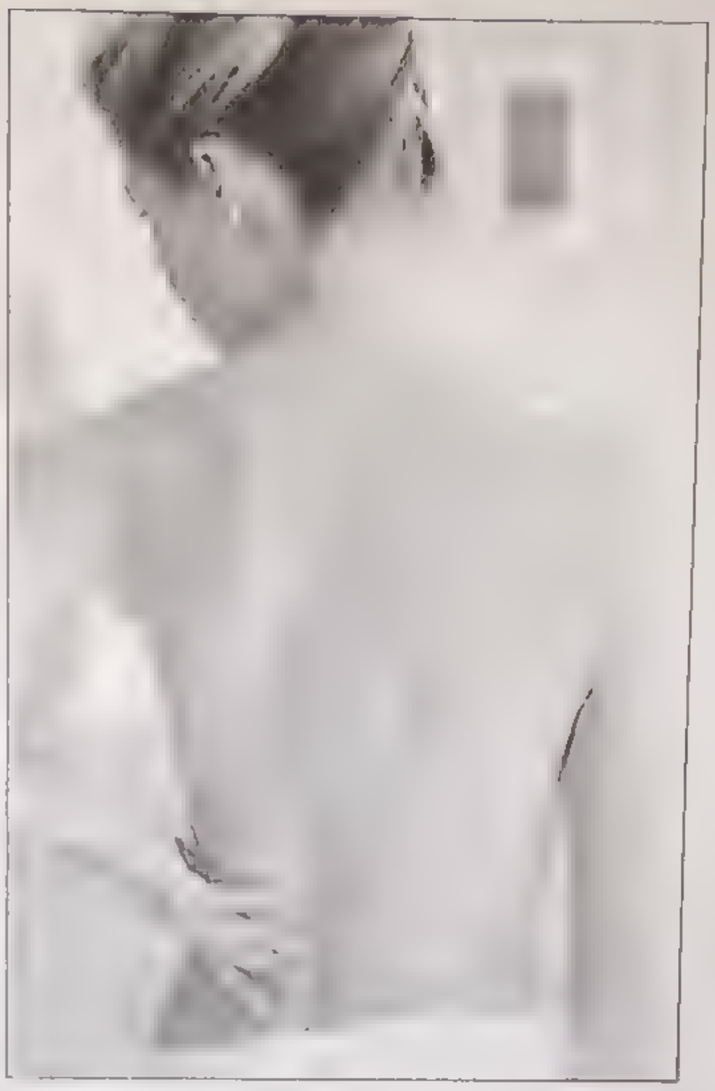
Остеохондроз может «напасть» на любого человека. Особенно на того, у кого им болеет кто-то из родственников: предрасположенность к нему передается по наследству.

Переохлаждение может спровоцировать болезнь. Причиной может стать стресс, нервный срыв.

Боль при остеохондрозе может быть самой разной: острой, режущей, напоминающей удар током, ноющей, может отдавать во внутренние органы или быть непереносимой так, что невозможно сдвинуться с места.

Дело в том, что межпозвонковые диски сжимаются, растрескиваются и не могут выполнять функцию амортизаторов. Края позвонков разрастаются, и на них образуются наросты, которые сдавливают корешки спинномозговых нервов.

Кроме поясничного остеохондроза (радикулита), встречается еще шейный, грудной.



Лечение

Сейчас в продаже можно встретить множество импортных мазей и кремов, сулящих быстрое исцеление. Как правило, они, во-первых, дорогостоящие, а во-вторых, нередко даже не снимают боль, не говоря уже об устранении первопричины – воспаления корешков спинномозговых нервов.

Но в народной медицине есть много эффективных средств:

• Натрите на терке вымытую черную редьку вместе с кожицей (или корень хрена). Отожмите кашицу, заверните ее в полотняную материю и положите на больное место. Накройте компрессной бумагой или полиэтиленовым пакетом. Обвяжите поясницу сверху шерстяным платком или шарфом. Снимите компресс, как только начнется жжение.

• Намажьте больное место тонким слоем меда, накройте двумя слоями бумажных салфеток (можно туалетной бумагой), сверху положите два горчичника, на них — полиэтиленовый пакет и укутайте поясницу шерстяным платком. Держите компресс не более 1,5 часов.

• Промойте свежие листья лопуха и приложите нижней стороной к больному месту. Накройте компрессной бумагой или полиэтиленовым пакетом, а сверху ватой или шерстяным платком. Держите компресс всю ночь.

• Обдайте кипятком свежие листья березы, промокните их, уложите толстым слоем на больное место, накройте компрессной бумагой или полиэтиленовым пакетом, хорошенько укутайте.

• Сделайте такой же компресс из распаренной лебеды или свежих листьев осины.

• Приложите свежие листья хрена к больному месту на 20 мин., накрыв теплым компрессом.

• Смешайте горький перец с растительным маслом (1:2) и втирайте в больное место.

• Можжевеловая ванна – залейте 200 г хвои можжевельника 1 л горячей воды, кипятите 30 мин., процедите, вылейте в ванну.

• Залейте 1 ст. л. сухих измельченных ягод брусники 1 стаканом кипятка, настаивайте 20–30 мин., процедите. Принимайте по 1-2 ст. л. 3 раза в день.

• Таежный способ лечения радикулита (им пользуются охотники, геологи, промысловики). Положите в стеклянную банку с уксусной эссенцией вымытое свежее куриное яйцо так, чтобы оно покрылось жидкостью. Через трое суток, когда скорлупа полностью растворится, а яйцо станет плотным, как сваренное вкрутую, достаньте его, снимите пленку и разотрите в однородную массу. Затем тщательно перемешайте с 1-2 ст. л. подсолнечного масла. Полученную кашицу влейте назад в банку и снова тщательно размешайте. Перелейте в бутылку и плотно закройте пробкой. Храните в темном месте при комнатной температуре. При обострении радикулита смесь взболтайте, разотрите ею на ночь больное место, затем обвяжитесь шерстяным платком.

Всем, кого прихватил радикулит, нужно помнить, что для облегчения боли ***ни в коем случае нельзя принимать горячую ванну****. После кратковременного облегчения может последовать резкое ухудшение самочувствия, так что к утру вы не сможете даже пошевельнуться. Вместо ванны постарайтесь найти такое положение, чтобы напряженные мышцы расслабились, и тогда боль уменьшится.*

Кроме того, не пытайтесь «вышибить клин клином»: если резкое движение сковало вас внезапной болью, другие резкие движения не принесут облегчения. В период обострения лечебную гимнастику следует отменить.

Во избежание обострения поясничного радикулита нельзя носить через плечо тяжелые сумки, сидеть боком, а женщинам в гололед ходить на высоких каблуках.

FPSS.RU,
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

ПРОШУ ПОМОЧЬ

Хочу избавиться от родинок

У меня на лице родинки примерно с треть рисового зернышка. Я их не замечала бы, но подружки говорят, что это некрасиво, тем более на лице. Вот уже год как я страдаю по поводу этой проблемы. Обращалась к хирургу, но он сказал, что родинки нельзя трогать. Я надеюсь, есть какое-нибудь народное средство от этого?

М.В., Ивановская обл.

ПРИМИТЕ СОВЕТ

Для Натальи ТРУБИЦИНОЙ из Магнитогорска («Часто болит голова» – «Виринея» N11, 2003 г.)

ПОМОЖЕТ ТУГАЯ КОСЫНКА

Если болит голова, надо косынкой туго завязать голову, стараясь попасть повязкой на те места, где болит сильнее всего (виски, затылок). Минут через 15 боль пройдет. Этот способ поможет также дождаться без особых мучений, пока подействует таблетка, если вы ее приняли.

Ирина, Брянская обл.

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ»

Здравствуйте, уважаемые создатели газеты «Виринея»! Являюсь большой поклонницей старинной кухни – ведь в основе своей она здоровая, натуральная, самобытная. Хочу поделиться нашими семейными рецептами. Уже ушли из жизни мои бабушка, мама, тетушки, но я помню все, что они готовили: пироги с калиной, а так же со смесью сухофруктов и конфет-«подушечек», суп-затирку, луковую похлебку, печеную картошку, скриглики из теста, яичную кашку, котлеты «Ежики» и другое. А паренка из тыквы, пастила, моченые яблоки и груши – по бочке каждого! А квашеная целыми кусками капуста... а ядреный домашний квас... пироги со щавелем.., с луком зеленым и яйцами... Никакие микроволновки, турбопечи, ростеры и тостеры не затмят для меня русскую печку, вынутый из нее картофель с золотой яично-молочной корочкой, паренку из свеклы... Моя духовка – пусть она и с регулятором температуры, и с грилем, и с двумя электротенами – все равно лишь слабое подобие кормилицы – печи!

Итак, семейные блюда:

«Затирка»

Этот суп делала еще моя бабушка, прожившая без малого век (родилась в конце XIX, а умерла в конце XX века).

1,5 стакана муки, 1-2 яйца, 40 г масла, 6-7 стаканов молока, соль.

Муку слегка прогреть на сухой сковороде, помешивая. Охладить, влить немного воды, добавить растопленное сливочное масло, яйца, соль и тщательно перетереть смесь в ладонях. Варить эти мелкие комочки теста в кипящем молоке, добавив понемногу сахар и соль.

«Луковая похлебка»

Это тоже бабушкино блюдо. Готовится очень быстро. В кипящую воду кладем накрошенную луковицу. Когда лук разойдется и вода приобретет зеленоватый оттенок, надо добавить любой другой овощ, тоже мелко нарезанный: картофель, морковь, кабачок, но только что-то одно! Настоящая похлебка прозрачна, каждая имеет свой запах и цвет. Добавим лавровый листик, немного зелени, чуточку соли и сливочного масла. Есть сразу, горячей. Овощи обязательно резать очень мелко. Не разогревать! «Разогретая похлебка только телятам годится», – говорила бабушка.

«Скриглики»

Понадобятся: мука, 2 яйца, 8 ст. л. соленой воды, 3 ст. л. масла.

Замесить крутое тесто из яиц, разведенных с соленой водой и мукой. Раскатать на доске, посыпанной мукой (точнее – подпыленной – так у нас дома говорили). Нарезать на ленты шириной 4 см, а каждую ленту – поперек наискось через 4 см. Получаются ромбики. Отварить их до мягкости в соленом кипятке, откинуть на дуршлаг. Теперь слегка поджарить в масле лук, добавить ромбики теста, в большой сковороде обжарить все вместе. Румяные, аппетитные подушечки с луком – помню их до сих пор и сама готовлю порой.

«Яичная кашка»

Сырые яйца посолить, добавить немного молока, сливочного масла и варить в небольшом ковшике, непрерывно помешивая. Каждую порцию кладем в тарелку горкой, в центр – гарнир: прогретый горошек, жареные грибы, помидоры и т.д. – что-то одно.

«Пирог с сухофруктами»

Тесто – обычное дрожжевое, а для начинки ошпариваем кипятком сухофрукты, пропускаем через мясорубку и смешиваем с конфетами-подушечками (обязательно с начинкой – повидлом). Выпекаем закрытый пирог.

«Картошка под пенкой»

Это блюдо моей деревенской тетушки Анастасии, царство ей небесное. Она чистила картошку, резала ее кружочками, клала в смазанную маслом глубокую металлическую миску. Затем смешивала яйца, соль, молоко и заливала этой смесью картофель. Запекала в русской печке и подавала на стол в этой же миске, со стаканом молока и ломтем деревенского хлеба.

На 1 кг картофеля – стакан молока, 3-4 яйца, масло сливочное, соль.

Л. С. МЕЛЬНИКОВА
г. Самара

ЭКЗОТИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ ОТ ЧИТАТЕЛЯ

Здравствуйте, редакция газеты «Виринея»! Я очень люблю готовить и решила поделиться своими рецептами с другими читателями.

Юлия ГУБАРЕВА,
п. г. м. Промышленная,
Кемеровская обл.

ОМЛЕТ из абрикосового суфле

Нужно взять 2 яйца, 2 ст. л. сахарного песка, 15 г сливочного масла, 420 г консервированных абрикосов в сиропе, щепотку корицы, жареный миндаль, сахарную глазурь. Приготовьте пюре: протрите через сито одну треть абрикосов, добавьте корицу, 4 ст. л. сиропа и отставьте в сторону. Взбейте белки и отдельно – яичные желтки с сахаром. Смешайте белки с желтками. Растопите масло на сковороде и выложите на нее яичную смесь. Готовить на медленном огне до образования поджаристого нижнего слоя. Затем огонь увеличить до среднего и готовить, пока омлет не подрумянится. Оставшиеся абрикосы выложите на половину омлета, добавив сверху пюре из абрикосов с корицей и жареный миндаль. Накройте второй половиной омлета. Украсьте блюдо сахарной глазурью и подайте к столу.

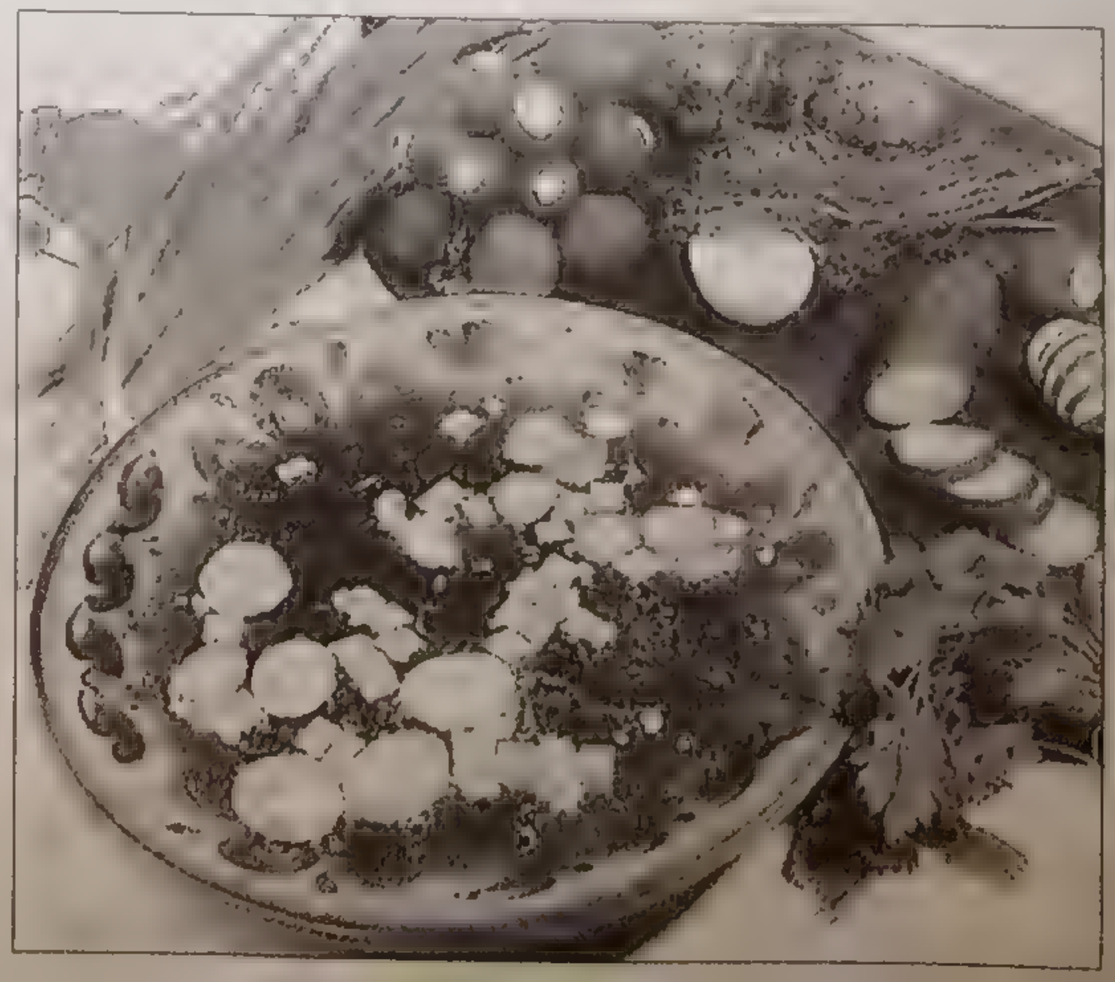
ОКРОШКА РЫБНАЯ

Особую пикантность этому блюду придает редька (или хрен).

На 0,5 кг рыбы нужно взять: квас ржаной – 1,5 л, зеленый лук резаный – 1/2 стакана, огурец свежий – 3 шт., яйца вареные – 2-3 шт., картофель вареный – 3 шт., редька – 1 шт., корень хрена (небольшой) – 1 шт., сметана – 2-3 ст. л., зелень – 1 пучок.

Рыбу разделайте на филе, отварите, охладите и нарежьте кусочками. Порубите яйца. Свежие огурцы и редьку (небольшую) нужно натереть на терке с крупными отверстиями. Лук растереть с солью. Если окрошка готовится с хреном, то его натирают на терке с мелкими отверстиями, а затем вводят в квас и перемешивают. Когда все продукты подготовлены, остается залить их квасом и добавить сметану. Сверху посыпьте зеленью укропа.

К окрошке подают горячий отварной картофель, также посыпанный зеленью укропа.



По распространенности рак молочной железы занимает первое место среди онкологических заболеваний у женщин.

Рак молочной железы

Почему?

Почему растет число онкологических заболеваний – главная тема дискуссий многих специалистов. Среди причин называют ухудшение экологической обстановки и частые контакты с канцерогенными (вызывающими рак) веществами. Что касается рака груди, то в его возникновении прежде всего виноваты социальные перемены последних десятилетий. Теперь, когда первая беременность наступает зачастую после 30 лет, а количество абортов просто пугает, этот диагноз пошел в наступление. Некоторые мамы, боясь испортить форму груди, отказываются от грудного вскармливания ребенка. В результате происходит гормональный дисбаланс в организме, разрастание и перерождение ткани молочной железы. Эти проблемы особенно остро стоят в крупных городах, где заболеваемость раком выше, чем в сельской местности.

Развитию рака способствуют также расстройство менструального цикла – следствие постоянных стрессов. Нельзя сбрасывать со счетов и наследственно-генетическую предрасположенность к этому недугу, проблемы в работе эндокринных желез, хронические воспаления половых органов.

Результат – генетические изменения, когда здоровые клетки превращаются в раковые и начинают свое триумфальное шествие по организму. При раке левая и правая железы поражаются с одинаковой частотой. Различают две формы болезни: диффузную (разрушается вся ткань железы, что бывает довольно редко) и узловую, при которой опухоль в 47–60% случаев располагается в верхне-наружной части железы. Вообще рак груди еще называют патологией видимой локализации, так как уплотнение легко распознается при осмотре, причем найти его можно даже самостоятельно.

На что обратить внимание

Регулярное самообследование молочных желез имеет огромное значение в раннем выявлении недуга. Научиться его приемам необходимо всем женщинам старше 25 лет.

Самообследование следует проводить в первую неделю после окончания менструации, а при ее отсутствии – ежемесячно (в один и тот же день). Делают это следующим образом.

Сначала, раздевшись до пояса, железы осматривают перед зеркалом – с опущенными и поднятыми на затылок руками, медленно поворачиваясь вправо и влево. При этом обращают внимание на:

– их формы и размеры (одинаковы ли они);

– наличие втяжений или выпираний соска или на коже;

– укорочение радиуса ареолы;

– выделения из соска – желтоватые, бурые или кровянистые выделения, появление корочки или подмокания – повод обратиться к врачу.

После этого, лежа на спине, ощупывают каждую грудь (пальпация). Под лопатку обследуемой стороны подкладывают небольшой валик из полотенца или подушечку, чтобы грудная клетка была слегка приподнята.

Железы пальпируют противоположной рукой (правую грудь – левой рукой и наоборот), избегая грубых манипуляций. Нельзя захватывать сразу большой участок ткани. Так как при этом создается впечатление, что в ней находятся затвердения, которых на самом деле нет.

Пальпацию проводят в трех положениях: рука опущена, отведена в сторону, заложена за голову. Мягкими круговыми движениями, слегка надавливая на железу, исследуют все ее отделы, перемещаясь от соска по направлению к боковой части груди, по радиусам вверх, кнаружи и вниз.

Пальпировать внутренние участки удобнее с заложенной за голову рукой, но так же – от соска к грудине. Далее прощупывают подмышечные и надключичные области.

Если вы обнаружили узлы, уплотнения или изменения в структуре ткани или в толще кожи, заметили выделения из соска, надо немедленно обратиться к врачу. Доброкачественные новообразования встречаются чаще, однако определить их истинный характер может только онколог.

В арсенале современной медицины целый ряд специальных методов, которые облегчают диагностику: рентген, УЗИ, термография (регистрация повышенного выделения тепла нездоровыми участками железы), морфологическая биопсия и др. Самый известный из этих методов – маммография – рентгенологическое обследование молочных желез. Ее нужно делать систематически, женщинам после 40 – один раз в год. Маммография позволяет обнаружить опухоли диаметром до 0,5 см, которые при пальпации не заметишь. К сожалению, к таким рекомендациям многие относятся скептически, опасаясь рентгеновского облучения.

Это лечится

Успехи в лечении рака молочной железы несомненны. Выбор метода лечения зависит от стадии болезни, вида опухоли, возраста и общего состояния женщины. Это может быть хирургическое вмешательство (удаление участка с опухолью или всей железы), лекарственная или лучевая терапия.

Женщины психологически тяжело воспринимают иссечение груди, так как в недалеком прошлом ее форму приходилось корректировать с помощью поролона и прочих подручных средств. Теперь после удаления железы делают пластику, например имплантируют протезы из синтетических материалов. Разработана и успешно применяется уникальная операция по пересадке на место отсутствующей железы прямой мышцы живота вместе с жировой тканью и кожей.

Но, несмотря на все достижения онкологии, лучшим методом борьбы и предупреждения рака груди остается профилактика. Позаботьтесь о собственном здоровье – несколько минут, которые вы посвятите самостоятельному обследованию молочной железы, и регулярное посещение врача могут остановить процесс на ранней стадии.

«Красота & здоровье»

ВОПРОС – ОТВЕТ

Какие признаки бывают у эрозии шейки матки? Правда ли, что она может привести к раку?

Д. Ю., Вологодская обл.

Обычно по одним только внешним проявлениям диагноз поставить невозможно. Но стоит обратиться к врачу, если появляются выделения: бели или кровяные (при половом акте). Эрозия шейки матки может проявиться и болями в пояснице. Особенно должно настораживать появление таких симптомов в период менопаузы. Тогда нужно срочно обратиться к гинекологу для обследования.

Действительно, считается, что эрозия способна спровоцировать рак шейки матки. Он развивается незаметно для женщины, а когда дает о себе знать, бывает слишком поздно. Основной принцип борьбы с ним – своевременное распознавание. Обычно для этого берутся мазки для выявления воспалительных заболеваний влагалища. Проводится цитологическое исследование.

ДОГОВОРИТЕСЬ друг с другом

Специалисты считают, что хороший секс возможен только тогда, когда партнеры могут спокойно, без стеснения и страха быть непонятыми обсуждать друг с другом свои самые сокровенные интимные проблемы.

Причины сексуальной дисгармонии

Сексопатологи и семейные консультанты долго над этим вопросом думать не будут. Они сразу ответят: либо полная или частичная неосведомленность партнеров в вопросах секса, либо неумение говорить на интимные темы, неспособность грамотно, без обид и взаимных претензий высказывать свои самые сокровенные желания.

Чем мы бываем недовольны

Если вы подозреваете, что ваш партнер не слишком доволен близостью с вами, но не решаетесь пока говорить с ним на эту тему, познакомьтесь с основными причинами мужской неудовлетворенности. Больше всего мужчинам не нравится (по убывающей) однообразие техники полового акта; эмоциональная холодность партнерши; отсутствие у нее оргазма; необходимость предохраняться. И если последний пункт можно смело отнести к проявлениям самого махрового мужского эгоизма, то над всеми остальными, если они имеют к вам отношение, надо бы поработать. Самые распространенные претензии представительниц слабого пола: неспособность партнера довести женщину до оргазма; его эмоциональная холодность; однообразие и скудость ласк; редкость интимных контактов. Другие причины недовольства тоже не слишком оригинальны, это – импотенция, совершение половых актов в состоянии алкогольного опьянения, физическая брезгливость по отношению к партнеру. Интересно, что необходимость предохраняться от беременности и страх перед нею согласно результатам многочисленных опросов омрачают исключительно жизнь мужей и мало мешают наслаждаться близостью женам.

Различий не так уж много

Итак, познакомившись с основными взаимными претензиями мужчин и женщин в области интимной жизни, можно сделать интересный вывод: сходства между нами больше, чем различий. Да, отсутствие у подруги оргазма партнер переживает менее остро, чем она сама. Но при этом и для эмоциональных женщин, и для рациональных мужчин огромное значение имеют душевная близость между партнерами, взаимные нежность и тепло. И мужчин, и женщин огорчает однообразие ласк, недостаточная изобретательность возлюбленного или возлюбленной.

Не торопитесь с выводами

И все же, что делать партнерам, если налицо то, что врачи называет сексуальной дисгармонией? Не нужно спешить с выводами о наличии сексуального расстройства или несовместимости. Ведь на самом деле приспособиться друг к другу можно практически всегда, были бы желание, терпение, такт и понимание. Тема секса в нашем обществе слишком долго была закрытой для какого бы то ни было обсуждения. И в результате многим невероятно трудно найти слова для выражения своих желаний, опасений и разочарований, если таковые появились. Трудно и потому, что даже небольшая оплошность в выражениях может нанести болезненную травму партнеру. Но, несмотря на все эти трудности, мы должны пытаться договариваться друг с другом вместо того, чтобы замыкаться в своих переживаниях.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Когда идти на прием к сексологу

Бывает, что без помощи специалиста не обойтись. Что же считать поводом для беспокойства и обращения к сексологу? У мужчин – это слабо выраженная эрекция; преждевременная эякуляция (до или сразу после введения полового члена во влагалище); отсутствие эякуляции даже во время длительного полового акта. У женщин – вагинизм, отсутствие оргазма при регулярной половой жизни. Надо сказать, что все эти проблемы успешно решаются при условии современного обращения к специалисту.

МАГАЗИН-САЛОН
ИнтиМ·М
Саратов, Вольская, 58. Тел. 27-84-41.
♥ сувениры
♥ восточные благовония
♥ печатная, аудио- и видео продукция
♥ гигиеническая продукция (гель, смазки, кремы)
♥ половые стимуляторы и имитаторы
ООО "Фанг", лиц. 2235 ЛВД-1 выд МЗ СО
Intim04

АЗБУКА ЛЮБВИ

Продолжение. Начало в NN1–28

от А до Я

Фетишизм

Мужчинам, которые возбуждаются от дамских подвязок и черного белья, от туфель на высоком каблуке (даже если их хозяйка далеко) или локона возлюбленной, фетиши подчас заменяют секс. Это, конечно, уже фетишизм болезненный, но есть и фетишизм нормальный, и склонность к нему испытывают не только мужчины. В менее явной форме свои фетиши – какие-то отдельные от своего обладателя детали, которые возбуждают сами по себе, – есть почти у каждого: это может быть форма носа или цвет волос, белый джемпер или шляпа и даже тембр голоса. Есть любопытное мнение, гласящее, что все наши фетиши лишь разбросанные по миру черты человека, которого мы любили в прежней жизни. Мы тщетно пытаемся собрать их в единый образ, каждый раз «узнавая» нечто родное в чьей-то походке или манере держать голову. И фетиши тут уже ни при чем.

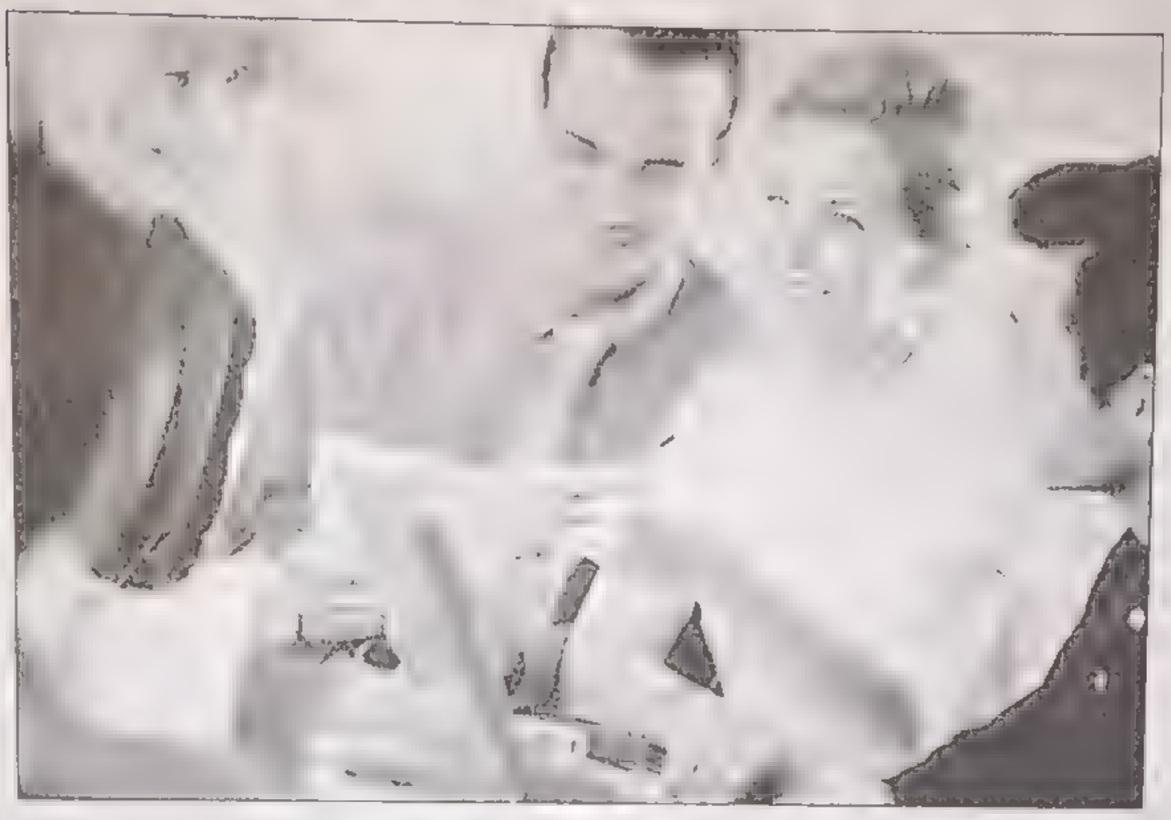
Флирт

В основе привычного для нас слова лежит французское слово flere – лесть. Однако флирт – это не только комплименты, но и игра взглядов и улыбок, жестов и слов, в которой каждый из флиртующих играет свою роль. Если уподобить любовь военным действиям, то флирт служит мужчинам и женщинам чем-то вроде разведки. Иногда, пофлиртовав пару минут, мужчина и женщина расходятся, обменявшись на прощание милыми улыбками, но может случиться, что несколько иронических замечаний, которыми мы обмениваемся на ходу, заложат основу для большой любовной истории.

Вирию
№12 (29) 11 – 24 июня 2003 г.

Ответив на несложные вопросы данного теста, вы сможете понять, насколько вы плохи как сотрудник (даже если вы отличный работник, все равно расстроитесь).

А МОЖЕТ, ВАС УВОЛИТЬ?



1. На работе аврал. Ваши действия:

а. Приношу на работу спальный мешок и сообщаю домашним, что в ближайшую неделю они меня не увидят.

б. А мое-то какое дело?

в. Выражаю соболезнование коллегам и начальству и беру больничный.

2. Вы допустили ошибку. Шеф влетает в кабинет с перекошенным лицом и дикими воплями. Вы:

а. Начинаю бегать по кабинету вместе с шефом и рвать волосы на своей и его голове.

б. Спокойно жду, когда шефа хватит удар, чтобы попинать ногами бездыханное тело.

в. Усаживаю начальника на стул, обмахиваю стопкой бумаг и пою валерьянкой.

3. У любимой морской свинки расстройство желудка. А как назло, понедельник, и нужно идти на работу. Что вы предпримете?

а. По пути с работы присмотрю гробик для свинки.

б. Буду сидеть дома и развлекать свинку.

в. Если начальник любит грызунов, отпрошусь, если при упоминании о морских свинках шефа корежит, удавлю животинку, чтобы не мучилась.

4. Насколько тесно вы общаетесь с коллегами?

а. Иногда прошу у них скрепки, если вспоминаю, как их зовут.

б. Обсуждаем в курилке идиотский галстук шефа, по пятницам отмечаем конец рабочей недели.

в. Стараюсь быть в курсе всех их дел, чтобы знать, от кого ожидать пакости, а кому следует напакостить заранее.

5. Кому-то из отдела «светит» повышение. Ваши действия:

а. Не беру отпуск, работаю в выходные. Постепенно превращаюсь в сине-зеленого человечка, чтобы цветом лица совпадать с эмблемой фирмы.

б. А на кой черт мне это повышение? Только лишний геморрой на мою пятую точку. Так что сижу и мечтаю, чтобы меня миновала эта участь.

в. Заискиваю и лебезю перед начальством.

6. На работе намечается пьянка, а вам нужно задержаться и доделать суперважную работу. Что вы выберете?

а. Отчеты полезнее для печени.

б. Отчеты вреднее для зрения.

в. Совместный банкет полезнее для карьеры.

7. Думаете ли вы о работе, когда находитесь в отпуске?

а. В каком таком отпуске?

б. В день окончания отпуска вспоминаю о работе, начинаю стенать и думать об увольнении.

в. Регулярно звоню на работу, выясняю последние сплетни и пристрастия начальника относительно сувениров.

8. Коллеги говорят гадости про шефа. Ваша реакция:

а. Вставляю в уши беруши, чтобы глупое бормотание не отвлекало от работы.

б. Вспоминаю все бранные слова, разминаю язык и прочищаю уши.

в. Конспектирую, кто что сказал. Компромат всегда пригодится.

9. Нужно поработать в выходные. Как вы это воспримете?

а. Ура! Наконец-то проведу уик энд моей мечты.

б. А кому это нужно? Лично мне – нет.

в. Если начальник будет присутствовать, то нужно выслужиться. Если нет – сошлюсь на протечку санузла и останусь дома.

10. Родственник просит пристроить на работу. Вы согласитесь?

а. Зависит от того, насколько он туп и ленив.

б. Откажусь. Начальник сидит на пятом этаже, и мне лень подниматься к нему для разговора.

в. Постараюсь сделать все возможное. Свои люди на работе всегда пригодятся.

Теперь посчитайте, сколько раз в ваших ответах встречаются варианты А, Б, и В

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО ВАШИХ ОТВЕТОВ ОБОЗНАЧЕНЫ БУКВОЙ «А», вы трудоголик, каких мало. Вас хлебом не корми, дай только поработать. Сверхурочные и ночные смены для вас – праздник, а любой аврал в 115 раз лучше отдыха на Багамах. Семья вас не видит. Впрочем, скорее всего вы либо не обзавелись ею, либо давно разогнали родственников, чтобы не отвлекали от трудовых подвигов.

Завязывайте! Кроме работы, в жизни существует множество не менее увлекательных занятий. Для начала попробуйте приковать себя наручниками к дивану и пролежать без дела хотя бы секунд двадцать. Потом путем каждодневных тренировок доведите это время до пяти минут, и к пенсии вы станете полноценным членом общества.

ЕСЛИ У ВАС БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «Б», вашему здоровому пофигизму и потрясающей лени можно позавидовать. Ваш девиз «Хоть бревна катать, лишь бы лежа!» Конечно, психика у вас абсолютно здоровая, и вас совершенно не волнуют вопли шефа и стенания коллег. Сослуживцы стонут, завидев вас. Они уверены, что вы будете всячески отвлекать их от важных дел, и они абсолютно правы. Карьеры вам не светит никогда, так как совершать телодвижения вы способны только после сильного удара палкой, но эти телодвижения, как правило, бесполезны.

Совет тут может быть только один: чтобы хоть изредка выходить из амебного состояния, положите себе кнопку на стул. Она не даст вам заснуть на рабочем месте.

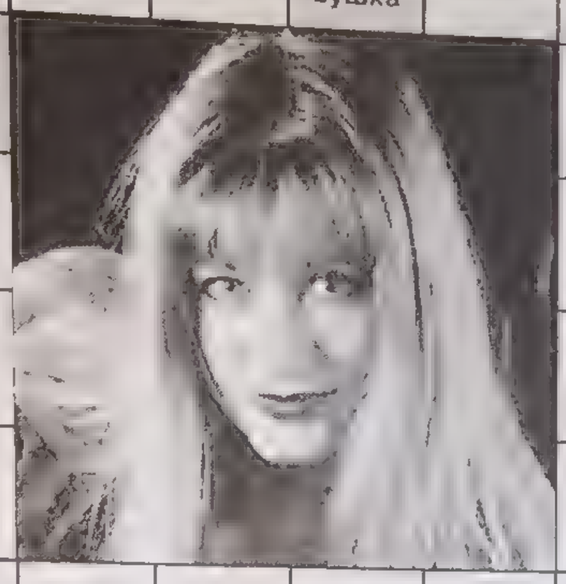
ЕСЛИ У ВАС БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ «В» – поздравляем! Вы – подхалим и лизоблюд. Что ж, эпитеты обидные, зато позиция правильная. Особенно не перетрудитесь, но получите все возможные должности и блага. В нагрузку заработаете ненависть всего коллектива и легкое пренебрежение начальства. Впрочем, на карьере это не отразится: большинство начальников любят грубую лесть и готовы слушать ее дни напролет, даже не веря в вашу искренность. Так что с таким талантом приспособленца вы не пропадете даже в Антарктиде (в конце концов вам удастся уговорить пингвинов, чтобы они построили вертолет и отвезли вас домой).

Советы вам не нужны, вы и сами можете надавать их сколь угодно много, разумеется, за отдельную плату.

AIF.RU

СКАНВОРД

Льстец
Валюта Германии
"... красное пропела"
Колониальное гос-во
Из лексикона Эллочки
Военный "на гусеницах"
Сходни
1-15, игра
Монета Др. Греции
Брусника
Новогодний салат
Неистовство
Расход
Каша с изюмом
Греет тело
Железная ловушка
Дорожный сундук
Насекомое
"Кому на Руси жить ..."
Кумир язычников
"Выходила на берег ..."
Манильская пенька
Дукалис в рекламе
Лимонная корка
Навострить ...
Анаграмма к слову "врал"
Храм
Твой ..., мой товар
Туалетное ...
Ю. Башмет как музыкант
Подельник Бендера
Частокол
Обл. центр в Сибири
Греческая буква
Имя певицы на фото вверху
"Лифт на эшафот", актриса
Клевета на суде
Необитаемый ...
Умище
Способ плавания
Фестиваль в Сочи
Рус. муз. инструмент
Гам
Пресса – масс-...
Создатель Бержерака
Садовые ножницы
Лекарство
Лошадиный характер
Кровяной тромб
Монархия
Фома неверующий
Др.-греч. сосуд
Стол плотника
Роман Драйзера
Заменитель кожи
Хомут на шее вола
Сапа на поле боя
Тоненький голосок
Надпись в фильме
Пункт в уставе
Борьба тяжеловесов
Наше "бинго"
Кто прав – кто не прав
Окулист
Поет в одиночку
Место на постели
Нанести ... врагу
Гримаса
Показ со стороны трибун
Военный барабан
Обитель папы римского
Река, Пермь
Прячут под паранджой
Городской воздух
Салазки
Что и когда делать
В руке у Евтерпы
Галоген
Чрево женщины
Ионизованный газ
Конница Македонского
Исполин
Основатель рэгги
"Цусима", ...-Прибои
Рефери
Коньяк по-армянски
Пешая прогулка
Хищник на фото внизу
Цветное море



СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Ответы в следующем номере

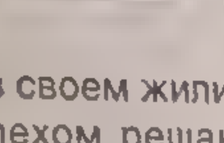
ЧТО ПРОРОЧАТ ЗВЕЗДЫ с 11 по 27 ИЮНЯ

Овен

Любовь. Многие Овны начнут революционные преобразования в своем жилище. Супруги с успехом решают проблемы детей, возможны встречи родителей и детей, проживающих в разных городах или странах. Разводящиеся пары подумают о разделе жилья.

Деньги. Сфера финансов выглядит вполне оптимистичной, большинству Овнов удастся неплохо заработать и выбраться из запутанных финансовых проблем. Неплохие деньги можно получить 16, 17, 23, 24 июня.

Здоровье. Овен бодр, энергичен и способен свернуть горы.



Телец

Любовь. Венера в знаке Тельца придаст особенный шарм всем без исключения Тельцам. Ближе к концу месяца неожиданно объявятся старые друзья и прежние увлечения. У людей одиноких возможно начало романа с кем-то из далекого прошлого

Деньги. Есть много шансов значительно увеличить доходы, и практичные Тельцы не упустят их.

Здоровье. Энергетический потенциал Тельца достаточно высок, и все болячки обойдут его стороной.

Близнецы

Любовь. Благодаря влиянию Венеры Близнецы будут милы и обаятельны. Удастся внести ясность в сердечные дела. В 20-х числах июня можно рассчитывать на романтические встречи, совместные поездки и незабываемые свидания с любимыми людьми.

Деньги. Финансовая сфера заметно оживится, и многие Близнецы смогут получить старые долги.

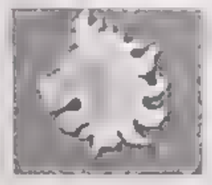
Здоровье. Близнецы восстановят свой энергетический потенциал и смогут уверенно смотреть в будущее.

Рак

Любовь. Вероятны недоразумения и разочарования в близких людях, друзьях или детях. В это время не стоит ждать от окружающих слишком многого, проявите терпение, смирение и мудрость.

Деньги. Сфера финансов выглядит неопределенной и хаотичной. Астролог советует Ракам быть крайне осторожными в совершении финансовых операций.

Здоровье. Болезнь, начавшаяся в период полнолуния – 13–15 июня – может затянуться и испортить весь месяц.



Лев

Любовь. Особых забот потребуют дети и родители. Это вознаградится сторицей и избавит от многих проблем впоследствии. Разводящиеся супруги могут сделать все, чтобы как можно скорее разъехаться.

Деньги. Финансы будут поступать регулярно и покроют все расходы. Но к концу июня многие Львы столкнутся с необходимостью денежных расчетов по долговым обязательствам.

Здоровье. Болезни пройдут стороной, но следует поберечь себя в дни новолуния – 29, 30 июня.

Дева

Любовь. Личная жизнь может отойти на второй план, поскольку большинство Дев будут загружены работой. Объясните близким свою занятость, это избавит от семейных конфликтов. В третьей декаде месяца на горизонте многих Дев появятся старые друзья и старые привязанности.

Деньги. Вторая и третья декады июня в финансовом плане весьма удачны.

Здоровье. Энергетический потенциал Девы заметно увеличится, и недуги начинают постепенно отступать.

Весы

Любовь. Многие Весы встретят свою любовь в поездке или в кругу людей, приехавших издалека. Влюбленные со стажем смогут осмыслить и определить свои отношения.

Деньги. Возможны сложные финансовые операции – возврат старых долгов и расчет по собственным долговым обязательствам. Эти события однозначно пойдут на пользу Весам. Есть неплохие шансы получить кредит.

Здоровье. Энергетический потенциал большинства Весов оставляет желать лучшего.

Скорпион

Любовь. Скорпиону придется обратить самое пристальное внимание на детей, которые могут преподнести сюрприз. Это неплохое время для влюбленных, возможны примирения или возврат старой привязанности.

Деньги. Финансовые мероприятия этого месяца полностью зависят от партнеров по делу, близких людей. Возможны спонсорская помощь, получение кредита или переговоры о нем.

Здоровье. Возможно возобновление старых хронических заболеваний.

Стрелец

Любовь. В жизни большинства Стрельцов развернутся поистине шекспировские сюжеты. Многие Стрельцы свяжут свою дальнейшую жизнь с кем-то, проживающим в другом городе или другой стране, и сделают все, чтобы оказаться вместе.

Деньги. Сфера финансов может находиться в полной зависимости от партнеров по делу, близких людей.

Здоровье. Несмотря на беспокойства этого месяца найдите время хотя бы для полноценного сна.

Козерог

Любовь. Вторая декада чревата неприятными сюрпризами. Не реагируйте на досадные мелочи – пройдет какое-то время, и все наладится. В третьей декаде месяца появятся планы, связанные с поездкой.

Деньги. С деньгами проблем не предвидится. Многие Козероги получат неожиданные подарки судьбы. Появится возможность дополнительного заработка.

Здоровье. Напомнят о себе старые болячки.

Водолей

Любовь. Самым романтичным окажется период с 17 по 23 июня. Влюбленные Водолеи будут просто грезить наяву, захваченные переполняющими их эмоциями.

Деньги. Расходы, и не всегда оправданные, предполагаются в первой декаде месяца. Многие Водолеи просто вывернут все карманы наизнанку, ублажая себя, своих чад и домочадцев.

Здоровье. Здоровье не подведет, весь месяц Водолей будет бодр, энергичен, изобретателен и невероятно эмоционален.

Рыбы

Любовь. Отношения с родственниками займут все время семейных Рыб. Возможны незначительные семейные недоразумения. У женщин есть прекрасный шанс забеременеть. В последней декаде месяца может вернуться старая привязанность, она вызовет настоящий фейерверк чувств.

Деньги. Самые везучие могут рассчитывать на кредит или на внезапное наследство.

Здоровье. Здоровью Рыб ничто не угрожает, однако возможны серьезные проблемы с пожилыми родственниками.

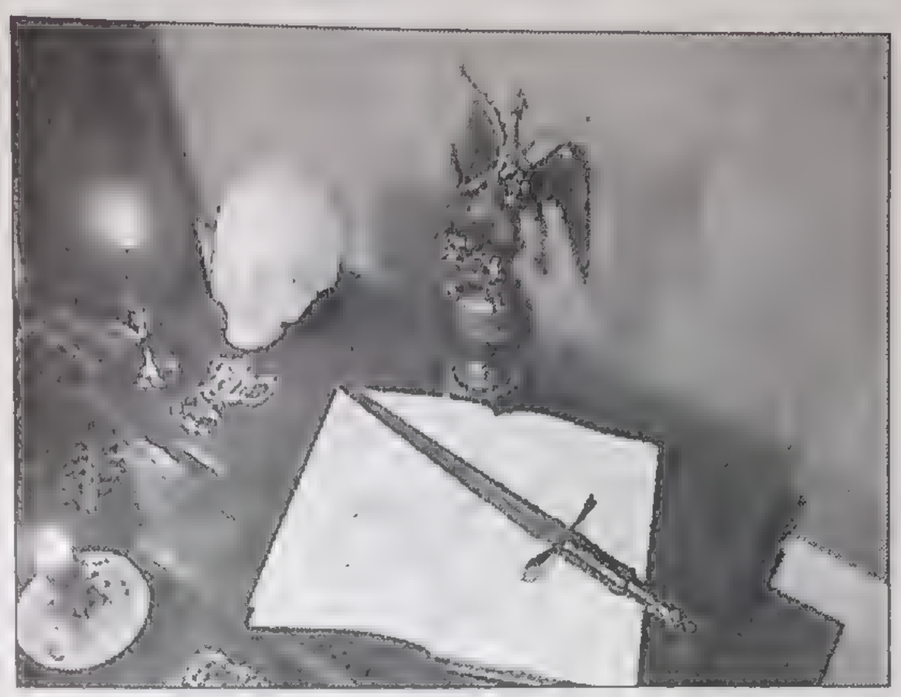
Гороскоп
по правилам русской
астрологической
школы составил
Никола Ордынский

Мне уже давно нравится молодой человек, но с его стороны никаких знаков внимания не наблюдается. Есть ли у вас в запасе рецепты, которые неоднократно проверены?

С., Брянская обл.

Чтоб любимый полюбил

Для подобных случаев есть немало рецептов. Одни рассчитаны на привлечение внимания, другие – на возбуждение страсти, третьи – на то, чтобы любимый не охладел и не ушел к другой. Смотрите сами, какое заклинание вам подойдет больше всего.



Любовное заклятие

«Заклинаю, чтобы (имя мужчины) соединился с (свое имя) так же, как соединены огонь, воздух, и вода с землею, и чтобы помыслы (имя мужчины) направлялись к (свое имя), как лучи солнца направляют свет мира и его добродетелей; и чтобы он (имя мужчины) создал ее в своем воображении и взгляде так, как небо создано со звездами и дерево со своими плодами. И да витает высокий дух (имя женщины) над духом (имя мужчины), как вода над землею. И делайте так, чтобы он (имя мужчины) не хотел и не мог радоваться, есть и пить без (свое имя)».

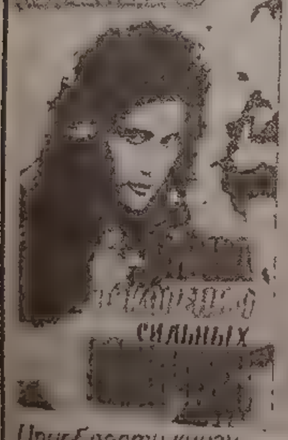
На любовь мужскую

Свести с ума многих мужчин можно с помощью заклинания: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь. Господи, благослови, Христос! Встану, благословясь, пойду, перекрестясь, из дверей дверьми, из ворот воротами, выйду в чистое поле, погляжу в подвосточную сторону: с подвосточной стороны встает утренняя заря, выкатается красно солнышко. А и пусть я, раба (имя), буду краше красного солнышка, белей светлого месяца, румяней зари утренней и зари вечерней, краше всего света белого, всего мира православного. Как глядят все православные христиане на красное солнышко, на белый свет, так смотрели бы все добрые молодцы на меня, рабу Божью (имя), и почитали бы меня, и возносили бы на глазах своих; не могли бы все добрые молодцы без меня ни жить, ни быть, ни игры заводить. Будьте, мои слова, крепки и прочны. Ключ, замок. Аминь. Аминь».

Любовный зазыв

Если вам очень хочется видеть любимого человека, вы можете сделать так, что он придет к вам. Для этого сорвите с 9 осин 9 веточек, положите их в печь, подпалите и зазывайте, глядя в открытую дверцу: «9 лучин с 9 осин огнем сожгу, дымом выпущу; дым кудрявый, помоги, раба (имя) зазови. Зову раба Божьего к своим ногам, к своим устам, к телу белу, сердцу любящему. Приди ко мне раз, приди ко мне 2, приди ко мне 3, приди ко мне 4, приди ко мне 5, приди ко мне 6, приди ко мне 7, приди ко мне 8, приди ко мне 9. Как 9 лучин горели, пылали, так бы и сердце раба Божьего (имя) горело и пылало по мне, рабе Божьей (имя), и никуда он от меня не отлучался. Аминь».

Третья книга из цикла - ИСКУССТВО ОБОЛЬЩЕНИЯ



Приобрести книгу можно по почте, наложенным платежом, прислав заказ на почтовой карточке в адрес издательства: 440039 г.Пенза, А/я 2145, "Наложенный издат-центр" Стоимость книги - 115 р.

Это не просто книга! Это КЛЮЧ к покорению ЛЮБОГО МУЖЧИНЫ! К обладанию ЛЮБЫМ МУЖЧИНОЙ!

*Прямое и откровенное содержание книги. Словно ты разговариваешь с самой дорогой своей подругой, о самом, самом сокровенном. Только теперь такой откровенный разговор произойдет у тебя с МУЖЧИНОЙ! Который и раскроет для тебя ВСЕ, что происходит на самом деле в голове у мужчин относительно тебя. НА САМОМ ДЕЛЕ, а не то, что у мужчин на лице и языке. То, что от тебя скрыто. О чем ты даже и помыслить не могла. Ты станешь излучать красоту и женственность. Ты станешь стройной и вернешь молодость 8-10 летней давности. Автор книги - Сергей Рур - пишет: Я написал эту книгу для тех женщин, которые хотят ЖИТЬ а не существовать. Хотят быть красивыми и умными. Излучать ЖИЗНЬ и ЖЕНСТВЕННОСТЬ. Хотят знать, что творится в мозгах у мужчины, как он мыслит, что он видит, а что даже не замечает глядя на женщину. Как он ее "ЧИТАЕТ". Что его настораживает и отталкивает, что притягивает так,что не оторвать. Хотят знать НАСТОЯЩУЮ реальность, а не книжное "пустословье". **ЗНАТЬ**. Чтобы знать, что дать мужчине и попасть при этом точно в "яблочко", а не наступать на одни и те же грабли и подвергать себя воле случая, а потом смотреть как собственная жизнь катится под откос. Хотят иметь НАСТОЯЩЕГО и СИЛЬНОГО МУЖЧИНУ, который в итоге и даст им ВСЕ, а не серую посредственность напустившую на себя "пару". **Эта книга только для таких ЖЕНЩИН.** Остальные пусть купят на эти деньги что ни будь из дешевой бижутерии. Им все равно в этой жизни ни чего не "светит". У них нет ни одного шанса. Только "дешевый" мужчина и как следствие - "дешевая" и "серая" жизнь. Они думают, что и так производят на мужчин впечатление. **Конечно производят.** **Только понятия не имеют - КАКОЕ! И на каких мужчин.***

Ты станешь той, от которой сойдет с ума ЛЮБОЙ, самый СИЛЬНЫЙ МУЖЧИНА! ЛЮБОЙ, даже самый НЕПОКОРНЫЙ МУЖЧИНА!

СОННИК

Продолжение.
Начало в NN 1–28

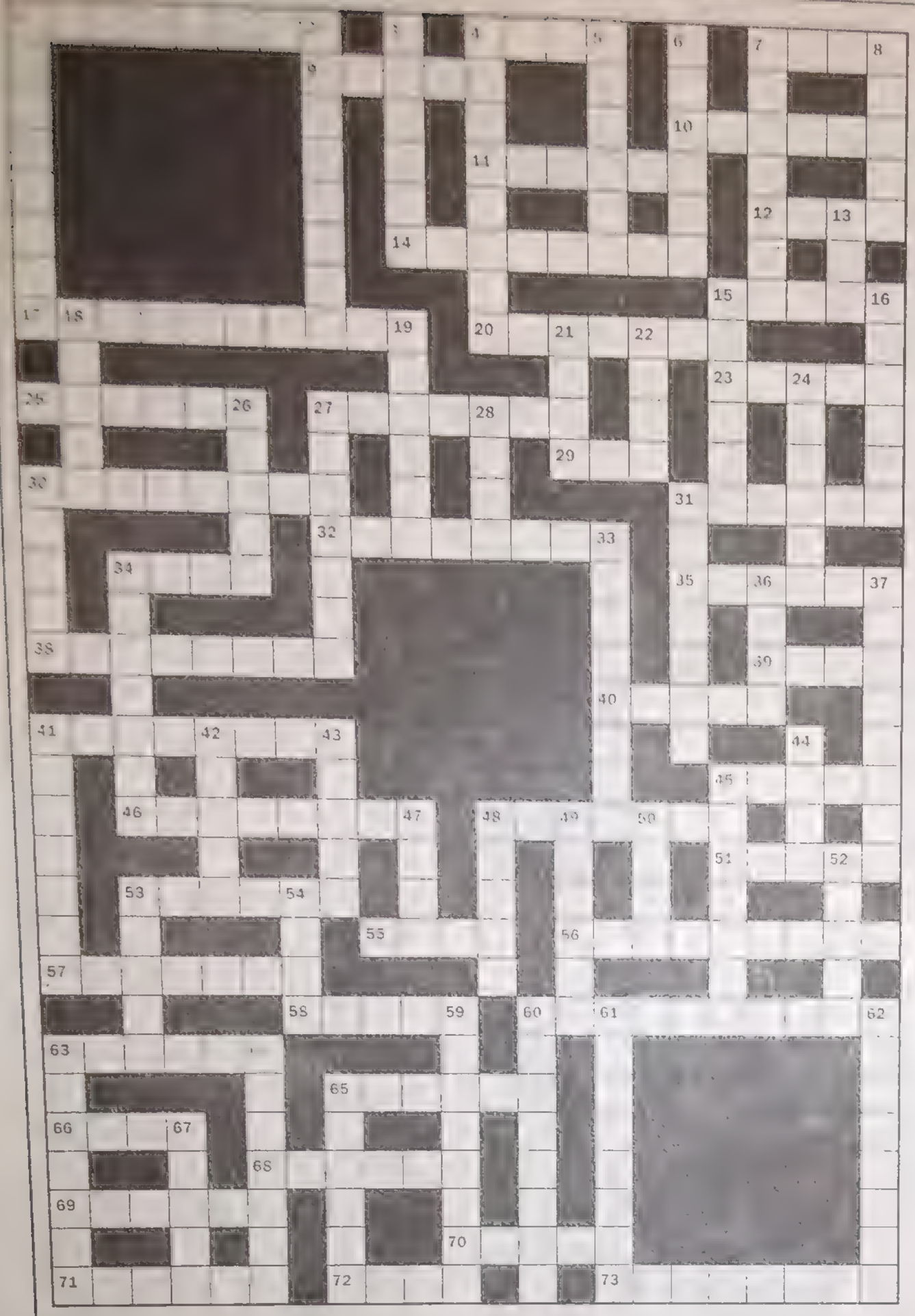
Брод

Если во сне вам приходится переходить водную преграду вброд, то вас ждут препятствия в делах и неприятности. Если вам удалось во сне найти другой способ перейти это место, то ваши страхи ненапрасны. Перейти реку вброд, не замочив ног, означает, что вам придется нелегко, вас ждет много проблем и неудач на пути к успеху, но все закончится неожиданно благополучно для вас. Женщине видеть во сне, что она переходит водную преграду и вода бурлит у нее под ногами, сон предсказывает, что враги не смогут помешать ее счастью. Если же вода чистая, то ее ожидает счастливый брак. Если вода грязная, то счастье будет недолговечным. Увидеть во сне, что дети переходят реку вброд, означает, что препятствия в деле, которые вас так настораживают, окажутся пустяковыми и не доставят вам много хлопот.

Бронза

Бронза во сне – символ фальши и притворства, которые окружают вас. Иногда это могут быть ваши ложные представления о некоем человеке. Сон, в котором вы видите, находите или получаете бронзовую статую, предсказываем вам, что ваши надежды не оправдаются. Иногда такой сон означает безответную любовь. Благоприятным считается сон, в котором статуя оживет. Это предвещает перемену обстоятельств, которые либо указывают на то, что еще не все потеряно, либо новые планы и желания целиком захватят вас. Красивые и дорогие предметы из старинной бронзы означают ваши надежды на лучшее в делах и в любви. Лучше видеть, что они не принадлежат вам, чем получить их в подарок.

Сломанные предметы из бронзы – знак краха планов, потерь, разочарований и разлуки. Найти во сне бронзовую статуэтку, которая, вы знаете, принадлежит вашему другу, – знак того, что ваше заветное желание относительно этого человека никогда не осуществится.



По горизонтали: 1. Офицер-порученец. 4. Пеший бросок войска. 7. Макуха. 9. Брусок с делениями при измерениях нивелиром. 10. Колыбель-качалка. 11. Робкий, смирный человек. 12. Богиня, навсегда оставшаяся у бразильских футболистов. 14. Бедолага. 15. Больничный распорядок дня. 17. Кормилец Российской империи. 20. Амурский сом. 23. Князь тьмы. 25. Предпринимательство. 27. «Бумага» для грамот в Древней Руси. 29. Радар человека, определяющий, откуда вкусно пахнет. 30. Снаряжение солдата, собравшегося в поход. 31. Рвач. 32. Человек, любящий позлословить за спиной других. 34. Мироточащая икона. 35. Ответ хозяев завода на забастовку. 38. Благодетель. 39. Цифровой пароль. 40. Семинария (устар.). 41. Торгаш. 45. Церковная аксиома. 46. Коллизия. 48. Молот, который и двумя руками тяжело поднять. 51. Действующее лицо оперы «Евгений Онегин». 53. Срок длиной в 10 суток. 55. Титул правителя провинции в Османской империи. 56. Вечное перо. 57. Портовый трактир. 58. Заклад. 60. Кабаре низкого пошиба. 63. Слуга офицера. 65. Дворник ствола оружия. 66. Хлопчатобумажный бархат. 68. Забег на 500 м конькобежцев. 69. Побои с таскением за волосы. 70. Сугроб посреди шоссе. 71. Природные способности человека. 72. Кровопролитная битва. 73. Народный ударный музыкальный инструмент.

По вертикали: 1. Звание для самых ученых среди ученых. 2. Яхта с тремя килями. 3. Проброс шайбы через зоны в хоккее. 4. Инструмент штукатура. 5. Копченая рыбка для консервов. 6. Лужайка. 7. Хотение. 8. Дифирамб. 13. Русский композитор инженер-генерал. 15. Свет, разложившийся на небесах. 16. Копейка. 18. Останки здания. 19. Морское животное с бивнем. 21. Бивуак. 22. Человек, который и собственной тени боится. 24. 60 колебаний маятника часов. 26. Русский богатырь, побывавший в подводном царстве. 27. 0,5 наручников. 28. Результат матча. 30. Мораль басни. 31. Побочная работа. 33. Продолговатый пирог «на всех». 34. Тюркский пирожок. 36. Крупяная размазня. 37. Безропотное качество русского народа. 41. Смутьян. 42. «Забегаловка» в Польше. 43. Тара для хранения вымыслов писателя. 44. Прозвище американцев. 45. Подневольный непосильный труд. 47. Мама, подаренная женой. 48. Голова-вилок. 49. Гурьба. 50. Транспорт «по вертикали». 52. Псевдодочка девочки. 53. Кресло, растянутое в ширину. 54. Жанр Л. Армстронга. 59. Научное предположение. 60. Мужские подштанники. 61. Коллекционер значков. 62. Шиньон. 63. Неподсудный избранник народа. 64. Кадет. 65. Немецкий композитор, автор оперы «Саломея». 67. Гора с круглой макушкой.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N11 НА СТР. 32

По горизонтали: 1. Черновик. 3. Романтик. 9. Раздел. 10. Микстура. 11. Киса. 12. Отвар. 14. Хаос. 16. Истерика. 18. Тукан. 20. Зять. 21. Запрос. 24. Папаха. 25. Перегиб. 29. Нар. 30. Совет. 31. Акционер. 32. Тревога. 35. Фейхоа. 36. Желание. 37. Немочь. 39. Бретелька. 41. Карат. 42. Кириллица. 43. Модница. 45. Котик. 46. Власть. 49. Ленч. 50. Рать. 51. Порог. 53. Ссора. 54. Замша. 56. Лель. 58. «Понтиак». 59. Короед. 62. Слух. 64. Скоба. 66. Скрудж. 67. Тинейджер. 70. Груша. 72. Рулет. 74. Рана. 75. Кабачок. 78. Фавн. 79. Огонь. 80. Грабеж. 81. Конина. 82. Азы. 83. Агрессор.

По вертикали: 1. Членовоз. 2. Компот. 3. Рука. 4. Маторин. 5. Трак. 6. Краски. 7. Сдоба. 8. Класс. 13. Степенность. 14. Хаза. 15. Ортопед. 17. Репортаж. 19. Когорта. 22. Плацдарм. 23. Спаниель. 26. Рерих. 27. Баренцево. 28. Калашников. 30. Стелька. 33. Антракт. 34. Весточка. 38. Оникс. 39. Бацилла. 40. «Кристалл». 43. Мачта. 44. Дарение. 45. Кроль. 47. Листовка. 48. Ткачиха. 52. Гуру. 54. Закуска. 55. Макаревич. 57. Ламе. 60. Радар. 61. ДДТ. 62. Суд. 63. Хормейстер. 65. Бюро. 68. Хлопоты. 69. График. 70. Гнев. 71. Штанга. 73. Тесьма. 76. «Акай». 77. Кожа.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N11 НА СТР. 29

			П	О	Д	О	С	И	Н	О	В	И	К							
С	У	К	В	О		Е		К		А		Е		Л	У	Б				
Е		О		К	А	Т	Е	Р		Ц		Х	Ь	Ю		Е				
Н	О	М	Е	Р		А		А	Ф	И	Ш	А		В	А	З				
А		А		О	Г	Л	О	Б	Л	Я						О				
Ж	У	Р	А	В	Л	Ь			И							П				
	М		И		А		Г	О	Р	Н						А				
	О	Б	Р	А	З		О	Т	Т	О						С				
	Р			В	А	Ф	Л	И		К	Э	М	Е	Р	О	Н				
Р	А	П	И	Д			Г	Е	Р	А		О		И		О				
А		О		О	Р	Л	О	В		У	Т	К	О	Н	О	С				
З	А	Б	О	Т	А		Ф	А	Р	Т	У	К		Г		Т				
Г		Е		К	И	Р	А				М	О	Л	О	Д	Ь				
О		Г	Л	А	С			Л	О	Л	А		А		Е					
В					А	Т	Л	Е	Т		К	А	З	И	Н	О				
О						И		О	С	Т		Р	Е	Д	И	С				
Р					Ф	Р	А	Н	К			Т	Р	Е	С	Т				
Ч						А		К	О	З	Н	И		А		О				
И						Д	Р	А	К	А		С	П	Л	А	В				
В	О	Р	О	Н	К	А		В		С	Е	Т	Ь		С					
О			Л				П	А	К	Т			Я	В	К	А				
С	А	М	О	С	Т	Р	Е	Л		А	Л	Ь	Ф	Р	Е	Д				
Т			В	О	Р		С	Л	О	В	О		Ф	А	З	А				
Ь		М	О	Н	И	С	Т	О		А	Г	Р	Е	Г	А	Т				

Виринея

Общероссийская женская газета «Виринея». Выходит 1 раз в 2 недели.

Редактор **Г. Лория**
Выпускающий редактор номера **Р. Белкина**
Верстка **И. Голубовой**

Учредитель и издатель
ОАО «Издательский дом «Кураж»
Адрес редакции:
121170, Москва, Кутузовский пр-кт, 36, кор. I, стр. I.
Тел. 249-18-73 Факс: 250-77-04
E-mail: virinei@mail.ru
Прием рекламных объявлений в Москве: (8095) 249-64-06

Собственные корреспонденты и прием рекламы в регионах:
Брянск – Евгения Кузнецова (0832) 72-18-93;
Владимир – Аннета Татарникова (0922) 32-22-78;
Вологда – Игорь Кузнецов (8172) 25-22-52;
Иваново – Ирина Сурина (0932) 37-25-20;
Калининград – Татьяна Гвоздецкая (0112) 35-99-69;
Кострома – Марина Чечушкина (0942) 55-96-61;
Липецк – Елена Добрякова (0742) 48-59-64;
Нижний Новгород – Елена Лебедева (8312) 39-78-88;
Омск – Вадим Дитковский (3812) 25-62-81;
Оренбург – Татьяна Ангелова (3532) 78-51-26;
Ростов-на-Дону – Ирина Варламова (8632) 44-13-18;
Самара – Анна Семенова (8462) 70-23-44;
Саратов – Владимир Акишин (8452) 27-80-10;
Смоленск – Наталья Ивако (0812) 65-61-59;
Ставрополь – Мария Маслюкова (8652) 95-63-08;
Тюмень – Светлана Анущенко (3452) 75-16-09;
Хабаровск – Игорь Мирошников (4212) 74-77-72;
Челябинск – Наталья Беляева (3512) 78-02-71;
Ярославль – Татьяна Колесова (0852) 32-78-05.

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ №77-12696 от 13 мая 2002 г.

Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. Мнение авторов публикаций необязательно отражает точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача.

Материалы, помеченные значком (РВ), «Здоровье» – публикации на коммерческой основе

Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции.

При подготовке публикаций использованы материалы следующих изданий: «Лиза», «Отдохни!», «Здоровая газета», «Домашняя энциклопедия», «Добрые советы», «Няня», «Модные прически», «Ваш уютный дом», «Сударушка», «Москвичка», «Вечерняя Москва», «Только ты», «Московская правда», «Крестьянка», а также интернет-ресурсы.

Цена в розницу свободная

Общий тираж 299 950 экз.

По вопросам оптовой покупки «Виринеи» обращайтесь:

121170, г. Москва, Кутузовский пр-т, д. 36, к. 1, стр. 1, эт. 3.
Тел. (095) 249-43-67.
E-mail: brinzov@province.ru

Минимальная партия – 100 экземпляров, самовывозом из редакции.

Газета отпечатана в типографии ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом» г. Пенза ул. Гоголя 51/53
Тираж 19 400. Заказ N172.
Подписано в печать: 05.06 03 в 14.00.

Вирине^я

№14 (31) 9 – 22 июля/2003

ISSN 1727-3595

Наталья Канунникова, пос. Алексеевка, Самарская обл.

Аквааэробика? Модно и полезно!

стр. 6

Нестандартная фигура: какую одежду выбрать

стр. 8

Муж ревниво относился ко всем моим знакомым мужчинам. Хотя поводов я не давала, он их выискивал сам

стр. 16-17

9 июля

• 1938 г. Родилась Лия АХЕДЖАКОВА, актриса.

10 июля

• **1998 г.** Американец БРЕННАН за 17,85 сек. просовывает тело через теннисную ракетку без струн.

11 июля

• 1934 г. Родился Джорджио АРМАНИ, итальянский модельер.

12 июля

• *Петров день – праздник рыбаков на Руси.*

Конец Петрова поста – принято ходить в гости и принимать гостей у себя.

• **1918 г.** Бракосочетание Пабло ПИКАССО и Ольги ХОХЛОВОЙ.

13 июля

1793 г. Шарлотта КОРДЕ зарезала в ванне лидера французской революции Ж.-П. МАРАТА.

1899 г. В Нью-Хемпшире исчезают бесследно три девочки, воспитанницы колледжа. Они появятся через год – на той же улице, где прохожие видели их в последний раз. Девочки ничуть не изменятся, не вытянутся, не повзрослеют. Они не смогут внятно объяснить, где пропадали.

1996 г. Султан Брунея устраивает самый дорогой в мире прием (на 30 млн. долларов плюс 17 млн. за концерт Майкла ДЖЕКСОНА).

2001 г. В Вашингтоне женщина рожает семерых детей – пятерых мальчиков и двух девочек. Дети появляются с интервалом в три минуты, роженице помогают более 20 медиков.

2001 г. 31-летняя жительница Ярославской области, приехавшая в Москву, рожает в метро в вестибюле станции «Фили». Вход на станцию закрывается на 40 мин.

14 июля

• *По календарю народных примет – летние кузьминки, женский праздник. Бабьи посиделки: ходят в гости. Собираются вскладчину, обязательно с растительной пищей, пивом, песнями.*

• **1946 г.** Выходит в свет первое издание книги доктора СПОКА «Уход за ребенком и его воспитание»

Сегодня именинница – Ангелина

15 июля

• **1865 г.** Отмена запрета на курение на улицах Петербурга, введенного в начале XIX века, чтобы уберечь деревянные постройки от пожаров.

16 июля

1439 г. В Англии запрещаются поцелуи, из-за эпидемии чумы.

1800 г. «Московские ведомости» публикуют объявления: «Продаются за излишеством дворовые люди: сапожник 22 лет, жена ж его прачка, цена оному 500 рублей, другой резчик 20 лет с женою, а жена его хорошая прачка, также и белье шьет хорошо, и цена оному 400 рублей, и все оные люди хорошего поведения и трезвого состояния». «Продаются три девушки видные 14 и 15 лет и всякому рукоделию знающие, кошельки с вензелями вяжут, и одна из них на гуслях играет».

Сегодня именинница – Голиндуха

17 июля

• 1942 г. Родился Муслим МАГОМАЕВ, певец.

Сегодня именинницы – Марфа, Феодотия

18 июля

• 1906 г. Родилась Вера МАРЕЦКАЯ, актриса.

• **1994 г.** В возрасте 63 лет итальянка Розанна КОРТА рожает мальчика; перед этим она прошла курс лечения от бесплодия.

Вера Марецкая

Сегодня именинницы – Анна, Варвара, Елизавета.

19 июля

• **1695 г.** В Великобритании публикуются первые в мире брачные объявления: «Джентльмен 30 лет от роду, объявляющий, что он обладает значительным состоянием, желает жениться на молодой даме с состоянием приблизительно в 3000 фунтов и готов заключить на этот счет соответствующий контракт», «Молодой человек 25 лет, имеющий прибыльное дело, которому отец готов выделить 1000 фунтов, охотно вступил бы в брак, соответствующий его положению. Родители воспитали его в вере, и он отличается трезвым поведением».

1993 г. Юрист ФОСТЕР, вроде бы любовник Хиллари КЛИНТОН, стреляет себе в рот. Когда Хиллари сообщат по телефону эту весть, она так закричит, что ее пресс-секретарь решит, будто погиб президент.

• **1997 г.** В брюшной полости 16-летнего РАГАБА из Египта врачи обнаруживают опухоль, которая оказывается однояйцевым близнецом подростка. Плод размером 18 сантиметров и весом в 2 кг имел возраст 33 недели.

Сегодня именинницы – Лукия, Марина, Марфа (Марта), Ульяна.

20 июля

• 1836 г. Родился Томас ОЛБУТ, английский врач, изобретатель медицинского термометра.

Сегодня именинницы – Евдокия, Евфросиния.

21 июля

• **1870 г.** В Лондоне открывается первое в мире брачное агентство.

1998 г. Американец БЬЯНКАНЬЕЛЛО покрывает себя мантией из 350 тыс. живых пчел весом 40 кг.

• Родились:

1946 г. Мирей МАТЬЕ, французская певица.

1949 г. Евгения ДАВИТАШВИЛИ (ДЖУНА), целительница.

23 июля

Родились:

1915 г. Михаил МАТУСОВСКИЙ, поэт, автор песен «Подмосковные вечера», «Школьный вальс», «Летите, голуби», «На безымянной высоте», «Это было недавно, это было давно», «Вместе весело шагать», «Крейсер «Аврора».

1973 г. Моника ЛЕВИНСКИ, которая вызвала секс-скандал, едва не приведший к импичменту президента США КЛИНТОНА.

• **1917 г.** Голландская танцовщица Мата ХАРИ предстает перед судом французского трибунала как немецкая шпионка. На следующий день ей вынесут смертный приговор.

1938 г. Изобретается растворимый кофе.

1988 г. В Эдмонтоне (Канада) изготовляется мороженое с орехами весом 22,59 т. **Ну, а читательницам «Вирине» – замечательный рецепт мороженой тюри с грецкими орехами.**

1 стаканчик сливочного мороженого без добавок, 1/3 ст. грецких орехов, 1 шоколадная конфета.

1) Ложкой вываливаем содержимое вафельного стаканчика в кружку. **2)** Перемешиваем до состояния жижи. **3)** В электрорезку кладем вафельный стаканчик, конфету и орехи. **4)** Перемалываем с минуту. **5)** То, что получилось, вываливаем в кружку и мешаем с жижей до состояния тюри. **6)** Ставим в холодильник на 5 минут. Готово!

Сегодня именинницы – Елена, Е(в)фимия, Ольга.

25 июля

• 1908 г. Родился Глинн ВУЛФ, американец, попавший в Книгу рекордов Гиннеса как мужчина, женившийся наибольшее число раз – 29. В июле 1996 после недельного романа 87-летний ВУЛФ женился в 29-й раз на 55-летней Линде ЭССЕКС.

1929 г. Василий ШУКШИН, писатель и актер.

• **1984 г.** Светлана САВИЦКАЯ становится первой в мире женщиной, вышедшей в открытый космос.

Сегодня именинница – Голиндуха.

ЗВЕЗДЫ

Офис Пугачевой сдан в аренду

Алла Пугачева была вынуждена сдать в аренду два этажа кирпичного особняка в центре Москвы, у станции метро «Таганская».

Певице не на что содержать помещения. Ее материальное положение сильно подкосил провал мюзикла «Чикаго», постановку которого осуществил Филипп Киркоров. Сумма аренды не раскрывается, но ясно, что деньги нужны Алле Борисовне для продолжения ведения бизнеса.

Кстати, с творческой точки зрения мюзикл не был провальным: в зале собиралось довольно много народу. Но слишком уж высокими оказались расходы, которые не компенсировались деньгами за проданные билеты. Особенно накладным оказалось содержать группу из десяти американских актеров, получавших большие гонорары даже по заокеанским меркам и бесплатно живших в пятизвездочном отеле. Вдобавок ко всему никто из труппы не платил за питание, солярий, занятия в финес-центрах, за услуги косметологов и визажистов. «То есть расходы, – говорят в пресс-службе Киркорова, – были сопоставимы с бродвейскими, а доходы – намного ниже, ведь сделать цену на билеты такой, как на Бродвее, в России невозможно».

НАУКА

Новорожденный ребенок видит в 10–30 раз хуже взрослого человека.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ

Зрение у него развивается постепенно, и есть критические периоды, когда его нужно дополнительно стимулировать. Ученые из Санкт-Петербурга предложили тесты для ранней проверки зрения.

Новорожденные уже в первые минуты жизни реагируют на человеческое лицо, настоящее или нарисованное – это врожденный механизм. Поэтому в первый месяц жизни младенцу можно показывать изображения лица в натуральную величину и лица, в которых что-то не так, например, отсутствуют глаза, брови, нос и рот. Здоровые малыши будут дольше смотреть на изображение нормального лица, а младенцам с врожденными повреждениями мозга безразлично, что им показывают.

БЫВАЕТ ЖЕ!

Астролог был прав

80-летняя пакистанка Хуршид Биби, жительница одной из деревень провинции Пенджаб, обратилась в больницу с жалобами на легкие боли в животе.

Врачи поставили уникальный для женщины в таком возрасте диагноз: беременность! Срок ее составляет уже четыре месяца.

Хуршид Биби вышла замуж в 1950 году в возрасте 26 лет и через год родила своего единственного доселе ребенка – дочку. Больше детей у нее не рождалось, и в виду преклонного возраста супруги ни на что такое уже не надеялись.

Мужу Ахмеддину 85 лет. Он также поражен случившимся. Кстати, около года назад деревенский астролог предсказал старичкам, что вскоре в их семье появится еще один ребенок, но Ахмеддин только посмеялся, посчитав это шуткой.

RUS.DELFI.LV

ПРЕДАТЕЛЬСТВО ЖЕНЫ ПОДКОСИЛО СЕРОВА

СВЕТСКАЯ ЖИЗНЬ

На одном из недавних концертов певец Александр Серов сделал неожиданное признание: «Я сейчас переживаю далеко не лучшие времена...»

В последнее время его почти не видно на ТВ. Ходили слухи, что это из-за ссоры с Игорем Крутым. Однако артист сам признался, что черная полоса в его жизни наступила после предательства супруги.

«То, что вытворила моя жена, – это настоящая трагедия», – говорит Серов. – Она просто предала и меня, и наши отношения. Я вкладывал всю душу в эту женщину на протяжении одиннадцати лет семейной жизни. И что получил?!»

В чем конкретно заключается предательство – артист не поясняет. Но признается:

«Я однолюб и серьезно готовился к браку. Это не просто громкие слова. Обо мне можно говорить все что угодно: гастролер, романтик, куча поклонниц – это мы все проходили. Но есть святые вещи. Я ведь раньше ни разу не был женат! После всего случившегося я разочаровался в женщинах».

А вот дочь для Серова по-прежнему свята. Она приходит к отцу каждый день. «Дочку я безумно люблю, глотку перегрызу любому, кто скажет, что Серов оставил дочь», – говорит Александр.

DNI.RU

КОРОТКО

• Российский **СЕРИАЛ «БРИГАДА»** вошел в группу «полуфиналистов» американской телепремии «Эмми». Победителей объявят 24 ноября.

• Испанский певец **ХУЛИО ИГЛЕСИАС** едет в Россию, чтобы познакомиться с родней своей подруги Анны Курниковой.

• Автор «Гарри Поттера» **ДЖОАН РОУЛИНГ** пишет шестую книгу о юном волшебнике. А пятая книга только-только поступила в продажу. Она сделает Джоан богаче на 30 миллионов фунтов стерлингов.

• Звезда MTV **ОЗЗИ ОСБОРН** пригласил в гости английского принца Уильяма, когда тот приедет в США. «Моя дочь будет трепетать от радости,– сказал он.– Я и моя жена тоже, не говоря уже о наших собаках».

• В Японии изобретены **«ШТАНЫ-СКОРОХОДЫ»**, которые избавляют человека от усталости во время прогулки, автоматически переставляя его ноги. Устройство напоминает пару плоских «ног»: они крепятся вдоль конечностей, заканчиваясь под пятками. Снаряжение дополняет упакованный в рюкзак блок управления. Компьютер с помощью сенсоров улавливает сигналы мозга, посылаемые для совершения движений, и мгновенно передает их искусственным ногам. Во время прогулки обладателю таких штанов надо лишь подумать, куда идти – остальное сделает компьютер.

• Среди **КИТАЙСКИХ ПОДРОСТКОВ** стало модным просить родителей оплатить операцию по коррекции лица или фигуры – в качестве подарка за хорошую учебу. По словам врачей, девочки чаще хотят изменить форму носа или разрез глаз, а мальчики – удалить лишний жир.

• В ходе исследования, проведенного **АМЕРИКАНСКИМИ УЧЕНЫМИ**, выяснилось, что половина опрошенных ни на какие блага не променяют секс. 24% женщин и 19% мужчин готовы променять его на ужин в дорогом ресторане. Часть опрошенных женщин и мужчин предпочтут интиму соответственно чтение любовной истории и футбол. Кроме того, 5% женщин с удовольствием променяют секс на коробку шоколадных конфет.

ИДЕТ ПОДПИСКА НА ОБЩЕРОССИЙСКУЮ ЖЕНСКУЮ ГАЗЕТУ «ВИРИНЕЯ».
ПО СВЯЗАННЫМ С НЕЙ ВОПРОСАМ ПРОСЬБА ОБРАЩАТЬСЯ В МЕСТНЫЕ ПОЧТОВЫЕ ОТДЕЛЕНИЯ.

Вирineя
№14 (31) 9–22 июля 2003 г.

Жительница Самары Людмила МЕЛЬНИКОВА заняла первое место в конкурсе «Маска, я тебя знаю!», который проводила наша газета. Многие читатели просили рассказать о победительнице подробнее – ведь не каждому выпадает такая удача: стать первым, опередив сотни других участников! С Людмилой (она работает охранником на одном из местных предприятий) встретился наш самарский корреспондент Денис ДОМАРЕВ.

600 способов быть красивой

В коллекции Мельниковой более 600 рецептов различных косметических масок! У нее даже заведена специальная картотека, куда она заносит все найденные рецепты. Однако, решив принять участие в конкурсе, Людмила, по ее собственным словам, даже не надеялась, что ее рецепты хотя бы просто напечатают. И уж тем более приятным стало для нее известие о победе.

– Я и раньше участвовала в конкурсах и даже побеждала, – говорит она. Но то были конкурсы кулинарные. Я ведь, помимо рецептов масок, собираю и кулинарные рецепты. Их у меня уже около 10 тысяч! В косметическом же конкурсе участвовала в первый раз. Постаралась отобрать самые хорошие, на мой взгляд, рецепты, которые и отправила. Все номера «Виринеи» мне, к сожалению, покупать не удается. (*Вот чем полезна подписка – не пропустите ни одного выпуска любимой газеты! – Ред*). И получилось так, что именно тот номер, в котором были мои рецепты, мне не достался. Узнала потом от подруг. Кстати, другие женщины, участвовавшие в конкурсе, прислали ведь тоже очень интересные рецепты. Многие из них я по возможности и сама возьму на вооружение.

– Среди тех рецептов, которые вы послали, был рецепт вашей любимой маски?

– Моя любимая маска очень простая, чисто огуречная. Она известна, наверное, всем женщинам. Поэтому я ее и отправлять-то не стала! Кстати, несмотря на свою простоту, эта маска хорошо отбеливает пигментные пятна и увлажняет кожу.

– Вы когда-нибудь сами придумывали рецепты масок?

– Придумывала. Но потом оказывалось, что подобный рецепт уже существует. Поэтому сейчас я пользуюсь тем, что есть. Ведь как говорят: «Все новое – это хорошо забытое старое».

– А вы все рецепты из вашей коллекции испробовали на себе?

– Все, конечно, не используешь. Одни слишком трудно приготовить технологически, другие мне не потянуть материально. Например, очень бы хотелось испробовать маску из авокадо, но купить этот заморский фрукт – значит лишиться ощутимой части своей далеко не самой большой зарплаты.

– Как муж относится к вашему увлечению масками?

– Одобряет. Да ведь и все старания в конце концов для него, разве не так? Единственное, – при нем я в маске никогда не появляюсь! Есть такое правило: мужчина должен видеть только результат вашего ухода за собой, а не сам процесс.

– Как вы относитесь к различным кремам для лица, которые производят косметические фирмы?

– Я не отказываюсь полностью от кремов, сейчас в большом количестве имеющихся в продаже. Тем более что есть действительно очень хорошая косметика. Но для повседневного пользования это слишком дорого. Кроме того, лучше пользоваться отечественными аналогами импортной косметики, а еще предпочтительнее чередовать маски собственного «производства» и покупные крема. Вообще маски для лица достаточно использовать один-два раза в неделю.

– И сразу наступает чудодейственное омоложение?

– По крайней мере кожа начинает дышать и выглядит более упругой. Надо также учитывать, что действие маски продолжается и после того как вы ее смываете с лица. Ведь она впитывается в кожу. Лучше делать маски не часто, но регулярно. Поверьте, все труды по уходу за кожей лица окупятся, когда вы увидите в зеркале себя – помолодевшую и похорошевшую.

– Вы делитесь своими рецептами с подругами?

– Когда обращаются, обязательно стараюсь подобрать что-то подходящее именно для их типа кожи. Нужно ведь учитывать, что у большинства женщин кожа комбинированная: ближе к носу она более жирная, в районе щек и подбородка – более сухая.

– Людмила, не могли бы вы на правах победительницы популярного конкурса дать несколько рецептов читательницам «Виринеи»?

– Конечно. Причем давайте подберем такие рецепты, которые при минимуме затрат на их изготовление могут дать максимальный результат. А максимальный результат – это здоровая и упругая кожа, к которой приятно прикоснуться не только самой женщине, но и ее любимому.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА

Сухую, потерявшую упругость кожу можно протирать ломтиком арбуза или накладывать на лицо и шею на 20 мин. марлевую салфетку, смоченную в арбузном соке. А затем споласкивать водой комнатной температуры. И ни в коем случае лицо не вытирать – пусть высохнет само. Вместо арбузного можно использовать сок дыни. Или смешать 1 ч. л. арбузного сока и 1 желток яйца, предварительно растертый.

БАНАНОВАЯ МАСКА

Летом и осенью коже необходима банановая маска. 1/2 банана очистить, размять и нанести на лицо на 20 мин. тонким слоем. Маска хороша перед неожиданным визитом как скорая помощь. К банану можно добавить 1 ч. л. молока. Смывать маску обязательно теплой водой.

МАСКА ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

2 ст. л. молотых хлопьев залить кипящим молоком. Когда они размякнут, добавить 1 ч. л. сливок или необезжиренного молока – «деревенского». Нанести на 20 мин. на лицо. И смыть также теплым молоком.

МАСКА «ЛЕТНЯЯ»

Подходит для сухой и нормальной кожи.

Смешать 2-3 ст. л. кашицы дыни, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. сметаны. Нанести на 15–20 мин. на кожу лица. Затем смыть теплой водой.

ОЧИЩАЮЩАЯ МАСКА

Сухую кожу можно очищать с помощью мякиша черного хлеба, предварительно запарив его крутым кипятком. После того как он остынет, нанесите мякиш на лицо круговыми движениями и смойте слегка подсоленной прохладной водой.

МАСКА С СОКОМ АЛОЭ

2 ст. л. сливок или молока, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. сока алоэ перемешать и нанести на хорошо вымытую кожу лица. Через 15–20 мин. Смыть прохладной водой.

МАЗЬ ИЗ ЗВЕРОБОЯ

2 ст. л. зверобоя залить 1 стаканом растительного масла (обязательно рафинированного!). Настоять 2 недели, время от времени взбалтывая. Затем поставить на огонь и прокипятить в течение 10 мин. Мазь, герметично закрытую, хранить в холодильнике. Такая мазь будет полезна для женщин с сухой кожей лица. А зверобой можно купить на рынке или собрать собственноручно.

ЧИСТАЯ КОЖА всегда к лицу

По мнению британских исследователей, среди всех болезней кожи, включая тяжелые, именно этот недуг является самой частой причиной депрессий. Если вы еще не догадались, о чем идет речь, назовем имя этой «ужасной» напасти – угри обыкновенные, или акне – болезнь кожи, которая поражает сальные железы.

Суть проблемы

Сальные железы располагаются в глубоких слоях кожи практически везде, за исключением ладоней и подошв. Больше всего их на коже лица, верхней половины туловища и волосистой части головы. Эти железы производят кожное сало, которое по протокам поступает на поверхность кожи и, во-первых, образует пленку, предотвращающую чрезмерное испарение воды. Во-вторых, служит смазкой для кожи и волос. В-третьих, помогает отторгать старые клетки, выстилающие протоки сальных желез, освобождая место новым.

Если кожного сала вырабатывается слишком много, кожа начинает лосниться, особенно лоб, нос, подбородок (Т-образная зона) и волосистая часть головы. Но еще неприятнее, когда старые, отжившие клетки «намертво» склеиваются друг с другом и закупоривают протоки, то есть образуют пробки – комедоны, их еще называют черными точками.

Гормоны и прочие факторы

На активность сальных желез влияет множество факторов – возраст (секреция минимальна у детей и пожилых людей, а максимальна в подростковом возрасте); пол (у мужчин секреция выше, чем у женщин); биологический ритм (усиленная секреция утром и слабая вечером); температура тела и окружающей среды. Однако доказано, что главный фактор – влияние мужских половых гормонов (андрогенов), которые имеются не только у мужчин, – в несколько меньшем количестве они вырабатываются и у женщин.

Современные методы лечения

Лечение множественных или единичных, но постоянно возникающих угрей, а также крупных, сливных (конглобатных) угрей проводится **только врачом-дерматологом.** При этом применяются антибиотики, гормоны, препараты на основе витамина А. В тяжелых случаях показано хирургическое иссечение угрей, замораживание сверхнизкими температурами, воздействие лазером и т.л.

При легком течении акне лечение ограничивают наружными средствами и косметическими методиками. Их основная задача – предотвратить образование комедонов. В этих целях некоторые косметологи рекомендуют моющие средства с антисептиками (типа триклозана или бетадина), а также различные скрабы, которые усиливают кровообращение в коже и слущивают отмершие клетки. Но все эти средства действуют поверхностно и не могут удалить комедоны, которые находятся в глубине протоков. А постоянное применение антисептических средств и скрабов раздражает кожу и может вызвать воспаление.

Но есть и более щадящие способы, они направлены на усиление кровообращения в коже и проникновение воздуха в протоки сальных желез – это очищающие противовоспалительные маски с глиной, экстрактами зеленого чая, чайного дерева, микротоковая терапия, криомассаж сухим льдом или жидким азотом.

Гораздо более сильное воздействие на клетки протоков и комедоны оказывают наружные препараты витамина А, бензоилпероксид (окси, паноксил и т.д.), азеаловая кислота (скинорен), фруктовые кислоты, салициловая кислота и др. Они прекрасно отшелушивают старые клетки и способствуют рассасыванию комедонов. Их ежедневное длительное применение (в течение не менее 2–4 месяцев) в большинстве случаев дает очень хороший результат.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Бережный уход избавит от прыщей

Уход за кожей начинается с умывания утром и вечером моющими средствами с низким или нейтральным значением pH. Лучше всего подходит мыло на основе высококачественных растительных масел – оливкового, пальмового, кокосового, овсяного или лавандового. Эти масла обладают хорошими дезинфицирующими и регенерирующими свойствами.

Если угри не проходят долгое время, нужно использовать специальные косметические средства, предназначенные для проблемной кожи. В их состав нередко включают липосомы – жировые частички, способные проникать в поры и протоки сальных желез. Их задача – ослабить сцепления клеток, выстилающих протоки сальных желез, в результате клетки легко отторгаются и с током кожного сала выносятся на поверхность кожи.

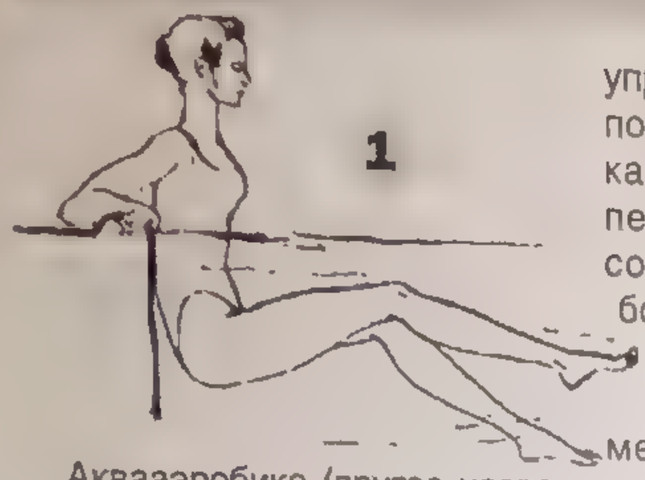
КЛИНИКА МУЗДАЛЕВСКОГО
Лиц. № 2860 ПВД-01 вып. МЗ СО
Ваше красивое лицо
КОСМЕТОЛОГИЯ
● Аппаратная косметология (УЗФФ, лазер, микротоки и т. д.).
● Удаление бородавок, папиллом, сосудистых звездочек, пигментных пятен, растяжек, шрамов.
● Угревая сыпь, в том числе тяжелых форм.
● Мезотерапия (биоомоложение).
● Рестилайн (новый овал + красивые губы).
● Коррекция фигуры. Лечение целлюлита.
● Маникюр, педикюр, наращивание ногтей.
● Удаление нежелательных волос ультразвуком.
ЛЕТОМ ДЕШЕВЛЕ
ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ
● Моделирование и коррекция формы носа, губ, ушных раковин.
● Устранение врожденных деформаций: расщелин верхней губы и носа.
● Интимная пластика
(пластический хирург — В. П. Белых).
МОСКОВСКАЯ, 93
будни с 9.00 до 18.00
суббота с 9.00 до 14.00
27-19-59
277-333
Muz(V)K-ost26

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КРАСОТЫ
УГРЕВАЯ СЫПЬ
КОМПЛЕКСНОЕ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
ПРОГРАММЫ ОМОЛОЖЕНИЯ КОЖИ
ЗДОРОВАЯ КОЖА — УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ
Медицинский центр "Врачебная практика"
ул. Астраханская, 86 (район Детского парка)
52-45-52, 25-74-66
Лиц. 2816 ПВД-01 вып. МЗ СО.
Vra-prakt17V

АКВАаэробика

Расскажите, пожалуйста, о преимуществах аквааэробики. Есть ли какие-то ограничения для тех, у кого не все в порядке со здоровьем (варикозное расширение вен, пониженное давление, пиелонефрит)?

Екатерина МАРСОВА, г. Кострома



1

Аквааэробика (другое название – *гидроаэробика*) – занятия **в воде,** использующие ее сопротивление. Она не имеет противопоказаний, кроме тяжелых заболеваний, ограничивающих физическую активность в принципе. Возраст занимающихся колеблется от 15 до 50 лет. Аквааэробикой занимаются в основном с оздоровительной целью и для удовольствия. Такие упражнения **малотравматичны,** но при этом дают **нагрузку в три раза больше, чем на суше,** за счет преодоления сопротивления воды. Вода – отличная среда для упражнений, укрепляющих тело. Двигаться в ней вроде бы сложнее, но нагрузки легче переносятся организмом. Когда человек опускается в воду, вес не ощущается, давление на позвоночный столб снижается. Поэтому полностью отсутствует риск травматизма. Она прекрасно укрепляет мышечный корсет и полезна для позвоночника. В отличие от обычной аэробики здесь нет компрессионных и ударных нагрузок, зато присутствует дополнительный **эффект гидромассажа,** что полезно для кожи и при целлюлите.

Такие занятия могут проводиться как в мелкой, так и в глубокой воде. Идеальная глубина – 1,5–2 метра. Занятия на глубине особенно развивают координацию движений, так как приходится удерживать равновесие (для этого используется гидропояс или трубки из легкого пластика, которые при выполнении упражнений используются как дополнительный тренажер, также как и специальные перчатки с перепонками, увеличивающие сопротивление воды). Людям больным, с большим весом или не умеющим плавать, лучше выполнять работу на мелком месте, опираясь на дно бассейна.

Занятия в бассейне одинаково подходят молодым и спортивным женщинам, пожилым и больным. А также будущим мамам и всем, желающим вернуть былую стройность или быстрее восстановиться после травм и операций. Особенно аквааэробика рекомендуется для неподготовленных людей, а также страдающих **варикозным расширением вен.**

Самое правильное – заниматься аквааэробикой под руководством профессионального инструктора.

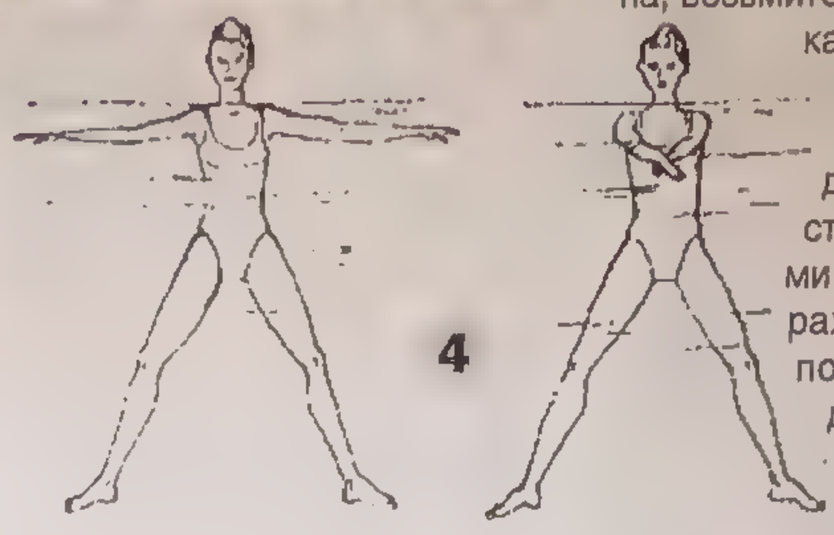
Но мы предлагаем вам несколько упражнений, которые можно делать в воде самостоятельно.

Начните с бега в воде. Уровень воды при этом должен достигать груди или талии. Выполняйте движения руками так же, как и при беге на суше. Высоко поднимайте бедро и ставьте ногу на всю стопу. Сначала выполните разминочный бег в течение 2-3 минут. Чтобы тренировка носила аэробный характер, бегать в воде следует не менее 20 минут. Вы можете выполнять бег на месте или бегать по бассейну.

2

Следующие упражнения вначале выполняются в течение 2 минут каждое, а затем постепенно время нагрузки увеличивается.

Повороты туловища. Встаньте, положите руки на бортик бассейна на расстоянии чуть большем ширины плеч. Не поворачивая плеч, выполняйте скручивающие движения нижней частью тела – верхняя часть тела остается неподвижной. Живот сохраняется втянутым, а грудная клетка приподнятой.



4

Ножницы. Встаньте спиной к бортику бассейна, поставьте руки назад, согните их в локтях и обопритесь о бортик. Поднимите ноги, раздвиньте, а затем скрестите их, таким образом «открывая» и «закрывая» ножницы **(рис. 1).**

3

Поднимание коленей. Встаньте спиной к бортику бассейна, обопритесь спиной, втяните живот, поставьте руки на бортик. Напрягая мышцы брюшного пресса, подтяните колени к животу. Вернитесь в исходное положение и повторите **(рис. 2).**

Удары прямыми ногами. Встаньте лицом к бортику бассейна, возьмитесь за край двумя руками. Поднимите ноги назад до положения, параллельного дну. Выполняйте быстрые движения ногами вверх-вниз. Это упражнение можно выполнять, держась за доску для плавания. Для достижения максимального эффекта убедитесь в том, что движение выполняется ягодичными мышцами **(рис. 3).**

«Мах» руками. Встаньте в воде по шею, поставьте ноги пошире, колени слегка согнуты. Руки – прямо под поверхностью воды, раскинуты в стороны. Ладони вперед. Выполните скользящее движение руками вперед и скрестите их перед собой. Затем разверните ладони наружу и выполните обратное движение. «Сгребайте» и «разгребайте» воду ладонями **(рис. 4).**

«Жим» руками. Исходное положение тоже. Поверните ладони книзу и выполните маховое движение руками вниз и назад. Затем – в обратном направлении, так же сгребая воду по ходу движения **(рис. 5).**

5

ДОБРЫЙ СОВЕТ

КУПАЛЬНЫЙ СЕЗОН

Плавание – это очень интенсивная тренировка организма. Однако заплывы и занятия в воде чреваты и неприятностями. Чтобы их избежать, придерживайтесь наших рекомендаций.

1. Нельзя плавать сразу после приема пищи, лучше один час подождать. Во время пищеварения много крови приливает к желудку и кишечнику, поэтому снижается кровоснабжение мозга. Это может вызвать головокружение, мышечные судороги и боли в сердце.

2. Перед плаванием желательно принять охлаждающий душ. Или заходите в воду очень медленно. Холод сужает кровеносные сосуды, вынуждая сердце работать с большей нагрузкой. Если же она «обрушивается» на организм внезапно, то при сильной жаре это может привести к кислородному голоданию сердечной мышцы и, как результат, вызвать боли в сердце.

3. Если температура воды ниже 20°С время занятия нужно сократить. Иначе организм слишком быстро переохладится.

4. Неважно, с какой скоростью вы плаваете. Решающую роль играет правильное дыхание: дышите в ритме движения и никогда не задерживайте дыхание.

5. Старайтесь пользоваться очками для плавания. Они помогут и в соленой, и в хлорированной воде. К тому же многие водоемы не могут похвастаться чистотой.

ОЛЬГА МАРТИН СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ:

Как мне удалось похудеть на 19 кг, продолжая при этом есть все, что хочется...

...всего за 6 недель после удивительной встречи...

(прошло уже больше года, и я не набрала даже лишних 100 граммов)

До этого необычного опыта я весила 71 кг, при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, предприняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.

Перед тем как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: "Лучше вызывать зависть, чем жалость". Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили:"Съедай все, что лежит на твоей тарелке", и можете быть уверены, что другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об "ожирении". Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер. Хотела быть стройной, как модели из модных журналов, фотографиями которых была увешана вся моя комната!

Но, к сожалению, возможно, из-за наследственности в 14 лет я начала поправляться: у меня была тонкая талия, а бедра и ноги толстоватые. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом... и сама с собой.

Однажды мне стало стыдно!

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Сначала... все было хорошо. Эта новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом, но через некоторое время я стала скучать.

Я почти никуда не выходила и, как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и продолжала есть целый день. Я старалась сдерживать себя, чтоб не опустошать холодильник. Я чувствовала, что возвращается кризис булимии моего детства, но ничего не могла сделать. Это было сильнее меня.

Таким образом, я стала поправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравились мои прелести, и он говорил, что это мне идет, и что у меня красивая грудь...но, несмотря на это, я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: "У тебя красивое лицо, и ты выглядела бы на десять лет моложе своего возраста, если бы не была такой толстой", и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки... не говоря уже о купальных костюмах.

Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишая себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней. Я пошла на консультацию к врачу, но от лекарств, которые избавляют от чувства голода, у меня начались боли в желудке, я плохо спала и не худела!

Мой муж все еще не может в это поверить: я похудела на 19 кг. Без всяких усилий. И сейчас, я считаю, что у меня есть все, чтобы начать новую жизнь.

Я не могла такой оставаться

Я чувствовала себя страшной, толстой! Я старалась не расхаживать в трусиках и в лифчике, как раньше. Мой муж не оказывал мне никакого внимания и по вечерам, когда мы ложились спать, сразу поворачивался ко мне спиной и засыпал, не сказав ни слова!

Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы и много узнала о молодых женщинах примерно моего возраста, которым удалось похудеть на 10, 15 и даже на 25 килограммов совсем без усилий, без лекарств, без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь идет о препарате **Beauton-C** *(Бютон-Ц)* на основе хитозана. Это легко, не требует усилий, и я сказала себе:

"Ты должна попробовать, англичане известны своими научными достижениями, и многим женщинам удалось похудеть благодаря этому препарату, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которого ты так долго ждешь".

И тогда я сделала удивительное открытие

Ничего не сказав мужу, я позвонила по номеру, указанному в объявлении, и заказала по почте препарат **Beauton-C** интенсивный курс похудения. В случае, если я не буду на 100% удовлетворена, мне будут возвращены деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку.

Препарат меня заинтересовал и, кроме того, казалось, что принимать его легко. Я стала читать инструкцию и поняла, что в моем случае необходимо принимать эти таблетки сразу после еды.

Помню, как сделала в ванной комнате график, чтобы отмечать все результаты, и, не имея намерения разглашать это мужу, спрятала график в шкафчике ванной комнаты... И в тот же вечер начала принимать **Beauton-C.**

И сразу стала терять вес!

Я начала в понедельник вечером и, когда через 2 дня взвешивалась, была несколько разочарована, так как потеряла всего 1 кг. Но, как я прочла, это было нормально, и я перестала волноваться!

Я отметила свой "маленький килограмм" в графике и продолжала курс. Не знаю, что случилось потом, но... между вечером среды и воскресеньем я похудела на 4 кг.

Я была очень счастлива. Я все больше верила, что с этим препаратом смогу потерять все свои лишние килограммы. И была права.

Я продолжала худеть и в конце второй недели отметила, что похудела ровно на 8 кг без усилий, без диет и, более того, продолжая есть все, как обычно.

На протяжении 21 дня я похудела на 11 килограммов!

Каждое утро, взвешиваясь, я ощущала, что худею на глазах. Это была фантастика. Мое настроение поднималось. И странно, я больше не сердилась, у меня было желание делать массу дел, я была в эйфории.

На протяжении третьей недели я похудела еще на 3 кг без каких-либо усилий. У меня не было чрезмерного аппетита, я не чувствовала никакой усталости и ела все, что мне нравится.

Взвешиваясь утром в конце шестой недели, я не поверила своим глазам... и пошла взвеситься к аптекарю, чтобы убедиться, что мои весы правильные. Невероятно! Я действительно похудела на 19 кг без всяких диет.

Сейчас, через год, я вешу 52 кг (в сравнении с 71). Мне нравится готовить блюда, и муж обожает все, что я готовлю, но больше ничто не даст мне поправиться. Во мне что-то изменилось, и я сама не понимаю, что именно, но я уверена, что больше никогда не потолстею!

Я не потолстела даже после рождения моего мальчика

Я не только не потолстела, а даже похудела на 3 кг без всякой диеты!

Всем своим подругам, у которых были проблемы с весом, я порекомендовала этот препарат, и все они стали его сторонницами. Одна из них похудела ни мало ни много на 26 кг и это после того, как на протяжении 20 лет имела избыточный вес".

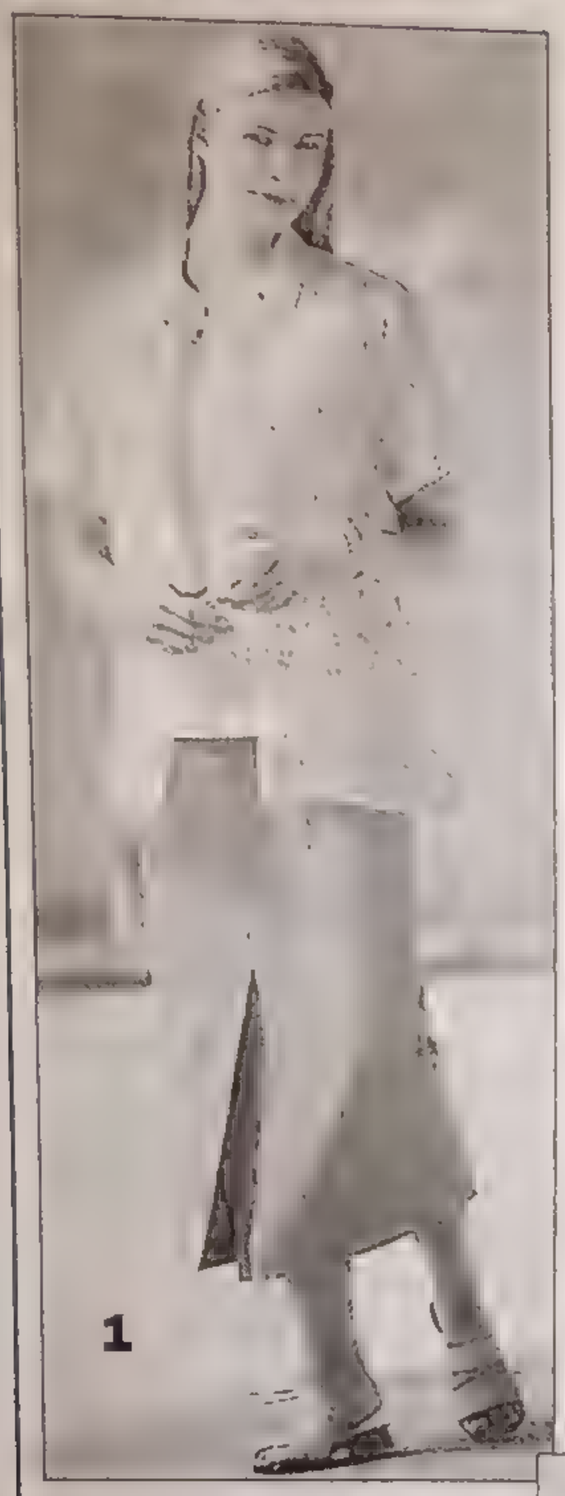
Ольга Мартин

P.S.: Просьба не беспокоить издание по вопросам приобретения средства для похудения Beauton-C.

beauton-c

Продолжение на странице 9

Подчеркните свои ДОСТОИНСТВА



«И меня нестандартная фигура!» Такое часто приходится слышать от высоких и полных, от маленьких и худых женщин. Но с помощью одежды можно скрыть то, что, как нам кажется, вредит нашему образу.

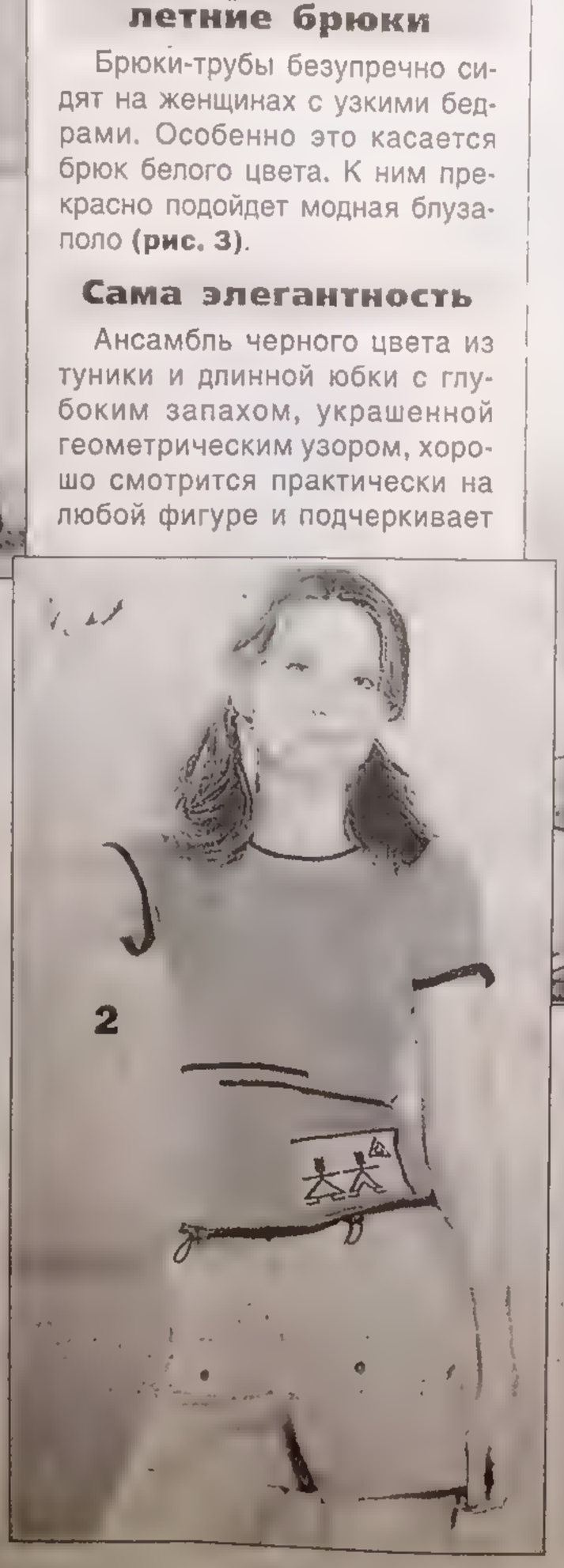
Расклешенная юбка-миди

Модель-четырехклинка облегает бедра и за счет шлицы в переднем шве слегка расширяется книзу. Тонкие продольные полоски визуально вытягивают силуэт.

Такая юбка призвана скрыть полноватые бедра. Удлиненная блузка прекрасно замаскирует не слишком тонкую талию **(рис. 1)**.

Комфортные шорты

Сегодня актуальны шорты короткие и узкие, а не широкие и длинные. Поэтому они очень подходят хрупким женщинам, желающим подчеркнуть стройность своих ног. Ансамбль прекрасно дополняет узкий топ, чуть прикрывающий линию талии **(рис. 2)**.

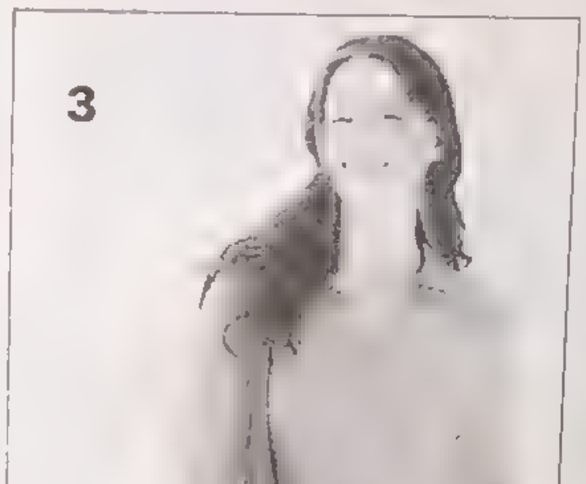


Прямые летние брюки

Брюки-трубы безупречно сидят на женщинах с узкими бедрами. Особенно это касается брюк белого цвета. К ним прекрасно подойдет модная блуза-поло **(рис. 3)**.

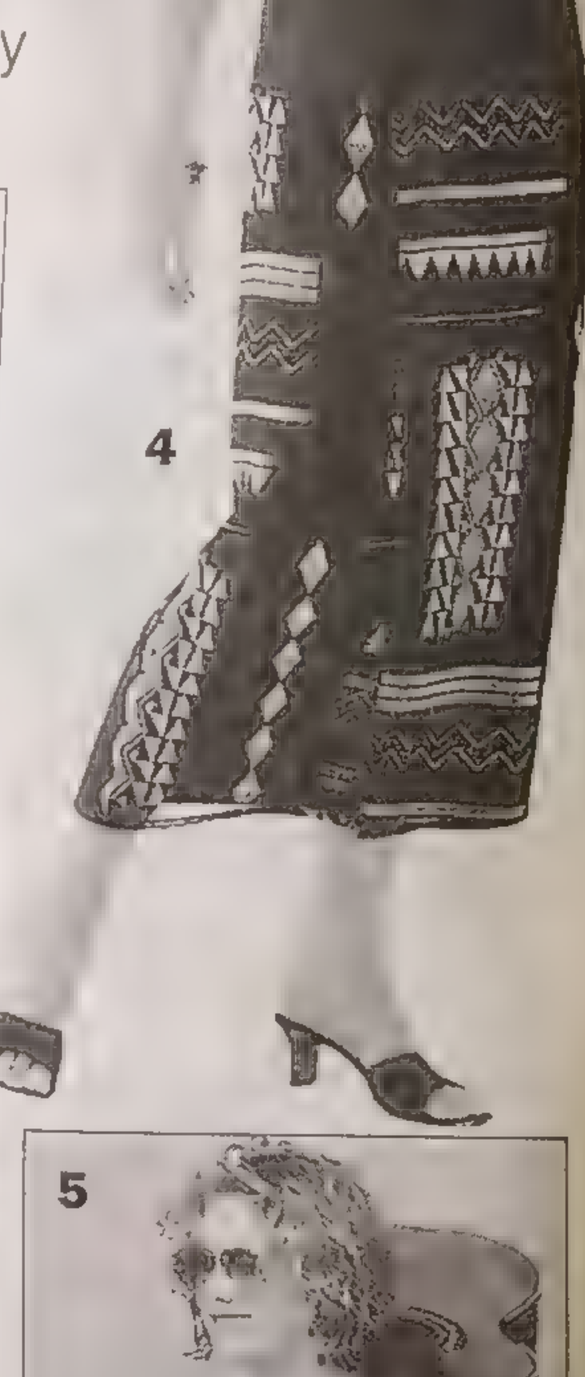
Сама элегантность

Ансамбль черного цвета из туники и длинной юбки с глубоким запахом, украшенной геометрическим узором, хорошо смотрится практически на любой фигуре и подчеркивает красоту плеч **(рис. 4)**.

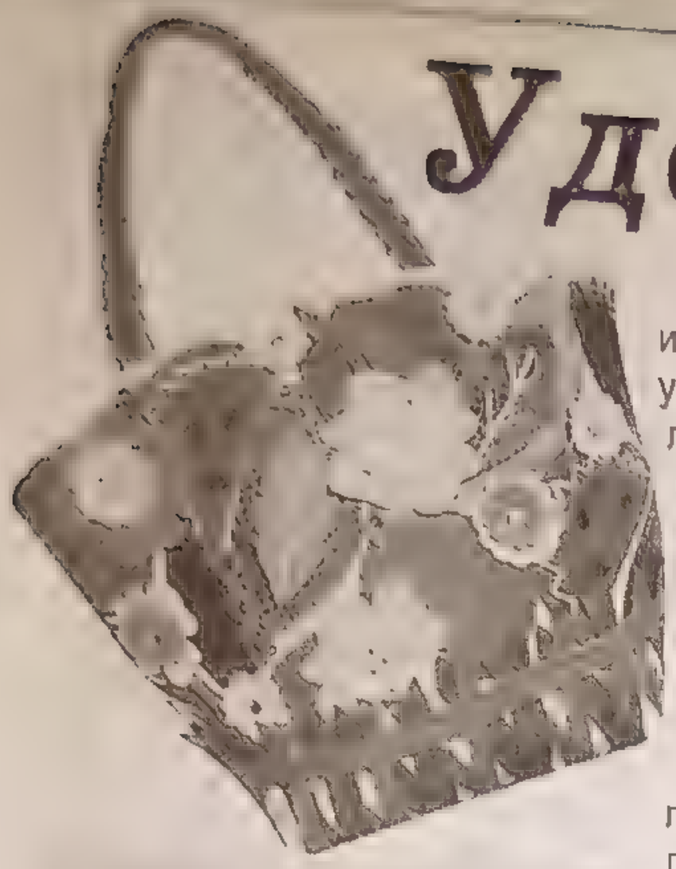


Джинсы для статной дамы

Чуть расклешенные джинсы-стретч идеально сидят на женщинах с полными икрами. Прямая блуза в романтическом стиле скрывает большую грудь и широкую талию. Свободно повязанный пояс из замши подчеркивает не контуры вашего тела, а непринужденность ансамбля **(рис. 5)**.



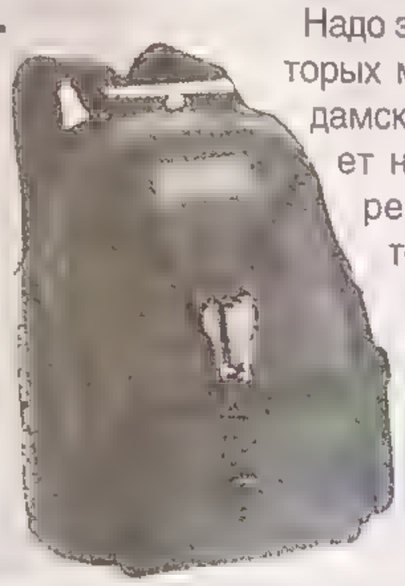
Удобно и практично



Говорят, что дамы, предпочитающие большие вместительные сумки, отличаются широким кругозором и повышенной работоспособностью. Они практичны и поэтому предпочитают удобные сумки, где хранятся самые разнообразные предметы.

А вот обладательницы изящных сумочек – это утонченные особы, уделяющие своей внешности и увлекательным беседам гораздо больше времени, чем служебным обязанностям.

Еще меньше деловыми качествами может похвастаться та, что носит с собой предмет, который напоминает скорее косметичку, чем настоящую сумку.



Надо заметить, что у некоторых мужчин содержимое дамской сумочки вызывает неподдельный интерес и восхищение. В том смысле, что удивляются они в первую очередь не качеством, а количеством вмещаемого. Ведь умудряемся же мы пополнять арсенал нужных нам вещей, причем делаем это настолько искусно, что внешний образ сумочки при этом не утрачивает своего товарного вида.

От ключей до фотоаппаратов, от пудреницы до учебников – вся эта неразбериха носится на хрупких плечах, ни в коем случае не лишая нас элегантности.

Но летом 2003 года модницам стоит обратить внимание на один нюанс: важным дополнением к летнему гардеробу служат большие спортивные сумки. Бе-

лые, розовые, желтые, зеленые, соломенные, обшитые стразами и разноцветными камешками, с вышивкой, с аппликацией... И, конечно же, с цветами.

Как и вся цветовая гамма нынешнего теплого сезона – яркая, теплая, солнечная. Хотя выбор портмоне, сумочки, сумки или огромного чемодана зависит уже от способа самовыражения. И как с крошечным кошелечком на цепочке в лучах ночной жизни, так и с большой сумкой на пляже вы будете выглядеть одинаково восхитительно.

По материалам fashion.com.ua

Необыкновенное средство для похудения (на 100% натуральное), чтобы потерять 10, 15 и даже больше, чем 20 кг.

Beauton-C (с витамином С) на основе хитозана является натуральным продуктом. **Beauton-C** имеет уникальную способность связывать жиры. Основной принцип действия **Beauton-C:**
нормализуется обмен веществ в организме, благодаря чему вы худеете. Результатом использования **Beauton-C** есть снижение веса на 3-6 кг за неделю. Это отмечали все специализированные издания: при нормализации обмена веществ организм избавляется от лишнего веса.

Вопрос: *как это может быть?*
Ответ: последние экспериментальные исследования показали, что хитозан является липофильным веществом (имеет свойства связывать жиры). Поэтому сразу после начала программы снижения веса с **Beauton-C** организм начинает обрабатывать накопленные с годами излишки. Человек, который начал принимать препарат, может продолжать есть все, что хочется, и при этом продолжать терять свои лишние килограммы и сантиметры без какой-либо диеты.

Вопрос: *о каком натуральном веществе, кроме витамина С, идет речь?*
Ответ: хитозан добывается из панцирей креветок и крабов. Хитозан не усваивается организмом, соответственно не имеет калорий и является в пищевом отношении инертным веществом. Таким образом, основным свойством хитозана в диетических программах есть его использование как адсорбента жира, что делает жир биологически недоступным для усвоения. Комбинация хитозана с витамином С продемонстрировала свою эффективность на тысячах пациентов, которые имели лишний вес, и показала самый быстрый способ избавления от него.

Вопрос: *на сколько килограмм за неделю может похудеть человек, которому до этого никак не удавалось похудеть?*
Ответ: если вы должны уменьшить свой вес на 10 кг, то будете худеть в среднем на 3 кг в неделю. Если вы должны уменьшить свой вес больше, чем на 10 кг, то будете худеть еще быстрее. Некоторые люди, которые хотели похудеть больше, чем на 15 кг, на протяжении первой недели теряли до 6 кг, а потом по 3-4 кг на протяжении следующих недель.

Вопрос: *как нужно принимать этот препарат?*
Ответ: оптимальный прием от 2 до 4 таблеток (в зависимости от желаемых темпов похудения, дозировку можно увеличивать или уменьшать) 2 или 3 раза в день, запивая стаканом воды. Принимать до или сразу после еды. Жировые отложения начинают быстро исчезать, и уже с первой недели вы можете увидеть результаты в зеркале и когда взвешиваетесь.

Вопрос: *я пыталась похудеть, применяя разные методы, но ни одного эффективного результата. Почему в этот раз должно быть иначе?*
Ответ: это потому, что нормализованный при помощи **Beauton-C** обмен веществ является природным, и лишние жиры перерабатываются самим организмом. Все, кто попробовали этот способ, похудели. Так что нет никакой причины считать, что этот препарат, который оказался эффективным для всех, не подействует на вас. Кроме того, использование **Beauton-C** не требует:

- никаких усилий силы воли;
- никакой диеты;
- никаких изнурительных физических упражнений.

Так что, если вы уже попробовали все и не получили результата, если вам не удается похудеть или оставаться стройной, не отчаивайтесь.

Попробуйте еще раз, и в этот раз все будет хорошо. Вы действительно сможете похудеть и оставаться стройной, как вы всегда мечтали.

beauton-C

Купон заказа

Вырежьте и вышлите в конверте по адресу: 105043, г.Москва, а/я 77, ООО "МЕДКОМПЛЕКС"

Да, я хочу сбросить лишние килограммы благодаря Beauton-C на основе хитозана.

Дата рождения. ...../...../19..... Мой сегодняшний вес.....кг. Мой идеальный вес..... кг.

☐**Я заказываю стабилизирующий курс (от 1 до 7 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 529 руб.**
☐**Я заказываю оптимальный курс (от 8 до 15 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 849 руб.**
☐**Я заказываю интенсивный курс (больше 15 лишних кг) и оплачу мой заказ на почтовом отделении или в Сбербанке сумму 1199 руб.**

Выберите способ оплаты

☐**Предоплата - почтовый перевод на расчетный счет 40702810100001112700 в МКБ "МОСКОМПРИВАТБАНК", г. Москва, кор. счет 30101810400000000342, БИК 044585342, ООО"МЕД КОМПЛЕКС", ОКПО 58115897, ИНН 7703303322.**
Квитанцию об оплате отправьте вместе с купоном заказа.
☐**Наложенный платеж** - *плюс 20% к указанной цене*

Фамилия ..... Имя .....
Отчество.....Адрес: индекс ☐☐☐☐☐☐
область,город, район,село.....
.....
Улица.....
Дом ..... кв ..... тел .....
Подпись 07- 2003 78/5

Черные ТОП и СУМОЧКА

Размеры: 36/38 (40/42) 44/46

Вам потребуется: для топа 250 (300) 350 г и для сумочки 200 г черной пряжи (50% хлопка, 50% полиакрила, 125 м/50 г); прямые и короткие круговые спицы N 4; крючок N 4; блестки и стеклянные бусины.

Платочная вязка: лицевые и изнаночные р. – лицевые п.

Ажурный узор: число петель кратно 6 + 1 (3) 5. Вязать по схеме, на которой цифры справа обозначают лицевые р., в изнаночных р. все петли и накиды вязать изнаночными. Начать в ширину с 1 кром. и петель после стрелки a (в) c, повторять раппорт, закончить петлями до стрелки d (e) f. Повторять в высоту с 1-го по 4-й р.

Плотность вязания, ажурный узор: 20 п. и 32 р. = 10 x 10 см.

Топ

Спинка: набрать 91 (99) 107 п., связать для нижней планки 2,5 см платочной вязкой и затем вязать ажурным узором. Через 25 (26) 27 см от нижней планки связать для верхней планки 2,5 см платочной вязкой, затем все петли закрыть лицевыми.

Перед: начать так же, через 25 (26) 27 см от нижней планки закрыть среднюю п. и продолжить вязать последние 45 (49) 53 п. для правой половины с лицевой стороны следующим образом: кром., 5 п. платочной вязки, 33 (37) 41 п. ажурного узора, 5 п. платочной вязки, кром. Одновременно с началом раздельного вязания убавить для скоса выреза с внутреннего края и для проймы с внешнего края в каждом 2-м р. 16 918) 20 x по 1 п. Для этого провязывать с внутреннего края в лицевом р. 1-ю и 2-ю п. после петель платочной вязки вместе протяжкой, с внешнего края провязывать предпоследнюю и последнюю п. до петель платочной вязки вместе лиц. В следующем р. провязать средние 3 п. вместе с протяжкой (= снять 1 п. как лиц., провязать 2 п. вместе лиц. и протянуть эту п. через снятую петлю). В следующем лицевом р. закрыть оставшиеся 11 п. лицевыми. Симметрично закончить на первых 45 (49) 53 п. левую половину с лицевой стороны.

Бретели (связать 4 раза): связать цепочку из возд. п. длиной 24 (26) 28 см и обвязать ее 1 р. ст. б/н.

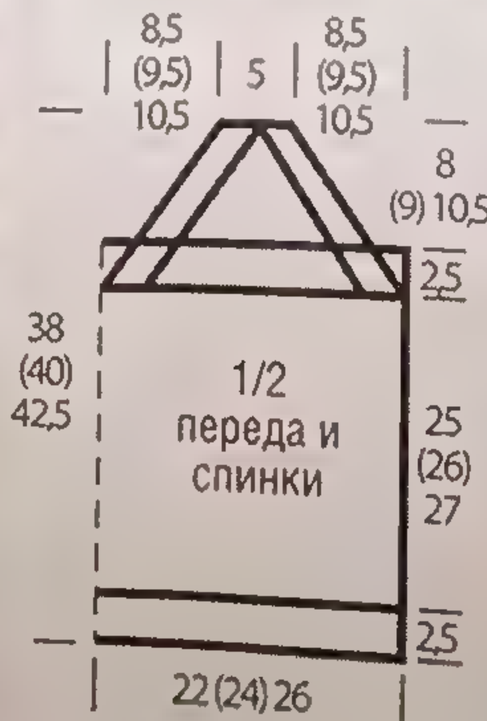
Сборка: детали топа расправить в соответствии с выкройкой, слегка увлажнить и дать им высохнуть. Выполнить швы. Обвязать крючком верхний край переда и спинки 1 круговым р. «рачьего шага» (= ст. б/н слева направо). Пришить бретели к переду и спинке, как на фото. Нашить блестки с бусинами.

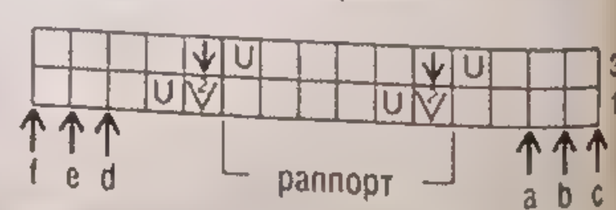
Сумочка

Описание работы: для дна сумочки связать цепочку из 50 возд. п. и обвязать обе ее стороны 1 р. ст. б/н. После этого обвязать все ст. б/н 4 круговыми р. ст. с/н, выполнить в углах по 3 ст. б/н в петлю основания. Перейти на круговые спицы и набрать из ст. с/н 120 п., вязать круговыми р. ажурным узором., повторять раппорт и в четных круговых р. все петли и накиды вязать лицевыми. Через 30 см от дна все петли закрыть. Обвязать закрытый край крючком 5 круговыми р. ст. б/н.

Ручки (связать 2 раз): связать цепочку из воздушных п. длиной 52 см и обвязать ее с обеих сторон 2 р. ст. б/н.

Сборка: пришить ручки к сумочке, как на фото.



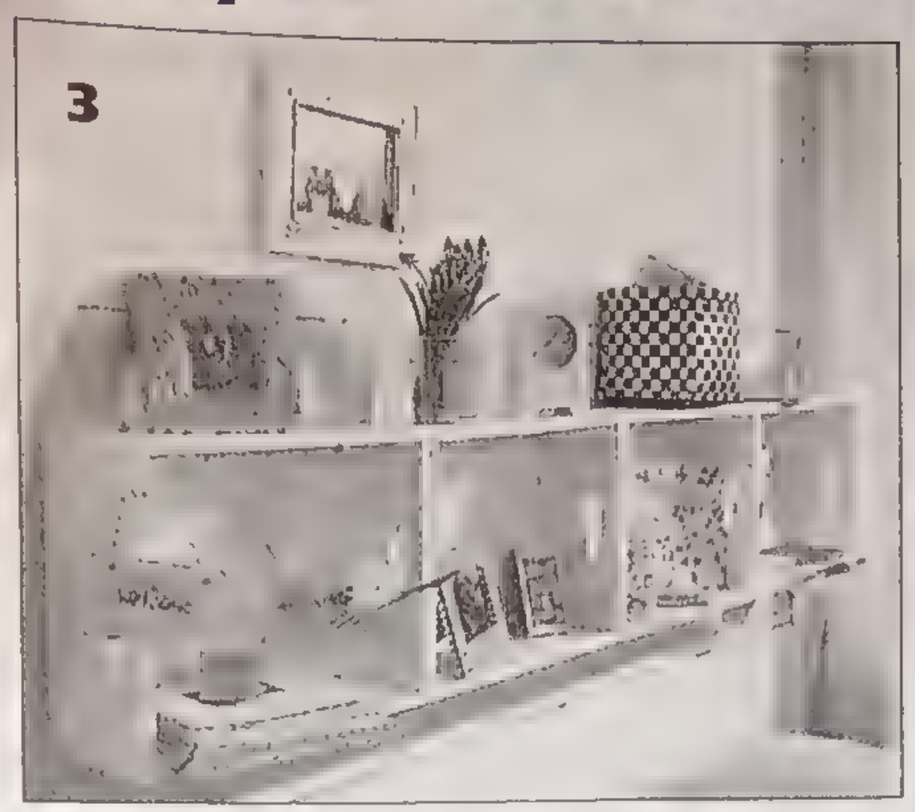


УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- = 1 лицевая
- = 1 накид
- = провязать 2 п. вместе лиц.
- = 1 протяжка: снять 1 п. как лиц., 1 лиц. и протянуть ее через снятую петлю

Чудо-ящички

Вы не поверите! Из простых деревянных ящиков в два счета получается чудесная стильная мебель. Из обыкновенных деревянных ящиков можно смастерить все что угодно! Причем с минимальными затратами времени, сил и средств.



1. Коробки для подарков

Имена на стенках ящиков написаны от руки художественной краской для раскрашивания поделок (при необходимости вначале можно сделать карандашный эскиз надписи). Нарядные мешочки представляют собой ткани с обработанными срезами, связанные вверху тесемками. После дня рождения дети могут использовать ящики в качестве удобных контейнеров для игрушек.

2. Разноцветные секции

На красочном фоне даже самые обыкновенные вещи выглядят как живописный натюрморт: ящики изнутри окрасили в пастельные тона, при этом лак наносился в два слоя. Не менее эффектная картина получится, если днища ящиков окрасить в более темные, чем стенки, тона.

3. Цепочка из ящиков

На стену нанесены неяркие полосы: они служат фоном для покрытых белым лаком ящиков. Навешивание ящиков в ряд проще выполнять вдвоем. Устанавливайте их по одному: вначале просверлите в стене отверстия и поставьте дюбели, затем проверьте горизонтальность расположения ящика по уровню и закрепите его шурупами.

4. Стеллаж-витрина

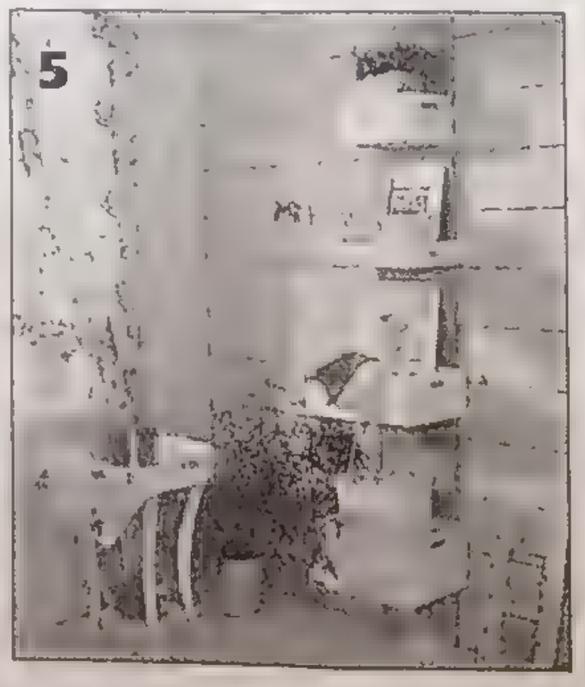
Вначале ящики покрыли лаком, затем оклеили днища бумагой для упаковки подарков. Чтобы не сверлить в стене множество отверстий, лучше шурупами прикрепить ящики к плите ДСП. Для крепления готовой конструкции достаточно ввернуть по одному шурупу в каждом углу плиты.

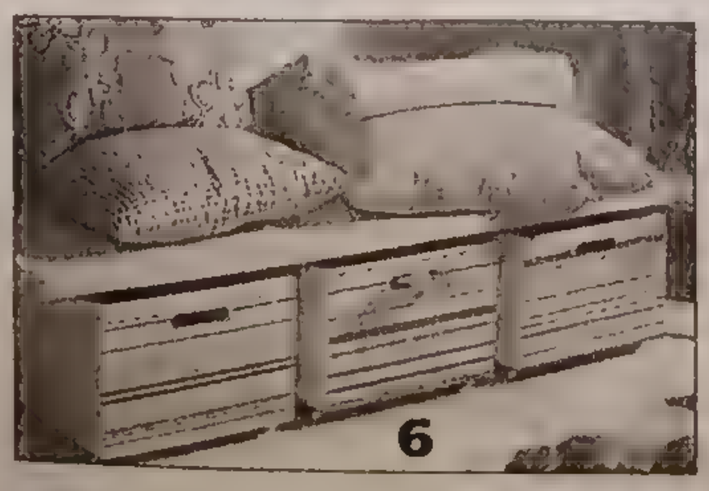
5. Панель-стеллаж

Ящики разного формата крепятся к окрашенному в бледно-зеленый цвет листу 28-миллиметровой клееной фанеры размером примерно 30x200 см (фанеру можно приобрести в магазине строительных материалов). Для крепления ящиков, предназначенных для хранения легких предметов, достаточно шурупов и деревянного клея, в остальных случаях рекомендуется использовать консольные кронштейны. Готовая панель фиксируется на стене с помощью дюбелей, которых должно быть не менее четырех.

6. Контейнеры на роликах

Покройте ящики лаком и дайте высохнуть. Пользуясь рейкой как линейкой, нанесите на лицевые цветные полосы. Шурупами прикрепите к днищам мебельные колесики. Сиденье из ДСП, заранее выпиленное по нужным размерам в магазине строительных материалов, покройте лаком и с помощью кронштейнов установите на стене.





С чего начать

Такие ящики можно приобрести в магазине строительных материалов. Они изготовлены из некрашеной древесины. Для всех представленных здесь вариантов мебели мы покрасили ящики в белый цвет.

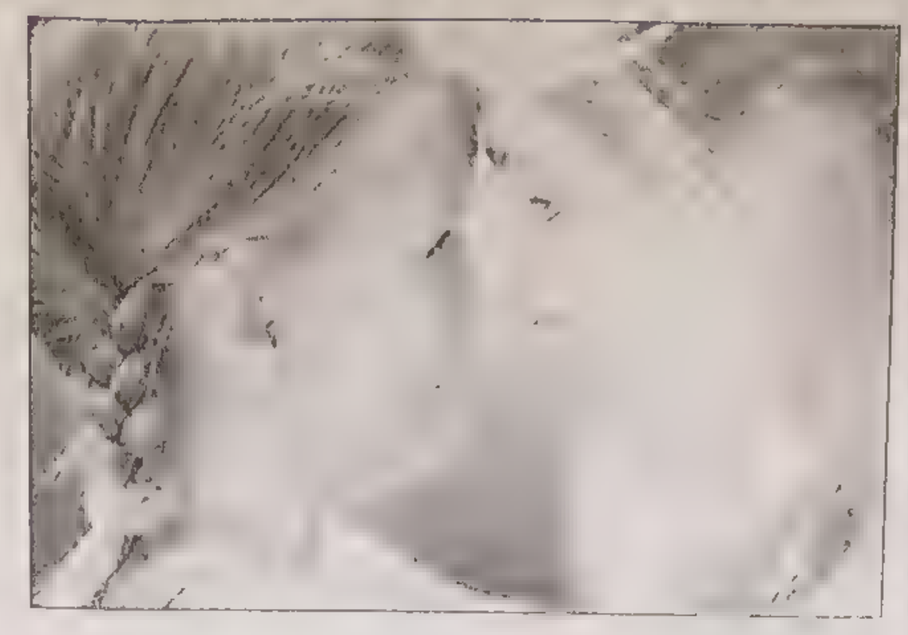
Новые возможности

Идею с контейнерами на роликах, которые представлены на снимке 6, можно усовершенствовать. С помощью шарниров установите на ящиках вырезанные из клееной фанеры откидные крышки, а затем лентой-липучкой закрепите на них подушки – и у вас получатся мобильные табуреты. Один-два ящика, установленных ручками-прорезями вниз на стене прихожей, могут служить отличной вешалкой: внутри можно хранить шарфы и головные уборы, а на ручки вешать плечики для одежды. На кухне из деревянных ящиков можно сделать контейнеры для раздельного хранения столовых приборов или стелажи для бутылок, в ванной – удобные секции для хранения косметики. Для этого внутреннее пространство ящиков нужно по своему усмотрению разделить перегородками из тонкой фанеры.

СТРОГОЕ ТАБУ

Чего никогда нельзя говорить детям

В предыдущем выпуске «Родительского часа» мы вели разговор о так называемом «кризисе третьего года» у детей. Давались конкретные рекомендации папам и мамам, как вести себя с малышами. В сегодняшнем номере «Виринея» по вашим многочисленным просьбам продолжает эту тему.



От 3 до 6 лет

«У меня от тебя болит голова», «Не доешь кашу, мама умрет», «У папы от твоих воплей сердце прихватило».

Почему нельзя так говорить.

Ребенок в этом возрасте учится любить не инстинктом, как зверек, а душой и разумом, как человек. Временами он сердится на родителей и постигает на личном опыте, что оборотная сторона любви– это ненависть. Он за что-то сильно обиделся на маму и подумал: «Хоть бы она умерла!» А она вдруг и говорит: «Ты меня своим поведением в гроб загонишь». «Неужели и вправду умирать собралась?» – пугается малыш.

У ребенка складывается впечатление, что он способен разрушить весь мир своей обидой, причинить боль близким. Он замыкается и с годами превращается в одинокого чудака.

Как надо себя вести.

Если родители стойко выдерживают обиды малыша и не жалуются на страдания, которые он доставляет взрослым непослушанием, то ребенок растет в уверенности: любить и прощать того, кого любишь, – здорово! И мир не рухнет, если иногда его «пнуть ногой». Наглость? Нет, уверенность в себе.

«Чтоб ты провалился!», «Исчезни! Уйди с моих глаз долой!», «И чтобы я тебя не видела и не слышала!»

Почему нельзя так говорить

Воспринимается ребенком как прямое указание к действию. В 5-6-летнем возрасте он уже знает: смерть – это когда кого-то «не видно и не слышно», а проваливаются под землю туда, где хоронят. Он получил родительскую психологическую установку на то, чтобы его не было. И невольно постарается так и поступить. Например, заболеет.

Как надо себя вести.

Хотите тишины и покоя? Скажите ребенку «отвяжись от меня» и задайте ему программу на самостоятельность. Или пошлите к черту: вырастет пытливым мыслителем с авантюрной жилкой.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Если ребенок ругается матом

Мой сын, которому 6 лет, в последнее время часто вставляет в речь мат. Я в шоке. Что делать?

Татьяна ДВАЛЬСКАЯ, г. Кострома

Рано или поздно ребенок услышит бранные слова, даже если вы никогда их не произносите.

Особенно беспокоиться по этому поводу не стоит. То, что ребенок пытается повторить новые для него слова, нормально. Скорее беспокойство должно вызывать обратное — если он до 6-7 лет не произнес бранных слов. Это означало бы: малыш не слышит и не воспринимает, что говорят окружающие.

Ругать, стыдить и наказывать ребенка не стоит. Скорее всего он не понимает значения брани. Если же вы покажете, что шокированы и возмущены, возможно, сын начнет повторять эти слова специально, чтобы вас позлить.

Лучший способ воздействия — откровенный разговор и разъяснение. Постарайтесь, чтобы ребенок понял: употреблять данные слова стыдно. Во время разговора ваш тон должен быть доброжелательным.

У некоторых родителей произнесенный ребенком мат вызывает смех. Постарайтесь сдержать подобную реакцию. Стоит один раз отреагировать подобным образом– ребенок воспримет это как одобрение и попытается вызвать смех снова. Он привыкнет употреблять такие слова, и избавиться от привычки будет сложно.

Ретро

В одной британской школе учителя решились на необычный эксперимент: они просят детей (старше 11 лет) составить список всех ругательных слов, чтобы потом объяснить их значение. Педагоги надеются: как только дети узнают, что обозначают те или иные ругательства, они перестанут их использовать в общении. Новый курс входит в учебный план по предмету «Личность, общество, здоровье», который призван подготовить детей к взрослой жизни. Главная цель курса – объяснить детям, что часто они произносят определенные слова, совершенно не понимая их значения. Им и невдомек, что непристойные выражения могут сильно оскорбить того, кого обозвали.

Эта нетрадиционная мера воспитания хороших манер вызвала неоднозначную реакцию среди британских преподавателей. Новая методика подверглась резкой критике со стороны тех, кто придерживается традиционной системы воспитания в школах. Они считают, что уже после нескольких таких уроков детский запас нецензурных выражений пополнится в несколько раз.

AIF.RU

Народный рецепт

Метеоризм

Взять 1 ст. л. **цветков ромашки**, залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить, пить как чай.

На кусочек сахара накапать 4-5 капель **укропного** или **анисового** масла, принимать 3-4 раза в день.

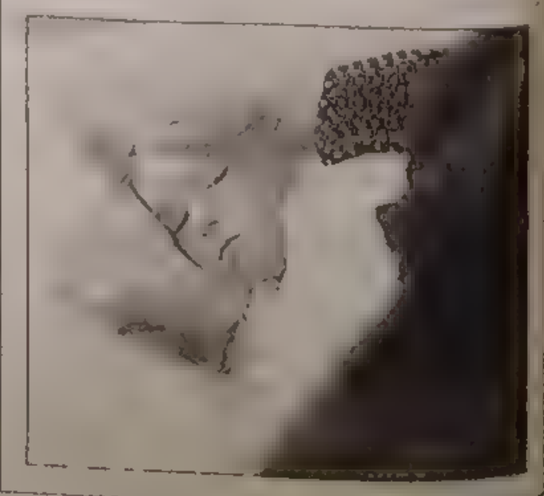
Взять 1 ст. л. смеси плодов **черники и черемухи** (2:3), залить стаканом кипятка, настоять на водяной бане 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день до еды.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Когда малыш ЗАБОЛЕЛ

Для мамы нет ничего хуже, чем болезнь малыша. Он становится таким беззащитным, слабым, уязвимым... Вы всеми силами стараетесь облегчить его состояние и в порыве родительской любви можете наделать глупостей.

- Не дарите больному новые игрушки, требующие умственного напряжения (например, конструктор), ему сейчас и так нелегко.
- Обилие игрушек в кровати утомляет и рассеивает внимание. Пусть малыш возьмет с собой «поболеть» только самую любимую.
- Будьте особенно осторожны, давая ребенку в кровать карандаши; фломастеры или ножницы. Температура часто ухудшает координацию, ослабляет внимание, малыш может пораниться.
- Как бы разумно ни вел себя ребенок во время болезни, никогда не оставляйте в зоне его доступа градусник, лекарства, посуду с горячей водой, уксус для компрессов и т. д.



Секрет очарования

«Не родись красивой, а родись счастливой», – с малолетства внушают нам окружающие.

Волшебные флюиды

Чтобы добиться успеха в жизни, одной только красоты недостаточно. Требуется, на мой взгляд, некоторая доля везения.

Но есть еще одно качество, обладание которым может стать большим преимуществом на пути к жизненному успеху. К сожалению, свойственно оно далеко не каждой из нас, лишь некоторые счастливицы имеют возможность пожинать плоды того, что одни называют харизмой, другие – шармом, а третьи – очарованием.

Появляясь в компании, такая женщина сразу привлекает к себе внимание и симпатии окружающих. А вам остается лишь в недоумении размышлять о том, в чем же секрет ее успеха? Да, она не дурнушка, но и красавицей ее не назовешь. Вроде бы самая что ни на есть обыкновенная, но рядом с ней ощущаешь некие, исходящие от нее волшебные флюиды, которые не описать словами.

Она всего лишь провела рукой по волосам, поправляя прическу, а находящиеся рядом мужчины уже готовы идти за ней на край света и исполнять любые желания. Она не лезет вон из кожи, кокетничая и флиртуя с мужчинами, но они почему-то вьются вокруг нее кругами. Да что там мужчины! Многие из нас, женщин, стараются подружиться с ней, желая хоть таким образом приблизиться к разгадке секрета ее необыкновенного успеха.

Лично я так определяю главные качества, отличающие по-настоящему очаровательную женщину...

Уверенность в себе

Это прелестное существо не озадачивается обычными вопросами, мучающими большинство женщин: стоило ли кокетничать с тем симпатичным высоким блондином, не полнит ли новое платье и не выглядела ли она глупо, придя на вечеринку в строгом костюме классического покроя, тогда как все остальные предпочли футболки и джинсы. Таких моментов в ее жизни просто не существует, ибо очаровательная женщина всегда пребывает в полной уверенности в том, что она прекрасна, неповторима и все делает правильно.

Но не стоит, считаю, путать уверенность в себе с излишней самоуверенностью или даже наглостью. Очаровательная женщина не возносит себя на пьедестал и не смотрит свысока на окружающих. В каждом человеке она, на мой взгляд, способна разглядеть интересную личность. Именно поэтому ее внимательное отношение к людям абсолютно искреннее.

Оптимизм

Когда бы вы ее ни встретили, кажется, будто она всегда находится в превосходном настроении, и окружающие невольно заражаются ее оптимизмом. Рядом с ней легко забыть о том, что вот уже две недели, как ваша эксклюзивная диета не дает никаких результатов, вам нечего надеть на корпоративную вечеринку, а новый поклонник уже три дня не дает о себе знать. Напротив, вы тут же утвердитесь в мнении, что фигура модели хороша только на подиуме, найдете способ оживить прошлогодний наряд оригинальной брошью или шелковым шарфом, а забывчивого кавалера просто пожалеете: не звонит – ему же хуже!

Секрет ее оптимизма заключается, думаю, в том, что в любом событии, даже очень неприятном, она умеет отыскать позитивный нюанс. Уволили с работы? Отлично, есть шанс попробовать себя в новом качестве! Бросил бойфренд, с которым она прожила два с половиной года? Прекрасно. Честно сказать, его привычки разбрасывать свои вещи по всей квартире, сорить в постели чипсами и очень громко разговаривать порядком надоели. Теперь она свободна и может наслаждаться счастливой жизнью независимой женщины, не обремененной никакими обязательствами.

Внимание к собеседнику

Очень немногие, на мой взгляд, умеют слушать. Поэтому общение чаще всего происходит по принципу «каждый о своем»:

– Представляешь, мне предложили новую должность!

– Да ты что? А вот мне мой Алексей на прошлой неделе сделал просто королевский подарок!

– Потрясающе! А что ты скажешь об окладе в тысячу долларов?

– Отлично, поздравляю! Он подарил мне золотое кольцо, а еще сказал, что на праздники мы едем в Прагу.

Подобные диалоги, а скорее связанные ободрительными междометиями монологи, не редкость. А вот очаровательная женщина, прежде чем рассказать что-то о себе, непременно выслушает собеседника, уточнит детали и под конец, если того требует ситуация, предложит дельный совет. Польщенный вниманием и проявлением интереса к собственной персоне (а что может быть приятнее!), любой человек вряд ли забудет столь милую особу.

Ухоженность и аккуратность

Она тщательно следит за собой: всегда идеальная (или почти идеальная) кожа, чистые блестящие волосы, стильная стрижка, аккуратный маникюр, свежая, хорошо выглаженная одежда.

Моя подруга, страстно желающая достичь такого совершенства, всегда удивляется, как этим редко встречающимся в природе созданиям удается в течение всего рабочего дня сохранять наряд в отличной форме. «Знаешь, – говорит она, – моя юбка начинает мяться уже в тот момент, когда я ее надеваю».

Приятный голос

Уверена – это один из важнейших компонентов очарования! Не только женщины «любят ушами», мужской слух даже более чуткий в этом плане. Вспомните античных героев: коварные сирены с легкостью справлялись с ними при помощи одного только сладкоголосого пения. А истории Шехерезады, чей голос обладал явно гипнотическим действием?

Мягкие интонации плюс милая улыбка – вот, мне кажется, волшебная формула, с помощью которой можно произвести неотразимое впечатление на самого твердокаменного субъекта.

Изюминка

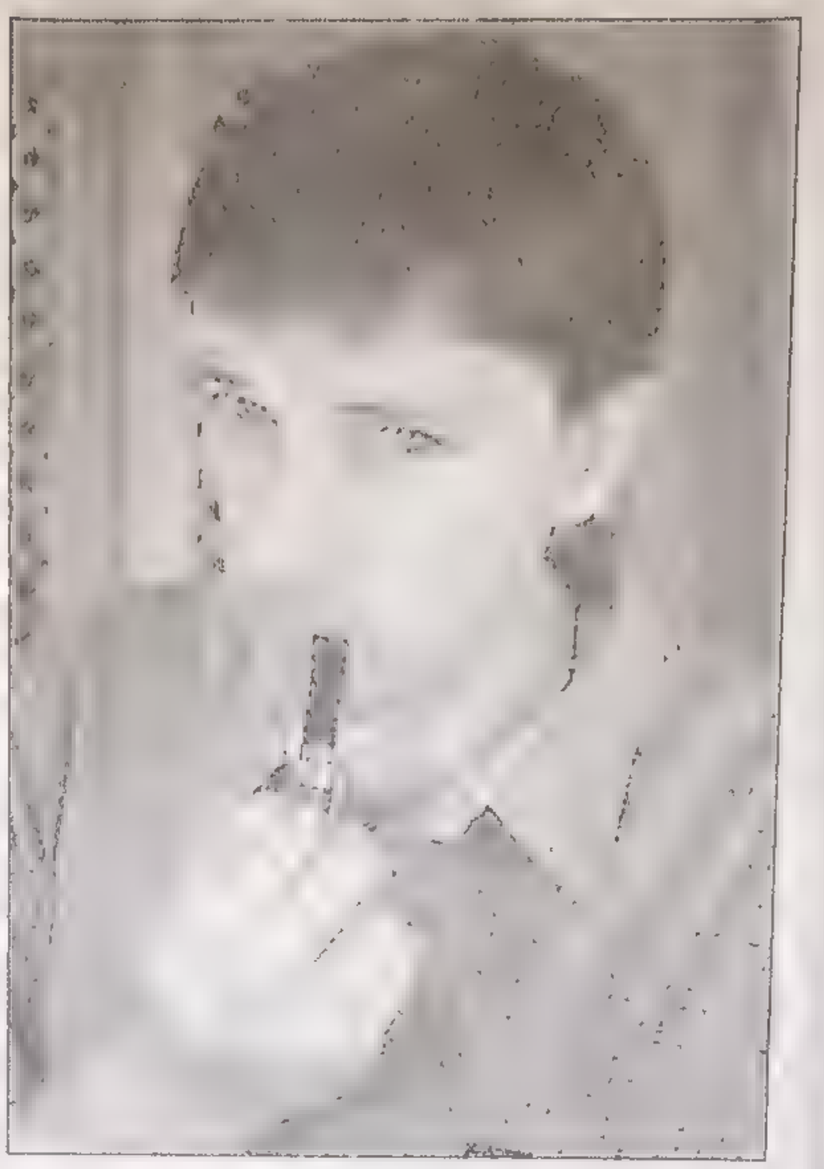
Если женская сущность вся как на ладони – это неинтересно. Должна, должна быть в ней какая-то загадочность, непредсказуемость... То она тиха и скромна, как ангел, то вдруг бросает на вас взгляд, полный задора и страсти. Мало найдется представителей сильного пола, которых не заинтригуют подобные контрасты.

А вообще... **С каждой новой попыткой изменить себя к лучшему, шаг за шагом вы приближаетесь к своей цели – стать очаровательной женщиной.** И недалек тот день, когда вам доведется (случайно) услышать восхищенный шепот: «Она прекрасна... Она очаровательна!» И это все – о ВАС!

ОЛЬГА ОЛЬГИНА,
WEBWOMEN.RU

Алексей Нилов: «Хочется семьи и детей»

Однажды Нилов сказал о себе: «Я пессимист, фаталист, скучный и серый человек. Легкомысленный и безалаберный. Абсолютно не похож на своего телегероя – капитана Ларина».



– Я пятнадцать лет прожил на чемоданах,– говорит он.– Все время какие-то переезды и метания. Раньше это особо не волновало, но с годами такая вокзальная ситуация стала меня заедать. Я человек по натуре не семейный – и в крайности бросался, и в омут с головой. Но, видимо, это не могло продолжаться вечно. Появились другие мечты и желания, хочется семьи, детей и нормального дома.

– Для тебя женитьба на Ирине – это пятая попытка создать семью. Прежние жены обеспечить уют не смогли, а теперь все будет иначе?

– Мне нравится, как Ирина обустроила свой дом. У нее в этом смысле талант. Мне в ее квартире всегда удобно и спокойно. Это не самое главное, но главное – слишком личное...

– Кого она полюбила сначала – тебя или капитана Ларина?

– До нашего знакомства Ира не смотрела ни одной серии «Ментов». Она мне понравилась: девушка без понтов и суеты, внимательная, медленная. Я поил ее кофе и чаем. А потом влюбился. Роман развивался серьезно, по-взрослому. Безумств не было. Я почти сразу сделал ей предложение. Два месяца знакомства – и свадьба.

– И какое у тебя сейчас впечатление?

– Она ценит то, что я для нее делаю. Мои знаки внимания – цветы, подарки и поступки. А в последний раз она поблагодарила меня за собаку: у ее мамы серьезно заболела собака, я приехал к теще, а потом двое суток провел в ветеринарной клинике.

В отличие от меня, Ира все делает в меру. Я ей завидую: человек умеет пить в свое удовольствие и иногда. У меня так не получается: если пью, так пью. В трудные моменты мы ищем компромисс: можем договариваться час, два, если нужно – хоть всю ночь.

– Представления о совместном доме у вас совпадают?

– Дом – это уют и очаг. Дом должен быть просторный, «сталинский», кирпичный. Много живых растений. Я должен туда стремиться, знать, что после работы меня ждут домашние. Приду и буду готовить на кухне мясо. Жена умеет готовить, но, что касается мяса, – это я сам. Еще нужны детская, кабинет с письменным столом и шкаф с толстыми книгами.

– Пока что этого нет, и вы живете в разных городах. Ты в Питере, она в Москве. Почему ты сам приезжаешь к жене, а не наоборот?

– Она не может бросить своих кошек. Их три. А обременять этим маму ей не очень удобно. Вот я и мотаюсь на поездах, раз в неделю сажусь в «Стрелу» и еду.

– А может, напрасно в Москву не переезжаешь? Пробился бы в столице.

– Я не пробивной человек: не стану перебарывать обстоятельства, если они мешают делать так, как представляется в идеале. Таким был всегда, и с годами жизненная позиция подтверждается опытом. Если что-то не складывается, мой творческий азарт, если он и был, быстро исчезает.

– Карьера – это не для меня. Предпочитаю быть в тени.

– А желание заработать больше? «Деньги – отчеканенная свобода»...

– Для меня это скорее несвобода. Я безалаберно относился к деньгам – если появлялись, тут же тратил, не задумываясь. Ни о чем потом не жалел. Это касалось и семейной жизни, и творческих дел. Когда мне хотелось, я расслаблялся. А если потом из-за этого возникали проблемы со здоровьем – значит сам виноват.

– У тебя двое детей от прежних браков. Ирина их видела?

– Да, и они нашли общий язык. Это меня успокаивает. Я за Лизу и Митю очень беспокоюсь: именно сейчас почувствовал, что им надо помогать. После того как мы расстались с Юлей (Юлия Каманина – питерская клоунесса, с которой Алексей Нилов жил гражданским браком. – **Авт.**), я на три месяца остался в одиночестве. А потом появилась Ира.

– Как отнеслись к новому браку твои родители?

– Они умиротворенно сказали: «Наконец-то! Слава Богу!» Ира им нравится.

ВЛАДИМИР КОЖЕМЯКИН
KTV.UDMNET.RU

АНКЕТА

ДАТА И МЕСТО РОЖДЕНИЯ: 31 января 1964 г., Ленинград

ЗНАК ЗОДИАКА: Водолей

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: женат (в пятый раз, но официально – в третий). Супруга – актриса Ирина Климова. Их общему сыну 3 месяца. Двое детей от предыдущих браков: дочери Лизе 16 лет, сыну Дмитрию – 11.

В КАКИХ ФИЛЬМАХ СНИМАЛСЯ: «Меченые», «Улицы разбитых фонарей», «Убойная сила», «Менты».

ЛЮБИМЫЙ ПОЛИТИК: Брежнев.

ЛЮБИМАЯ ЭПОХА: доперестроечная.

ПРОЗВИЩЕ: «Длинный».

РОСТ: в школе – 194 см, сейчас – 190. Усох.

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ: раньше – легкая атлетика, плавание, каратэ.

УНИКАЛЬНАЯ ЧЕРТА: фотографическая память. Достаточно один раз взглянуть на лист с текстом, чтобы запомнить все слова, включая знаки препинания.

ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЧЕРТА: лень. Пессимизм.

СМЕЖНАЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: грузчик в булочной, стропальщик, дворник, рекламный агент.

ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК: пиво.

КАК СНИМАЕТ СТРЕСС: водкой

ЧТО ЦЕНИТ В ЛЮДЯХ: умение общаться.

ГДЕ ЧАЩЕ ВСЕГО ОТДЫХАЕТ: в бильярдной.

СЧИТАЕТ ЛИ СЕБЯ СОВРЕМЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ: нет.

ПОЧЕМУ НЕ ХОЧЕТ ЖИТЬ В МОСКВЕ: потому что это купеческо-торговая страна. Так считают многие питерцы.

СМОГ ЛИ БЫ РАБОТАТЬ В МИЛИЦИИ: нет.

СЧИТАЕТ ЛИ СЕБЯ РЕВНИВЦЕМ: да.

КАКИЕ КАЧЕСТВА БОЛЬШЕ ВСЕГО ЦЕНИТ В ЖЕНЩИНАХ: все.

КАКИХ ЛЮДЕЙ НЕ ЛЮБИТ: глупых и жадных.

ВЕРИТ ЛИ В ГОРОСКОПЫ: нет.

ЛЮБИМАЯ ЕДА: яичница. И японская кухня.

ХОББИ: погружения с аквалангом.

Если раньше девушки мечтали выйти замуж за принца, то теперь они грезят о карьере фотомодели. В романтических девичьих мечтах жизнь профессиональной модели видится этаким раем на земле: огромные гонорары, поклонники, всемирная известность. Как у Клаудии Шиффер или Евы Герциговой. На самом деле жизнь российской фотомодели ничуть не похожа на сказку. Прежде всего это тяжелый труд, оплата которого не всегда гарантирована. А достижение успеха – как в рулетке. Выигрыш достается не всем.

ФОТОМОДЕЛЬ В РОССИИ:

выигрыш в этой лотерее достается немногим

Всем взяла, но типаж не тот

«Ну, у тебя и фигура! С такими данными – только в фотомодели идти!» – многим семнадцатилетним красавицам приходится слышать такие слова. Но ни красотки, ни те, кто делает им комплименты, даже не подозревают, что для успешной карьеры в модельном бизнесе мало хорошенького личика и параметров 90–60–90. Не менее важны чистая кожа, открытая белозубая улыбка, умение красиво двигаться. И еще такое неуловимое качество, как фотогеничность. **И бывает, что все это есть, да только красота у девушки не та, что нынче в моде.** Все помнят, как в начале 90-х годов прошлого века были популярны красавицы с роскошными формами, как у Синди Кроуфорд. А несколько лет спустя эталоном красоты стала худышка Кейт Мосс с бледным личиком подростка городских окраин. Обидно, если девушка всем взяла, но – не тот типаж. «Извините, барышня, – говорят ей в агентстве, – не повезло вам. Надо было родиться лет на пять пораньше».

Берут, не глядя, но в долларах

Даже если девушка – одна из тех счастливиц, которых природа наградила «тем типажом», не факт, что ее путь на подиум будет простым. Слишком много мошенников есть в этом бизнесе. Одна из пострадавших от них – Людмила В., студентка-москвичка – рассказывает: «Увидела в газете бесплатных объявлений рекламу: «Набор в школу моделей. Обучение бесплатное. Трудоустройство в Европе и США». Во время первого телефонного разговора у меня даже не спросили, сколько мне лет, какой у меня рост. Пришла я на собеседование. Мне сказали, что я очень перспективная и карьера за границей мне обеспечена. И сразу начались поборы – пришлось оплатить портфолио – серию фотографий, где модель изображена, что называется, «в разных видах» – веселая, грустная, в купальнике и в вечернем платье, в студийной обстановке и на берегу моря. Отдельно я оплачивала услуги визажиста, парикмахера, составление своего досье для рассылки в зарубежные модельные агентства. И что же? Потратила 600 долларов, а никакого трудоустройства не получила. **Поэтому мой вам совет – не доверяйте «учителям», которые согласны обучать девушек, даже не взглянув на них.** И обязательно поинтересуйтесь, кто из их выпускников сумел устроиться на работу».

Каждый кастинг – суровый конкурс

Другой семнадцатилетней красавице – Ирине И. из Нижнего Новгорода – повезло больше. На свой страх и риск она приехала в столицу и устроилась в школу при известном модельном агентстве. Трехмесячное обучение обошлось ей в $400. Девушкам преподавали основы хореографии и актерского мастерства. Учили пользоваться косметикой и красиво двигаться. Закончив школу моделей, Ирина заключила с агентством контракт. В нем было оговорено, что модель обязана быть верной своему имиджу и всегда быть в форме. Модельное агентство – посредник между девушкой и заказчиком. В каталоге любого преуспевающего агентства «с именем» – около сотни девушек. Поэтому Ирина была приятно удивлена, когда на нее буквально посыпались приглашения на кастинги (просмотры). **Но очень скоро она поняла, что каждый кастинг – это суровый конкурс. На одно место претендуют 20–30 девушек.** И счастливица, которой достанется работа, должна быть готова к очень скромным гонорарам. За фотографию для глянцевого журнала платят $100–150. И около $50 – за вечернее участие в модном дефиле. А начинающую модель иногда и вовсе заставляют работать бесплатно – чтобы примелькалась. А вот когда представителей агентства начнут спрашивать: «Кто эта ваша новая звезда?» – можно говорить, что ей повезло. Если же нет – поработает бесплатно и задумается о новой профессии.

Фото на фоне чужой роскоши

Участие в фотосессии – уже признак успеха. Фотосессия – серия фотографий, объединенных одной тематикой, иногда на фоне роскошных интерьеров. Часто красавицам предлагают менее престижную работу – обслуживать выставки и презентации. Встречать гостей, мило улыбаться, предлагать рекламные буклеты или бокалы с шампанским. Но **многие девушки живут надеждой, что работа в России – лишь промежуточный этап.** А потом агентство выгодно продаст свою модель за границу. И вот тогда-то и начнется настоящая жизнь. Западная модель, если она не суперзвезда, ведет жизнь типичной представительницы среднего класса.

Курс на Запад и на замужество

Многие российские девушки и не скрывают, что главная их цель – удачно выйти замуж, а не прославиться. Их вдохновляет судьба русской модели Натальи Водяновой, которая, попав на Запад, сначала стала лицом компании «Calvin Klein», а потом вышла замуж за английского лорда. Но пока заветная цель не достигнута, надо постоянно помнить, что твоя внешность – это товар. Как-то летом Ирина отдыхала на даче. Пришли друзья, включили музыку. Сосед пригласил ее на танец и изумленно воскликнул: «Я думал, что от модели должно пахнуть только французскими духами!» А от Ирины пахло мазью от комаров. След от комариного укуса на лице – это срыв контракта. **Фотомодель – действительно неземная женщина. Она не может позволить, чтобы ее кусали комары.**

ИТОГИ КОНКУРСА

ЗОЛОТЫЕ НАШИ ЛЮДИ

Вот и настало время подводить итоги очередного «виринейского» конкурса – «Золотой мой человек».

Честно говоря, не ожидали, что в нем примут участие так много читательниц. За несколько месяцев мы получили около тысячи писем! Причем почти все присланные вами истории заслуживали того, чтобы быть напечатанными и претендовать на приз. Мы оказались просто-таки в невероятном затруднении: кому отдать предпочтение? Выбор был настолько велик, что редакция решила прибегнуть к жребию – пусть рассудит Его Величество Случай. Причем претендовали на победу как увидевшие свет истории, так и те, которые «Виринея» напечатать не успела. Но об итогах чуть позже. А пока хотим еще раз поблагодарить всех, кто принял участие в конкурсе. В частности, **Ирину ТАРАТУХИНУ** из Брянска, **Ларису САВИНУ** из Дзержинска Нижегородской области, **Машу ЕЛЬСУКОВУ** из Йошкар-Олы, **Ольгу МАКСИМОВУ** из Дорогобужа Смоленской области, **Татьяну КУМАШИНУ** из села Солдато-Александровского Ставропольского края и многих других. Приятно было читать историю, присланную **Настей КЕРЖАПКИНОЙ** из Абдулино Оренбургской области. Ведь автора письма с ее «золотым человеком» свела «Виринея»! А рассказала она об А.А. Пуховском, который отбывает наказание в одном из исправительных учреждений. Постоянные читательницы помнят: мы несколько раз печатали его заметки, рекомендации для цветоводов Прочитав одну из статей Анатолия Анатольевича, Настя написала ему письмо – так они и познакомились.

Кстати, пусть не расстраиваются те, кого мы еще не напечатали. большинство ваших рассказов обязательно появятся на страницах «Виринеи». Правда, уже не на конкурсной основе, но все под той же знакомой и полюбившейся читательницам рубрикой «Золотой мой человек». Как много, оказывается, у нас замечательных мужчин, достойных женского уважения! И мы непременно о них расскажем.

Ну, а теперь об итогах. В сегодняшнем номере напечатаны среди других две истории – «Музыкальный пенек» и «Муж и жена – одна сатана». Их авторы – **Татьяна МАЛЮТИНА** и **Людмила МАКАРОВА** заняли соответственно первое и второе места. Они получат за это **1500** и **1000 рублей**. Третий приз (**500 рублей**) достался читательнице из Тобольска (ее имя и фамилию мы не указываем по просьбе самой участницы, хотя нам они известны). Эту историю «Виринея» опубликовала еще в феврале нынешнего года, в N3. Называлась она «Я самая счастливая». Автор рассказала о своей любви. Около 8 лет назад к ней на дачу забрел обыкновенный бомж, который (подробности здесь опускаем) стал в итоге ее судьбой. Кстати, спустя какое-то время после той публикации в редакцию пришло письмо из Брянской области: женщина рассказывала, что несколько лет назад где-то на бескрайних российских просторах затерялся ее муж. И судьба его очень похожа на судьбу героя заметки. Адрес этой женщины мы переслали автору из Тобольска, но чем в итоге закончилась история, честно говоря, не знаем.

И еще. *Просим победительницу и призеров конкурса «Золотой мой человек» выслать в редакцию «Виринеи» свои полные паспортные данные (включая дату рождения) и точный адрес, по которому мы перечислим призовые деньги.*

РЕДАКЦИЯ

НЕ ПОХОЖИЙ НА ДРУГИХ

Я стала проституткой в 18 лет. Занималась этим делом два года и бросать даже не думала, жила «красиво».

Но вот в отделении милиции, которое обслуживало «мою» гостиницу, появился новый опер. Когда я в первый раз с ним столкнулась, сразу обратила внимание – он не похож на других: денег не вымогает, в постель не тащит, но и нудных речей о правильной жизни не читает. Он меня просто отпустил. А через несколько дней пригласил погулять по городу. Смешное предложение для шлюхи? А я вдруг смутилась, словно четырнадцатилетняя девочка. Погуляли мы с ним один вечер, другой, третий... Он вел себя просто целомудренно, даже обнимать не пытался. А я с каждым разом чувствовала, что мне все меньше и меньше хочется выходить на промысел. И в один прекрасный день не пошла. Через несколько месяцев мы поженились, сейчас у нас растет дочь. Я преподаю в школе. Денег мало – копейки. Но счастья столько – хоть в нем купайся!

Всю жизнь думала, что любовь – сказка для дур. А теперь знаю – есть она! Просто, нужно в это верить и ждать. Раньше я была на дне глубокой ямы, глубиной в вечность, но благодаря ему я вновь и вновь воскресаю из пепла.

Елена, г. Мелеуз, Башкортостан

В семье у нас было 3 детей, семья можно сказать неблагополучная.

Музыкальный пенек

Отец часто пил, мать болела, не работала. Переезжали из одной деревни в другую, я тогда еще маленькой была. Родители-украинцы по-русски почти не говорили. Когда переехали в очередную деревню, я пошла в школу и там познакомилась с мальчиком-соседом. Он хорошо меня понимал, но ему, наверное, смешно было со мной общаться. Спросит что-нибудь, я ему отвечу по-украински, а он хохочет, и я, глядя на него, тоже смеюсь. Но он вскоре уехал в город и приезжал только на каникулы. Все спрашивал: «Когда вырастишь, кем будешь?» А я пожимала плечами. Он был старше на семь лет: мне – 8, а ему уже 15. Я его часто вспоминала и по-детски полюбила. Все ждала, когда он приедет и мы снова будем смеяться, играть в мяч, в кулюкушки. А мой отец в это время пас в деревне овец. Когда ему надо было косить сено, он брал меня с собой, и я этих овец пасла. Но они разбегались в разные стороны – я их и так, и сяк звала, но они ноль внимания на мои крики, что им туда нельзя и сюда нельзя. Тогда я решила загнать их на стойло, где они в обед отдыхают от жары. Нашла пенек (я тогда была маленького роста), залезла на него и давай распевать частушки да выплясывать: «Эх, яблочко»... Овцы, как окаменевшие, стояли, что-то жевали и глядели на меня. Только станут расходиться, я снова начинаю кричать, что есть сил: «Эх, яблочко...» Они снова воротятся и смотрят. И вдруг этот мальчик выходит из-за дерева! Как он подкрался – не знаю. Захохотал до слез. Спрашиваю, как ты узнал, что я здесь? А он смеется, говорит: «Да тебя в деревне слышно, как ты голосишь! Бабка сказала: если эта пастушка пасет, так, когда овец домой пригонят, они не только траву, но и землю едят! Потом моего друга забрали в армию. Он все оттуда писал: «Здравствуй, моя маленькая пастушка!» Но прошло время, он вернулся, и мы теперь вместе. Мы счастливы, у нас дети, даже уже внук. И вот недавно выехали всей семьей на природу, и внук тоже нашел пенек, встал на него и начал петь: «Идет солдат по городу...» Мы с мужем окаменели, долго смотрели на него, а потом, поглядев друг на друга, рассмеялись. Просто вспомнили наше детство. Я говорю: «Ну вот, еще один пастушок». Я очень люблю своего мужа. И хочу, чтобы у всех было побольше любви и добра в семьях!

С уважением Татьяна МАЛЮТИНА, г. Оренбург

МУЖ И ЖЕНА – ОДНА САТАНА

После свадьбы я была счастлива лишь первое время. Милый и добрый человек оказался замаскированным Отелло. Муж ревниво относился к моим знакомым мужского пола. Хотя поводов я не давала, их он выискивал сам. Мы перестали ходить в компании. Но не прекратили ходить по улицам, где мне встречались школьные друзья. С ними мы вспоминали школьные годы. Муж воспринимал это как оскорбление. Однажды он мне сказал: «Мне кажется, ты училась в мужской гимназии: сколько живем, тебе не встретилась ни одна подруга». Шли годы, скандалы становились чаще. После случайных встреч на улице меня ожидал форменный допрос: «Кто, что, почему?». Никакие доводы не действовали. Но однажды вечером мы в такой перепалке, не замечая ничего вокруг, забрели в узкий переулок. Там девочка лет 7–9 играла с догом. Я боюсь собак, поэтому сказала: «Девочка, подержи собаку, мы пройдем. А то еще укусит». Ответ девочки: «Идите, не бойтесь, у нее все прививки есть». От такого нахальства мы в один голос, слово в слово с мужем дружно: «Так, у нас прививок нет, собака может отравиться». Потом тишина, как в немой сцене «Ревизора», и наш смех. Вот что значит «две половинки одного целого» и «муж и жена одна сатана»! Так собака изменила мужа. Больше на глупости он не обращал внимания. Никаких сцен ревности. Мы вместе уже 27 лет, и все у нас хорошо, вырастили двоих детей. С одноклассниками я спокойно останавливаюсь и болтаю, муж терпеливо ждет в сторонке.

Людмила МАКАРОВА, г. Энгельс, Саратовская обл.

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

Нижний Новгород

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА в 4-ом поколении. Гадаю на картах Таро. Сниму сглаз, порчу. Решу семейные проблемы. Прием с 10.00 до 17.00, кроме пн., вт. Т. (8312) 73-58-25, Анна Александровна, 8-29060869, после 18 ч.

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА. Гадаю на картах Таро, сниму порчу, верну любовь, семью, мужа. Сначала результат. Ост. «Чебоксарская», травм. NN 6, 7, ул. Чебоксарская, д. 4 а. Тел. (8312) 8-29091659, Тамара Павловна.

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА. Предскажу будущее по фото. Решу личные проблемы, верну любимого (-ую), избавлю от соперницы. Магические талисманы на удачу, любовь, здоровье, деньги. 603139, г. Н. Н., а/я 41, Ефимовой И. С.

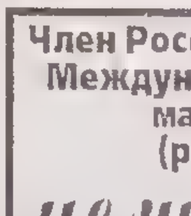
Ярославль

ЗАГОВАРИВАЮ грыжу, рожистое воспаление. Снимаю порчу, алкогольную зависимость, табакокурение. Привораживаю. Женские проблемы. Член ассоциации целителей России. Обр.: 150046 Ярославль, Б. Полянки, д. 23, корп. 2, кв. 3. Тел. (0852) 47-13-91.

Саратов

Член Российского отделения Международного братства магов с 1991 г. (рег. № К-382)

целительница ВАСИЛИСА



исцеляет, снимает порчу, привораживает, дает установку на удачу, гадает, работает с кармой.

Vasilisa36

Тел. 27-17-87

Св-во № 214 Волжск. адм.

Саратов

Кабинет народного целительства «АЛЬЦИОНА»

Мы не предсказываем будущее — мы его выбираем и создаем. Приходите, и вместе мы решим проблемы вашего здоровья и судьбы.

Каждую среду по телефону 28-00-46 с 10 до 12 часов ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Запись по телефонам: (845-2) 23-75-61, 28-00-46

Лиц. № 9225 от 05.05.1999 г. выд. адм. Окт. р-на г. Саратова

Омск

Когда не помогает молитва

После менингита у меня начались сильные головные боли, нарушился сон, стала раздражительной. Депрессия, страхи, сглаз. Долгое время лечилась, но не помогло. Решила обратиться к Галине Дмитриевне и ее сыну Алексею. Пила их заговоренную воду. От болезней и следа не осталось. Большое вам спасибо.

Галина Викторовна, Омск

У меня онкологическое заболевание. Долго лечился, после у меня наступила половая слабость, впал в депрессию, стал спиваться. Пришел к Галине Дмитриевне и Алексею. Они посоветовали мне пить заговоренную воду. Теперь я совсем не пью спиртное и на душе у меня спокойно. Дай бог вам здоровья.

Константин, Омск

Много лет мучилась от частых приступов эпилепсии до потери сознания. Были страхи, депрессия, сглаз. Пила психотропные лекарства. Муж привез меня к Галине Дмитриевне и Алексею. Я стала пить заговоренную молитвами воду. Бросила пить лекарства. Приступы повторялись все реже и реже, а теперь их совсем нет. Огромное вам спасибо. Долгих лет жизни.

Ольга, Омск

В моей жизни был настоящий кошмар. Жить не хотелось, никого не хотела видеть, путала день и ночь, душа болела. Отказывалась от пищи, сильно похудела. Мысли были, как в тумане. Лежала два месяца в психиатрической клинике, и от приема лекарств мне было очень плохо. Обращались к целителям, нам подсказали и направили к Галине Дмитриевне и ее сыну Алексею. Пила заговоренную молитвами воду. Потихоньку стала приходить в себя, становилось все лучше и лучше. Теперь я чувствую себя совершенно здоровым человеком, работаю учителем. На мир я совсем по-другому смотрю – с любовью. Спасибо вам за все, пусть в вашей жизни будут только светлые дни.

Айгуль Хусаинова, Омская обл.

Звоните *(код 3812)* 23-78-69

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

ФАБЕРЛИК – современная эффективная косметика. Информация, консультация и заказ по телефону: 8-916-567-23-39 или в интернет-магазине www.faberlik.agava.ru В регионы посылки наложенным платежом. Работа консультантом.

РАБОТА

РАБОТА в Японии для девушек 18–28 лет, контракт на 6 мес., з/п от 800 до 1200 у.е. Ежемесячно. Оформление рабочего сертификата и мед. страховки гарантируется. Тел. в Костроме (0942) 66-11-23, 66-22-88. Лиц. А 000826 рег. N 15202 РФ 496 от 23.01.02 Мин. по делам федерации, национ. и мигр. политики РФ.

СБОРКА авторучек, фломастеров, упаковка цветных карандашей, склеивание конвертов, шитье, фасовка семян. З/пл от 9000 руб. Заявка + конверт. Обр. 305029, г. Курск, а/я 312, Дудиной И.В.

РАБОТА на дому. Доход до 24 тыс. руб. Документы наложенным платежом 200 руб. От Вас полный адрес, Ф.И.О. Обр: 624930 г. Карпинск а/я 199, Агенство «Работа на дому».

Будем признательны, если, позвонив по телефону, вы скажете, что по объявлению из «ВИРИНЕИ».

ВОПРОС – ОТВЕТ

Банка банке рознь

Подруга вот уже несколько лет пользуется для консервирования банками с завинчивающимися крышками. А я убеждена, что это разовая тара. Кто прав? И какими банками пользоваться все-таки предпочтительней?

Ольга ВЯЗНИКОВА, Орловская область

По мнению специалистов Всероссийского научно-исследовательского института консервной и овощесушильной промышленности, предпочтительнее все-таки пользоваться теми банками, к которым мы все давно уже привыкли. Если у вас есть обычные стеклянные банки и запас металлических крышек с резиновой прокладкой-уплотнителем, можно ими. Во всем мире таких давным-давно нет. Но там банки одна от другой по диаметру горлышка не отличаются ни на миллиметр. У наших же банок разница порой достигает двух миллиметров, справиться с такими может только старая испытанная закаточная машинка.

Банки с завинчивающимися крышками выпускаются разного размера – от 300 миллилитров до 3 литров. Они удобны, ими можно пользоваться несколько раз, если, конечно, очень аккуратно открывать. Но не больше двух-трех лет. Дело в том, что горлышко банки, как бы тщательно обработано оно не было, не идеально, а потому подрезает полимерный уплотнитель внутри крышки. А подрезанный, он уже не обеспечит герметичность. То же самое касается банок, снабженных специальными зажимами. В них есть уплотнитель, а он – самое слабое место любой банки. **Если уплотнитель сделан из особой термо– и жиростойкой резины или полимера, то он может выдержать два-три-четыре закрывания.** Если это обычная резина, то и первая укупорка может оказаться для него последней.

Хотя в этом году лето оставляет желать лучшего, рачительные хозяйки уже закладывают основу для массовой заготовки варений и солений, для чего первым делом подвергают инспекции орудия труда: тазы, кадушки, банки, закаточные машинки.

Каждому овощу – свою тару

К счастью, сегодня практически все необходимое можно приобрести без проблем. Итак, поспела клубника, на подходе смородина и малина. Но если вы собрались варить варенье, не стоит носиться по магазинам в поисках медного таза, что так эффектно смотрелся в бабушкиной кухне: медь вредна для здоровья. Лучше купить инвентарь более современный – широкий котелок с антипригарным покрытием, очень похожий на тазик. В зависимости от фирмы-производителя он стоит от 700 до 1800 рублей, а для удаления пены к котелку прилагается шумовка с таким же покрытием за 100 рублей. Если не царапать котелок ножом, он прослужит долго.

Маринады и соленья по городской традиции закладывают в стеклянные банки и закупоривают крышками. 50 штук крышек стоят в хозяйственных магазинах от 40 до 60 рублей. Машинку для закатывания крышек, как и любимый нож, каждая хозяйка выбирает для себя сама. **Машинки выпускаются нескольких моделей: с поворотным колесиком, с обжимом сверху, с винтовой рукоятью.** Все они стоят от 80 до 150 рублей.

Стеклянные банки обычно имеются в каждой семье в большом запасе, но и запас периодически приходится пополнять. **Сейчас в продаже появились прекрасные банки с крышкой «твист»**, которые герметизирует специальная машинка. Ваши домашние консервы в этих банках приобретут строгий заводской вид. Стоимость десяти банок с крышками – 100 рублей.

Если вы заготавливаете на зиму топленое масло и смалец – перетопленное сало, то нужно помнить: их традиционно хранят в керамике. В магазинах непросто найти герметично закрывающиеся керамические емкости, но тем не менее иногда можно встретить керамические банки с защелкой по цене 10–15 рублей за штуку.

Счастливым владельцам морозильников можно только позавидовать: морозильные камеры позволяют заготовить на зиму множество порционно расфасованных овощей и фруктов. Сначала овощи и фрукты замораживают на решетке (она входит в комплект морозильной камеры или покупается отдельно за 70–120 рублей), а потом укладывают в специальные контейнеры для морозильных камер и микроволновых печей. **Особенно удобны контейнеры типа «матрешка»**: в набор входят емкости разных размеров и видов. Стоимость набора из 5 контейнеров – 360-400 рублей. Они сообща помогут вам сохранить 10 литров замороженных даров сада-огорода.

В принципе эту функцию можно возложить и на **специальные мешки для морозильной камеры** стоимостью 150 рублей за сотню. Если нам еще повезет и солнышко все-таки вступит в свои права, то можно будет запасти высушенные на солнце фрукты. Традиционно в средней полосе на солнце сушат нарезанные ломтиками яблоки и груши. Однако даже самая сухая компотная смесь все-таки портится от неправильного хранения. Очень выручает в таких случаях тоненькая **целлофановая пленка**, которая продается рулонами по 600 метров стоимостью 70–90 рублей. Она плотно прилипает к продуктам, герметизируя содержимое свертка и предохраняя его от порчи. Единственный недостаток – необходимость после разворачивания воспользоваться новым отрезком пленки.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

КРЫШКА ПОРТИТСЯ БЫСТРО

Есть ли у простых крышек срок годности? Сколько они могут лежать в тумбочке, стоит ли покупать их впрок?

Оказывается, срок годности есть. Но какой он – зависит от условий хранения. Постоянная влажность, комнатная температура обеспечивают несколько лет хранения. **Но если вы уже один раз, например, прокипятили крышку, то не кладите к остальным – срок ее жизни намного уменьшился.** Если же у вас обнаружились несколько крышек, о существовании которых вы давно забыли, то прежде чем укупоривать ими банки, попробуйте растянуть резинку-уплотнитель из одной из них. Если сохранила эластичность, используйте, нет – выбрасывайте, не то потом придется выбрасывать всю банку.

В последнее время в продаже появились жестяные крышки с лакированным покрытием. Оно делается для того, чтобы исключить окислительные процессы. Поэтому такая крышка предпочтительнее для укупорки продукта, имеющего высокий уровень кислотности (маринованные помидоры, огурцы, грибы, щавель), и если рассол в банку вы наливаете «под завязку». А варенье, компоты можно закрывать и крышками, не имеющими такого слоя. Только тогда между продуктом и крышкой должно оставаться место.

Не дайте им уйти...

а этот раз прокомментировать письмо нашей читательницы согласилась Диля ЕНИКЕЕВА, известный практикующий психолог, сексопатолог, писатель и наконец любящая мама 15-летней дочки.

Всерьез озабочена увлечением моей младшей дочери (ей 14 лет) группой «Тату». Дети в этом возрасте, насколько я знаю, ищут подходящую модель поведения. Не спровоцируют ли эти специфические «татушки» развитие в сознании дочери установок на порочную любовь? У нее, к примеру, уже появилась очень близкая подружка. Тайны у них постоянные и, конечно, непрерывно звучат композиции «Тату».

Евгения, г. Саратов

– Диля, чем объяснить популярность «Тату»? От них ведь фанатеют не только у нас. Недавно, к примеру, в Японии появился клон российского дуэта: хорошенькие девчушки поют на японском «программную» песню Кати и Юли и также целуются в губы.

– «Татушки» – девушки, конечно, умненькие, талантливые. Но секрет их успеха в другом: они, вернее, те, кого они изображают, – бунтарки. А это так созвучно настроениям подростков! Ребенок 12–14 лет – это клубок противоречий, протест против всех и вся. Мир несправедлив, родители – валенки, «никто меня не понимает». Помните финальную картинку клипа «Я сошла с ума»?

– Да-да, стоит строй тупых угрюмых «предков», а непонятые, но прекрасные создания уходят от них, держась за руки, в столь же прекрасную даль. Трепетные и беззащитные. Комок в горле, слезы на глазах.

– Мы можем иронизировать, но ведь даже нас пронимает. Что уж говорить о восприятии этого ухода детьми!

– Конечно, лучше всего философски смотреть на их увлечения. Ну, не могут подростки без кумира, ну, переболеют в конце концов, забудут. Если бы не одно «но». Проект «Тату» задумывался как откровенно лесбийский. На концертах, по рассказам очевидцев, творится что-то невообразимое: Лена и Юля хорошенько разогревают толпу, а потом начинают раздеваться на сцене, целоваться, и дети как загипнотизированные, как зомби, повторяют все за ними.

– Так это и есть зомбирование, затуманивание мозгов! Конечно, тут есть о чем тревожиться. Поясню на профессиональном языке. Либидо (половое влечение) у подростков еще не полностью сформировано и не имеет четкой направленности: эротические ощущения у них могут вызывать и люди того же пола. В этот период опасны любые провоцирующие ситуации. Смотреть клипы, слушать любимую группу, пусть даже самую «отвязную» – это одно. Вступать в телесный контакт да еще в наэлектризованной, возбужденной толпе – совсем иное. Подростки могут испытать оргазм от одних только прикосновений, без полового акта, и если в этот миг девочку ласкает девочка или мальчик – мальчика может произойти так называемая инверсия либидо, и нормальный подросток перейдет в стан гомосексуалов. Первый оргазм у человека с гетеросексуальным либидо обязательно должен быть с лицом противоположного пола!

Я много лет выступаю за введение закона против пропаганды однополой любви. Не против гомосексуалов – это нелепица и варварство, – а именно против пропаганды.

– До закона еще надо дожить. А что делать несчастной маме, которая живет как на пороховой бочке? Все мы знаем: переубедить в чем-то подростка – дело почти невозможное, особенно если речь

о том, что ему дорого. Начнешь ругать его кумира – тут такое начнется!

– А и не надо ругать. Наоборот, даже мимикой не выказывайте неприязни к его идолу. Главное оружие здесь – информация. Расскажу забавный случай. Девочка одних моих знакомых молилась на Петкуна, «главного горбуна России». Просто чахла от любви. И что вы думаете: однажды она натыкается на заметку в какой-то бульварной газете, где говорится, что он ... пукнул в общественном месте. Все! Вылечилась моментально! Смеетесь? А случай самый распространенный.

Скорее всего заметку девочка не случайно увидела, а родители незаметно подложили. Правильно: тут такт нужен, осторожность. Есть народное присловье: «Ругай кошку, чтобы невестка слыхала». Замечательный метод, рекомендую. Не унижайте ребенка, просто рассказывайте занятные истории о талантах и поклонниках. Но ни в коем случае не должно быть назидательности в тоне! Юмора побольше, иначе проиграете.

– А у вашей дочки Яны есть кумиры?

– Разумеется! Причем они постоянно сменяются, и это типично для подросткового возраста. В 12 лет моя дочь обожала Наталию Орейро, потом переключилась на Бритни Спирс, сейчас она, как и все ее одноклассники, восхищается Киану Ривзом, который сыграл в нашумевшей «Матрице». Бритни у нее, помнится, слетела с пьедестала, как только стало ясно, что девственность, которой та постоянно козыряла, – вранье, рекламный ход.

Вообще чаще беседуйте с детьми о шоу-бизнесе, о том, сколько сказок сочиняется о звездах, сколько денег делается на одурачивании молодых. Подростки самолюбивы, и чувствовать себя обманутыми им страшно обидно.

– О «татушках», наверное, надо в первую очередь рассказывать, что никакие они не лесбиянки. В известной газете публиковали интервью с парнишкой, у которого был роман с Юлей Волковой, описывался и нынешний ее возлюбленный. Хорошо бы донести информацию, что создатель дуэта – бывший детский психиатр, так что со знанием дела может манипулировать сознанием...

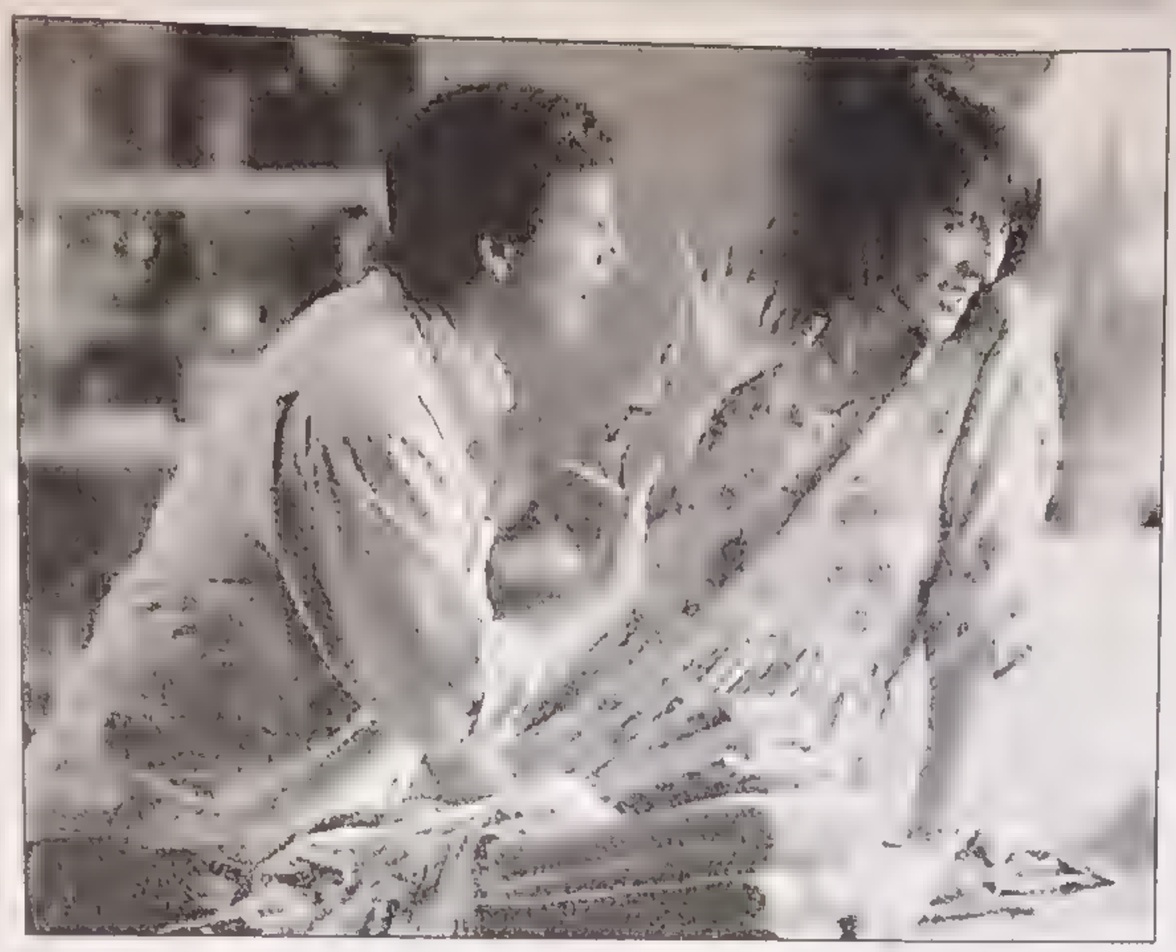
– Это вы Ивана Шаповалова имеете в виду? Да, знание вех его биографии – хорошее противоядие. Бывший доктор использует свои профессиональные навыки для того, чтобы засорять головы зеленых мальчишек и девчонок опасными мифами. Такой вот «врачеватель душ». В одном можно быть уверенным: как психиатрия ничего не потеряла после того, как он переквалифицировался в продюсеры, так и шоу-бизнес с его приходом ничего не приобрел. Это калиф на час. Сегодня подростки подражают «татушкам», завтра – новому кумиру. Его забудут так же, как и многих других, кто делает деньги на эпатаже.

ТАТЬЯНА ШИДЛОВСКАЯ

Виринея
№14 (31) 9 – 22 июля 2003 г

Игра по правилам

«ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ» ДОМАШНЕЙ ССОРЫ



Мужская манера ведения ссоры

1. ОТКАЗ ОТ ОБСУЖДЕНИЯ. Представьте, что вы распаляетесь все больше, а муж вдруг заявляет: «Я не желаю говорить об этом!»

Что происходит. Партнер сохраняет имидж сдержанного и разумного человека, а вы завелись. Понимая, что не хватает выдержки, вы все-таки ничего не можете поделать.

Что делать. Покажите партнеру, что понимаете его: «Я знаю, ты не любишь споров...» Затем плавно переходите к причине ссоры: «Но я очень хочу поставить все точки над i».

2. МОЛЧАНИЕ. Вы, заводясь, что-то объясняете супругу, а в ответ тишина.

Что происходит. Молчание для него защитная стена, надежда избежать скандала. Но вас это бесит больше, чем возражения.

Что делать. Найдите другой способ пообщаться с партнером, например, напишите ему письмо или попробуйте обсудить волнующий вас вопрос, когда оба будете настроены более миролюбиво.

3. ВЗРЫВ. Вы в который раз пытаетесь пообщаться на волнующую тему, а супруг отшучивается. Но под внешним спокойствием бурлят эмоции и в конце концов прорываются наружу: «Ты несешь чушь, противно слушать!»

Что происходит. Агрессивность супруга позволяет вам занять положение оскорбленной невинности. Поостыв, он испытывает чувство стыда, извиняется. Какое-то время в доме царит мир, затем все повторяется.

Что делать. Научитесь спускать на тормозах мелкие конфликты, не доводя число отрицательных эмоций до критической массы. Вежливость по отношению к близкому чаще всего гасит его агрессию.

4. ГРУБОСТЬ. Если ссоры уже стали вашим образом жизни, муж постепенно переходит на новый уровень, выискивая у жены самые болевые точки: «То, что ты начала поправляться, еще не повод вымещать раздражение на мне». Или: «Ты точная копия своей мамы!»

Что происходит. Пары, которые общаются на таком уровне, уже на пути к разводу. И пусть муж брызжет ядом только в пылу ссоры, вы все равно долго чувствуете себя обиженной.

Что делать. Не поддавайтесь искушению язвительно пройтись по адресу его проплешины– это только подольет масла в огонь. Спокойно объясните мужу, что считаете его поведение недостойным, и выйдите из комнаты.

5. НЕТЕРПЕНИЕ. В самый неподходящий момент муж вдруг говорит: «Не можешь ли ты закрыть книгу (оторваться от телевизора, прекратить болтовню по телефону и т. д.) и выслушать меня?»

Что происходит. Ваше предложение обсудить проблему позже возмутит мужа.

Что делать. Оторвитесь от дел и выслушайте его. Бог с ним, с поворотом сюжета в сериале, зато муж уверится в том, что он для вас самое главное, независимо от исхода разговора.

6. СТРЕМИТЕЛЬНОСТЬ. Вы рассказали мужу о том, что вас волнует и в ответ услышали: «Чего ты ждешь от меня? Все и так совершенно ясно, нужно просто...»

Что происходит. Вы чувствуете: он вас слушает невнимательно и даже не очень понимает, в чем суть вопроса. Мужчины, как правило, думают, что от них ждут немедленного решения проблем, а женщине надо просто поговорить, чтобы настроиться на принятие решения.

Что делать. Выслушайте совет, ведь супруг старается помочь как умеет. А потом объясните, что вам хотелось бы рассмотреть все возможные варианты. И если он готов сделать это вместе с вами, поблагодарите его.

Женская манера ведения ссоры

1. ОБОБЩЕНИЕ. Вы с брюзжанием собираете разбросанную мужем одежду: «Ты никогда не убираешь за собой!»

Что происходит. Партнер уходит в защиту, перечисляя все те случаи, когда он мыл посуду или выносил мусор. Вы, естественно, комментируете качество этой работы.

Что делать. Старайтесь не делать обобщений и не произносить слов «никогда» и «всегда». Говорите только о конкретной ситуации: «Дорогой, когда ты сможешь убрать свои бумаги со стола?»

2. ТЕЛЕПАТИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ. В пылу спора вы применяете «секретное оружие»: «Ты всегда не мог терпеть мою маму!»

Что происходит. Он или оправдывается, или остается невозмутимым, второе происходит чаще.

Что делать. Никогда не утверждайте, что знаете все его мысли. Лучше попробуйте спросить примерно следующее: «Ты можешь объяснить, почему ведешь себя таким образом?» Дайте ему время подумать и не переходите к обсуждению другой темы, пока не получите ответ.

3. СВЕДЕНИЕ СЧЕТОВ. Выясняя отношения с мужем, вы вдруг вспоминаете о его старых грехах.

Что происходит. Подобный экскурс в историю вообще лишит вас возможности что-либо решить, ведь вы обсуждаете несколько вопросов одновременно.

Что делать. Сконцентрируйте внимание на его поведении в будущем.

4. СЛЕЗЫ. Вы не выдерживаете накала страстей и разражаетесь слезами.

Что происходит. Это чисто женский способ воздействия, который ведет в никуда: если муж начнет сочувствовать, вы скоро успокоитесь, но обида и гнев не растают бесследно. Если же он останется равнодушным, вы разозлитесь еще больше.

Что делать. Постарайтесь подавить желание поплакать и облачите свои мысли в слова. Скажите партнеру, что он вас обидел, этим вы не позволите неприятным эмоциям захлестнуть вас с головой.

5. НРАВОУЧЕНИЯ. Когда вы в раздражении, то ваша просьба навести порядок на полке звучит как приглашение к ссоре.

Что происходит. Вы чувствуете себя на коне, а он изображает жертву.

Что делать. Попробуйте попросить о том же, но в другой форме и не тогда, когда супруг занят чем-то для него важным.

6. ГОЛОДНЫЙ ПАЕК. После ссоры вы заявляете мужу: «Да как ты смеешь лезть ко мне после этого?!»

Что происходит. Собственно говоря, вы заявляете о начале сексуальной забастовки. Что ж, не удивляйтесь, когда он начнет искать утешения на стороне.

Что делать. Составьте перечень черт или поступков мужа, которые вас серьезно раздражают, поговорите с ним об этом. А в заключение скажите: «Зато в постели ты бесподобен!»

На вопросы читательниц «Виринеи» отвечает нижегородский адвокат Андрей ГОЛОВАНОВ

Я разведена, год назад познакомилась с мужчиной. Он уже 2 года не живет со своей женой и детьми, но брак между ними не расторгнут. Его сыну скоро исполнится 10 лет, а дочери 12. Он хочет подать на развод и забрать сына себе. Я не против . И мы с ним хотим зарегистрировать отношения. Как это можно сделать и какие документы необходимо собрать для развода? И что необходимо для оформления сына?

И еще один вопрос.

Живу я в ведомственной квартире. Бывший муж в ней прописан, и он является квартиросъемщиком, но за нее не платит и здесь не живет в течение 2 лет. Связи с ведомством, давшим нам квартиру, не имеет. Могу ли я его выписать отсюда? За квартиру плачу я, но только за себя.

Л. К., г. Саратов

По первому вопросу. Ввиду того, что у вашего знакомого несовершеннолетние дети, его брак может быть расторгнут только судом, для чего необходимо подать иск о расторжении брака с **приложением свидетельства о заключении брака и рождении детей.** Определить, с кем станут проживать и воспитываться дети бывшие супруги могут по взаимному согласию: об этом необходимо составить соглашение и приобщить его к исковому заявлению. Если такое согласие не достигнуто, спор можно вынести на разрешение суда. В таком случае привлеченный к делу орган опеки и попечительства исследует будущие условия проживания ребенка как у одного, так и у другого родителя, и дает свои заключения для суда. Решение будет принимать суд.

По второму вопросу. Если вы намерены «выписать» бывшего мужа из квартиры, а он этого не хочет, то спор может разрешить только суд. Для чего необходимо подать иск о признании вашего бывшего мужа утратившим право на жилое помещение. Но если у него нет в собственности другого жилья, суд скорее всего такой иск не удовлетворит.

В 1998 г сын у меня «наркоманил». Из дома тащил вещи. Мы жили втроем: дочь, я и он. Сколько вещей пропало! Короче, он нас буквально «оголил». В конце концов у нас образовалась задолженность по квартплате. Когда я пришла в РЭУ, чтобы заплатить долг, то там мне насчитали еще пеню. Долг был 3679 руб. 26 коп., а пеня 17767 руб. Долг заплатила 17 февраля 1999 года. Я хотела спросить: эта штрафная сумма остается навсегда или она через какое-то время списывается? Пеня до сих пор указывается в листочках по кв. плате. Долгов не имею, с 17.02.99 г. ежемесячно за все исправно платим.

Алевтина Ивановна, г. Самара

Уважаемая Алевтина Ивановна!

Насчитанные вам наймодателем пени – предусмотренная договором найма жилого помещения санкция за просрочку исполнения своих обязательств по оплате жилья. Санкция это договорная и никоим другим образом, кроме как по волеизъявлению наймодателя, ваши пени не аннулируются.

Если я не ношу фамилию отца, то должна ли получать алименты?

Мне сейчас 17 лет и от отца не видела ни одной копейки. Могу ли я подать в суд и получить за эти 17 лет хоть какую-нибудь сумму?

Надежда, г. Звеничово

Вы имеете полное право до совершеннолетия на получение от своего отца алиментов, – даже если он не работает. Можете подать исковое заявление на взыскание алиментов, в том числе и за прошлый период, но не более чем за три прошедших года до даты обращения в суд.

В декабре в моей квартире разморозилось отопление, его обрезали. Среди зимы осталась без жилья, скитаюсь по знакомым. До этого случая 2 года обращалась с жалобами на перебои в работе отопления, но руководство ООО «Жилсервис» мер никаких не принимало.

Могу ли я согласно ст. 29 Закона «О защите прав потребителей» обратиться в суд? И что для этого надо?

Л. Гальцова, г. Галич, Костромская обл.

Обязательство коммунальных служб по предоставлению услуг и выполнению работ по содержанию жилого фонда надлежащим образом регулируется Законом «О защите прав потребителей», и соответственно вы имеете полное право при подаче иска руководствоваться названным законом. В частности, ст. 29, как сами указали в своем письме. Вы вправе требовать: **уменьшения цены услуги** (работы) в период, когда осуществлялись перебои с отоплением, в том числе за предшествующий двухлетний период;

возмещения убытков, причиненных вам этими перебоями, и в конечном итоге – полным отключением отопления. Их следует доказать, в том числе по части стоимости ущерба, а также нужно подтвердить эти факты за прошлый период. Для начала приобщите к иску копии тех заявлений, с которыми вы обращались в коммунальную службу по поводу перебоев с отоплением. Убытки, в частности, могут состоять в оплате вами жилья у других лиц, где вы проживали.

Также вы можете взыскать моральный вред, так называемые нравственные и физические страдания. Последнее может состоять в причинении вреда здоровью: ну, например, простудились и заболели. Подтвердите это медицинской справкой, но не сводите воедино оценку морального вреда с понесенными затратами на лечение. Ибо это разные вещи. Суд сам примет решение, в какой сумме удовлетворить моральный вред.

Какие льготы есть у женщины, имеющей троих детей? Существуют ли для нее пенсионные льготы?

Н. СМИРНОВА, г. Вологда

Женщина, воспитывающая трех детей, считается многодетной матерью и до достижения хотя бы одним ребенком совершеннолетия имеет право на:

1. 50-процентную оплату коммунальных услуг и электроэнергии.

2. 50-процентную оплату детских дошкольных учреждений.

Если такая женщина не является вдовой, то практически никаких пенсий и льгот по пенсионному законодательству ей не предусмотрено. Если муж у нее погиб, то на каждого ребенка до 18 лет предусмотрена пенсия по случаю потери кормильца. А если и сама женщина не работает, то ей полагается пенсия по уходу за детьми до достижения младшим 14-летнего возраста.

Мне 14 лет. Я еще не получила паспорт. Очень хочется сменить фамилию да заодно и имя и отчество. Могу ли я это сделать?

Виктория, г. Шуя

Уважаемая Виктория! В свои четырнадцать лет вы вправе самостоятельно, без чьего либо согласия, обратиться в органы ЗАГСа с просьбой об изменении своих имени и фамилии. Соответственно будет внесено изменение в актовую запись. Вам заменят свидетельство о рождении. Изменение отчества тоже возможно, если будет установлено отцовство другого лица (в том числе в судебном порядке), а не того, которое фигурирует первоначально в качестве такового в актовой записи о вашем рождении.

Полосы подготовила Елена Лебедева, собкор «Виринеи» по Нижегородской области

Удалять пятна самостоятельно – рискованное занятие. Поэтому лучше всего доверить это дело профессионалам. Но если вы решите заняться им дома, прочтите наши советы.

И НА ПЯТНА ЕСТЬ УПРАВА

Положите на гладильную доску белую ткань и разложите на ней изделие (в один слой).

Пятна всегда следует обрабатывать с изнаночной стороны ткани. Причем старые пятна сначала нужно промокнуть глицерином, чтобы «размягчить».

Щадящий способ удаления пятен неизвестного происхождения: добавить в теплую мыльную воду несколько капель нашатыря и постирать изделие

Радикальное средство: смешать уксус, немного соли и нашатыря.

Независимо от того, используете ли вы купленный в магазине пятновыводитель или приготовленный в домашних условиях, обязательно проверьте на незаметном участке или на образце: не растворит ли он красители?

Перед выведением пятна подготовьте достаточное количество гигроскопичного материала для впитывания лишней жидкости.

Для промокания воспользуйтесь тампоном из ваты, завернутой в белую ткань.

Слегка постукивайте тампоном по пятну, но не трите.

Всегда обрабатывайте пятно в направлении от краев к середине.

Пятна различного происхождения требуют и разного «подхода». Если их оставили:

Зеленая трава и листья: смешать 1 л воды и 1 ст. л. нашатыря и промокнуть этим раствором пятно.

Кровь: прополоскать в холодной воде, затем постирать при температуре 30°С. Либо промыть холодной или теплой водой с винной кислотой.

Учтите: от горячей воды свежая кровь свертывается, образуя нерастворимые пятна!

3-процентный раствор перекиси водорода – тоже прекрасный пятновыводитель. Под пятно подложите чистую промокательную бумагу и губкой, смоченной перекисью водорода, похлопайте «нечистое» место, выбивая пятно на подстилку.

Застарелые пятна от крови сначала протрите 2-процентным раствором нашатырного спирта, а затем обработайте 3-процентным раствором перекиси водорода или 0,5-процентным раствором буры. Либо замочите ткань с застарелыми пятнами в растворе поваренной соли: столовая ложка на литр холодной воды. Затем постирайте в теплой воде с хозяйственным мылом или порошком.

С очень нежных цветных и шелковых тканей пятна от крови нужно удалять влажным крахмалом. Столовую ложку сухого крахмала смешайте с холодной водой до образования кашицы и ею намажьте злополучное место. Дайте крахмалу высохнуть. Стряхните его и замойте бывшее пятно водой.

Мороженое, шоколад: промокнуть пятно бензином, затем постирать. Другой способ– свежее пятно промыть водой; засохшее пятно промыть водой с борным мылом (10 г мыла на 1 л воды).

Копировальная бумага, лента для пишущей машинки: промокнуть молоком, затем постирать, синтетические волокна обработать спиртом.

Фрукты: обмакнуть тампон в уксус или кипящее молоко, затем промокнуть этим тампоном пятно. Прополоскать в холодной воде. На белой ткани– использовать отбеливатель, на цветной– лимонную кислоту или лимонный сок с солью.

Кофе, чай: постирать в мыльной воде. Если пятно нужно удалить с «деликатной» шерстяной пряжи, смешать 1/4 л воды и 1 ч. л. нашатыря и промокнуть этой смесью пятно. Пятно от кофе рекомендуется сразу застирать в холодной воде.

Жевательная резинка: изделие положить в пакет и поместить в морозильную камеру. Примерно через час жевательная резинка застынет настолько, что легко снимется с поверхности. Пятно намылить и прополоскать. Если пятно все-таки осталось, то можно обработать его бензином, затем постирать изделие.

Воск от свечей: снять капли воска, остатки воска накрыть с обеих сторон промокательной бумагой и осторожно прогладить утюгом. Если изделие выполнено из синтетических волокон, то будьте осторожны: утюг должен быть теплым, но не горячим.

Клей: удалить ацетоном.

Косметические средства, кремы: постирать.

Пятна от шариковых ручек, фломастеров и губной помады: промокнуть спиртом, затем постирать.

Пятна от сырости, плесень на белом фоне: промокнуть перекисью водорода. Или же протереть несколько раз кашицей из лука.

Лак для ногтей: удалить ацетоном.

Духи: удалить спиртом или бензином, затем постирать.

Ржавчина: удалить с помощью щавелевой кислоты, тщательно прополоскать теплой водой, а затем постирать. Шерсть или шелк протереть тампоном, смоченным аммиаком с водой (1: 6). Хлопок промыть теплым лимонным соком. Другой способ– положить на пятно завернутый в марлю кусочек лимона и прижать горячим утюгом.

Сливки, сметана, сгущенное молоко: замочить в растворе моющего средства, содержащего энзимы, и постирать в нем.

Чернила: промокнуть спиртом, затем постирать.

Пиво: промыть в теплой воде с добавлением спирта (1 ст.л. спирта на 0,5 л воды). Пивные пятна и разводы выводятся также смесью нашатырного и винного спирта (1:1), а после этого застирываются теплой мыльной водой.

Ликеры: промыть теплой водой с нашатырным спиртом.

Вино: ткань с пятнами вина натянуть и полить горячей водой. Если вино красное, засыпать пятно солью, пару раз поменяв ее. Затем выстирать вещь в горячей воде.

Помидоры: свежее пятно застирать в теплой воде с нашатырным спиртом, засохшее– чистить перекисью водорода и нашатырным спиртом.

Яйца: промыть пятна холодной водой с мылом или нашатырным спиртом.

Пот: протереть тампоном, смоченным водой с аммиаком; промыть дистиллированной водой или смесью из спирта и аммиака (1:1), затем протереть тампоном, смоченным водой с аммиаком. Либо протереть пятно смесью нашатырного и винного спирта (1:1), а после этого застирать мыльной водой.

Йод: протереть тампоном, смоченным нашатырным спиртом. Либо смочить пятно холодной водой и натереть три раза комочком крахмала.

Копоть и сажа: удалить ватным тампоном, смоченным в скипидаре.

Гуашь и акварельные краски: смыть холодной водой.

ОВОЩНАЯ КЛУМБА

У вас настолько маленький участок, что приходится выбирать между цветами и овощами? А зачем выбирать? Ведь можно просто объединить цветник и огород или превратить обычную грядку с салатом в декоративную клумбу.

В таком красивом обрамлении декоративная капуста отлично себя чувствует и кажется еще красочнее

С чего начать? Прежде всего следует изменить прямоугольную форму грядки на круглую, треугольную или, скажем, овальную. А овощную рассаду совсем необязательно сажать в ряды строго по линейке. В «спирали» или художественном беспорядке ей будет ничуть не хуже...

Простая классика

Классическим считается вариант разбивки небольшого огорода по французскому образцу – на четыре одинаковых по размеру квадрата. В каждом – овощные растения какого-либо одного семейства: сельдерейные (морковь, петрушка, пастернак, сельдерей), тыквенные (огурцы, тыква, кабачки), пасленовые (томаты, перец, баклажаны, физалис), капустные (капуста, редис, редька, репа) и так далее. Ежегодно «содержание» квадратов меняется, передвигаясь по кругу, что вполне соответствует правилам агрономии и называется культуро- или севооборотом. Такая смена культур помогает почве сохранять свое плодородие, а многим растениям – избавляться самым естественным образом, без ядохимикатов, от вредителей и болезней.

Конечно же, одни лишь овощные растения – это слишком однообразно, даже если они разной формы, фактуры и окраски. Значит, надо добавить в это однообразие что-нибудь необычное и яркое, например, цветы и лучше всего летники. Кстати, многие из них прекрасно соседствуют с овощными культурами и даже оберегают своих «бесцветных» собратьев от всевозможной инфекции. Особенно славятся в этом отношении такие распространенные летники, как календула (ноготки), настурция, тагетес (бархатцы), эшшольция (калифорнийский мак). И, наоборот, обычный укроп помогает некоторым цветочным растениям, например, розам избавиться от тли. Да-да, такой необычный тандем – шикарная «царица цветов» и скромный укроп со своими простенькими зонтиками – вполне возможен и весьма интересен. Подобные сочетания ландшафтные дизайнеры нередко включают в свои композиции.

За такой грядкой легко ухаживать, поскольку не нужно нагибаться. Декоративная капуста, хризантемы и огненно-красная фасоль украшают участок до самой осени

Расширение возможностей

Цветочно-овощной альянс можно значительно расширить, если ввести в него представителей плодово-ягодного класса – садовую землянику, кустики смородины, крыжовника, японской айвы или других невысоких растений. Особенно декоративна в этом плане земляника, как обычная крупно- и мелкоплодная, так и ремонтантная, дающая ягоды в течение всего лета. Только предпочтение надо отдавать сортам, растения которых образуют мало усов или совсем безусым. А таких, поверьте, немало среди мелкоплодных сортов.

И опять же, наоборот, земляничную плантацию стоит украсить овощными растениями. Земляника прекрасно растет вместе с чесноком, многолетними луками (шнитт, батун, слизун, душистый), петрушкой, салатами, свеклой, шпинатом. А если добавить в эту красно-зеленую композицию немного желто-оранжевого в виде цветков календулы или бархатцев, то будет совсем хорошо.

Конечно, овощи, особенно зеленые – салат, редис, укроп, приходится время от времени выдергивать или обрывать для того, чтобы употреблять в пищу – на то они и овощи, а чтобы огородная клумба не опустела, надо сеять и сажать овощные растения погуще и потом постепенно прореживать, а на пустые места подсаживать новую рассаду – овощную или цветочную.

Клумба в виде небольшого холма с цикорным салатом разных сортов в несколько концентрических окружностей выглядит весьма своеобразно

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Самый оптимальный диаметр круглой овощной клумбы – 2 м. Меньший или больший диаметр нецелесообразен, так как в первом случае уменьшается полезная площадь, а во втором усложняется уход за растениями. На отведенном месте вбивают кол и с помощью шнура длиной 1 м и другого колышка вычерчивают круг. Затем с площадки круга снимают грунт (10–15 см) и на это место укладывают такой же слой битого кирпича, щебня, гальки. По периметру круга размещают камни или кирпичи. Внутри круг иногда разбивают на 6–10 секторов и также разграничивают их камнями или кирпичами. В каждый сектор насыпают почву слоем 20–25 см, затем высевают семена или высаживают рассаду.

Другой вариант клумбы – с учетом культурооборота. Для этого вдоль дорожки разбивают пять кругов диаметром 2 м. Дальнейшая подготовка такая же, как описано выше, только клумбы разбивают не на секторы, а с помощью камней в каждом круге выкладывают круг меньшего диаметра (1 м). На следующий год растения, выращиваемые на первой клумбе, размещают на вторую, а выращиваемые на второй – на третью и т. д.

Виринея
№ 14 (31) 9 – 22 июля 2003 г.

Я просто обожаю вылазки с друзьями на природу. Но каждый раз возникает одна и та же проблема: комары и мошки кусаются так, что на теле остаются красные шишки. Подскажите, что надо делать, чтобы избавиться от неприятных последствий, связанных с укусами насекомых?

Алена, г. Тюмень

ЖАЛО ЖАЛОСТИ НЕ ЗНАЕТ

Летом нас подстерегает традиционная напасть – укусы насекомых.

С ними связаны две проблемы: инфекция в месте укуса и аллергическая реакция на яд, попавший в кожу. Быть ужаленным пчелой – в любом случае не радость, но при наличии аллергии последствия вообще могут быть весьма тяжелыми. Резко выраженная аллергическая реакция на укус насекомого становится причиной ухудшения общего состояния, вплоть до анафилактического шока, который сопровождается тошнотой, рвотой, внезапным падением кровяного давления.

Аллергический отек и покраснение в месте ужаления распространяются довольно значительно. Через 12 часов отек достигает максимума, а затем в течение недели постепенно спадает. Эти неприятные явления могут сопровождаться подъемом температуры, ознобом, общим недомоганием.

Повышенная чувствительность к укусам пчел и ос не такая уж редкость. В нашей стране в зависимости от региона число людей, страдающих аллергией на укусы насекомых, колеблется от 1 до 4 человек на тысячу. Аллергическая реакция возникает также при укусах клопов и при контакте с выделениями и частицами тела насекомых либо вдыхании этих частиц. Но, пожалуй, больше всего докучают нам летом осы. Никогда нельзя знать заранее, что заставит осу «рассердиться» и пустить в ход свое жало, которое обычно длиннее, чем у пчел и шмелей.

Вот несколько правил «безопасного обращения» с этими опасными насекомыми.

Не стоит убивать осу, т. к. если раздавить резервуар с ядом, расположенный на конце брюшка осы, то из него выделяется особое химическое вещество – феромон тревоги, который повышает агрессивность всех находящихся поблизости ос. Так что, избавившись от одного врага, вы рискуете тут же оказаться перед целым их роем. Этот феномен характерен не только для ос, но и для всех вообще жалящих, перепончатокрылых насекомых.

При появлении большого количества ос или пчел не следует размахивать руками или делать другие резкие движения, чтобы не раздражать их. Постарайтесь взять себя в руки и спокойно миновать опасное место.

Большинство здоровых людей относительно легко переносят даже 5–10 одновременных ужалений. Но лучше поберегитесь. Если насекомое ужалило в лицо, шею, слизистую оболочку рта, то отек обычно выражен сильнее. Очень опасны ужаления в глаз, в область глотки, миндалин, мягкого неба, в боковые поверхности шеи. Старайтесь этого не допустить.

И еще совет. **Если вы когда-нибудь перенесли угрожающую жизни аллергическую реакцию на укус насекомого, вам на протяжении летних месяцев надо иметь при себе набор неотложной помощи.** Необходимые средства можно собрать и самостоятельно.

В вашей аптечке должны быть: одноразовый шприц, жгут, флакончик со спиртом, вата, ампулы (по две каждого препарата) адреналина, димедрола, преднизолона. Стоит научиться делать себе инъекции в прямую мышцу бедра. Советую в летние месяцы постоянно иметь при себе такой набор. И если вас ужалило насекомое, то при появлении самых слабых симптомов сделайте себе инъекцию адреналина 0,3 мл, удалите жало. Затем – инъекция димедрола 1 мл. И обязательно обратитесь в ближайшее лечебное учреждение.

Пчела оставляет в ране жало с прикрепленным к нему мешочком с ядом. Соскоблите чем-нибудь острым торчащий мешочек с ядом до удаления остальной части жала. (Попытавшись сжать мешочек с помощью пинцета, вы впрыснете больше яда в кожу.) Жало осы не снабжено таким мешочком . После удаления пинцетом остатка жала приложите к месту укуса лед – это замедлит распространение яда и уменьшит боль.

Серьезные неприятности доставляют и **клещи.**

Они к тому же могут переносить разные болезни, а также микробов, вызывающих болезнь Лайма. **Впившегося паразита нужно осторожно и полностью удалить.** Вот как это сделать:

– промойте место укуса ватным тампоном, пропитанным спиртовой жидкостью;

– используя пинцет с тупыми концами, **захватите клеща как можно ближе к головке и к коже.** Осторожно вытащите клеща, не сжимая его и не закручивая пинцет.

Не пытайтесь вытащить клеща пальцами, так как его головка может оторваться и остаться в коже.

Не применяйте тепло от спички или зажженной сигареты для удаления клеща – при этом он может еще глубже впиться в кожу.

Если головка клеща осталась в коже:

1. С помощью указательного и большого пальцев оттяните кожу в месте, где застряла головка клеща.

2. Скальпелем или простерилизованным лезвием бритвы осторожно соскребите слой кожи, в котором осталась головка клеща, или извлеките ее, используя стерильную иглу.

3. Промойте место укуса антисептиком.

В. ГОЛОВАНОВА,
аллерголог, pr.azov.net
about-health-care.com

ПРИМИТЕ СОВЕТ

Для Маргариты СТЕПАНОВОЙ из Владимира («Чем лечить хрупкие ногти» – «Виринея» N10, 2003 г.)

Лимонный сок излечит ноготок

Хрупкие и слоящиеся ногти можно укрепить ванночками из теплого растительного масла: в него добавляются витамин А, 3 капли иода или 5 капель лимонного сока. Ванночки делаются 1-2 раза в неделю. Полезны также ванночки из поваренной и морской соли.

Ася МАМИНОВА, г.Сокол, Вологодская обл.

ПРОШУ ПОМОЧЬ

ОТЕКАЮТ НОГИ

Я работаю продавцом в магазине и присесть хотя бы на пару минут зачастую не бывает возможности. В результате к концу дня очень отекают ноги. Можно ли чем-нибудь мне помочь?

Ирина КЛИМОВА, г. Кольчугино, Владимирская обл.

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ»

Похлебка из репы

400 г репы и 2 луковицы очистить, вымыть, мелко порубить, сложить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить около 30 мин. Затем добавить 5-6 нарезанных ломтиками картофелин, поварить еще немного, заправить 1 ст. муки, смешанной с 1 ст. л. сливочного или растительного масла, 2 ст. л. сметаны и 1 ч. л. рубленой зелени укропа или петрушки. Закрыть крышкой и варить до готовности.

И. ТАЩИЛКИНА,
ст. Змиевка,
Орловская обл.

Окрошка по-вятски

Натереть редьку. Нарезать холодный отварной (в кожуре) картофель. Смешать редьку с картофелем, смесь посолить, оставить – минут на сорок–пятьдесят. Добавить холодный квас, тертый хрен (по вкусу). Подавать с зеленью.

Ольга КОМАНОВА,
г. Юрга, Кемеровская обл.

Пицца без муки

(древний итальянский рецепт)

Приготовить такую можно, используя растения со своего огорода: 1 кг тыквы, 5-6 луковиц, 2 помидора. А еще 2 яйца и немного сыра. Тыкву очищаем, нарезаем на маленькие кусочки, жарим без соли на небольшом количестве растительного масла, складываем на противень, добавляем жареный лук, заливаем массу яйцами. Немного солим и ставим в духовку. Как только белок запечется, достаем нашу пиццу из духовки, раскладываем на ней нарезанные тонко помидоры, посыпаем тертым сыром и вновь ставим в духовку до полной готовности.

Лариса ЕРПИЛОВА,
г. Москва

Украинский капустняк

Говяжье мясо залить водой и поставить на огонь. Как закипит, снять пену. Квашенную капусту измельчить и положить в кастрюлю, где варится мясо. Пока все это готовится, делаем поджарку: на растительном масле обжариваем лук, морковь, добавляем нарезанные помидоры (можно заменить 2 ст. л. томатной пасты)

После того как мясо с капустой проварилось 1 час, положить несколько очищенных картофелин (не нарезая) и варить 40 мин. Затем вынуть из супа и размять толкушкой на поджарке.

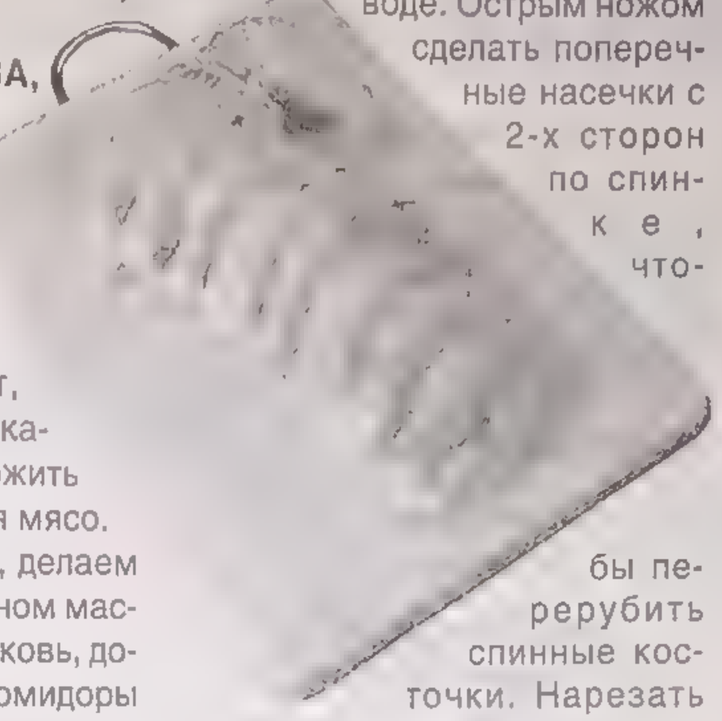
Промыть 1/2 ст. пшена и добавить в суп. Варить 20 мин., после чего добавить поджарку вместе с размятым картофелем, лавровым листом, зеленью петрушки и укропом. Довести до кипения – и суп готов!

Юлия ЗОТОВА,
г. Альметьевск, Татарстан

Сазан в пиве

1 сазан, 2 репки, 1 корень сельдерея, 2 моркови среднего размера, 1 ч.л. меда, 0,5 ст. пива, соль, черный перец горошком, перец черный молотый, лавровый лист.

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть в проточной воде. Острым ножом сделать поперечные насечки с 2-х сторон по спинке, чтобы перерубить спинные косточки. Нарезать на куски. В сковороду уложить рыбу, нарезанную кружочками морковь, корень сельдерея, кольца лука. Добавить соль, специи и разведенный в половине стакана воды мед. Залить пивом, довести до кипения и тушить на медленном огне 35–40 мин. Рыбу выложить на блюдо и залить процеженным бульоном, в котором варился сазан.

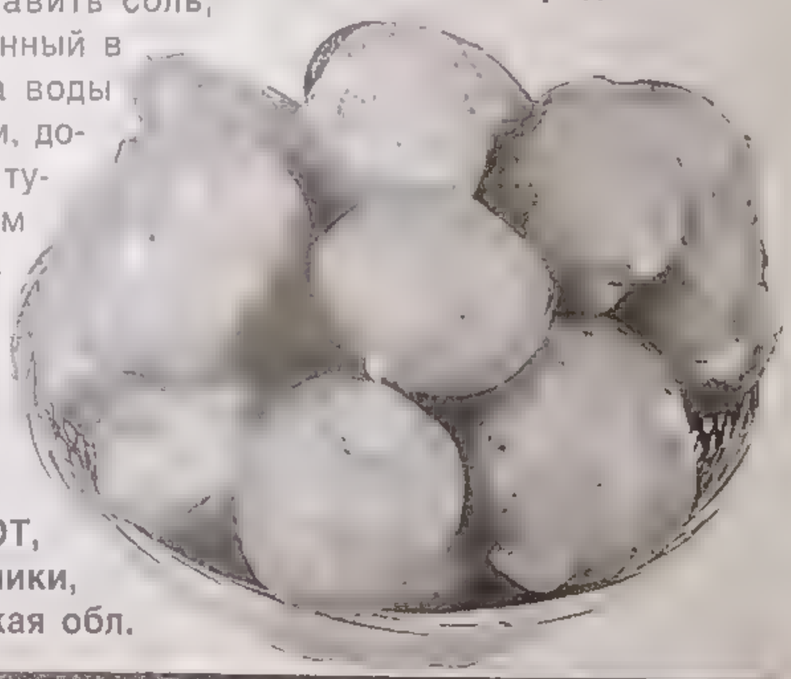


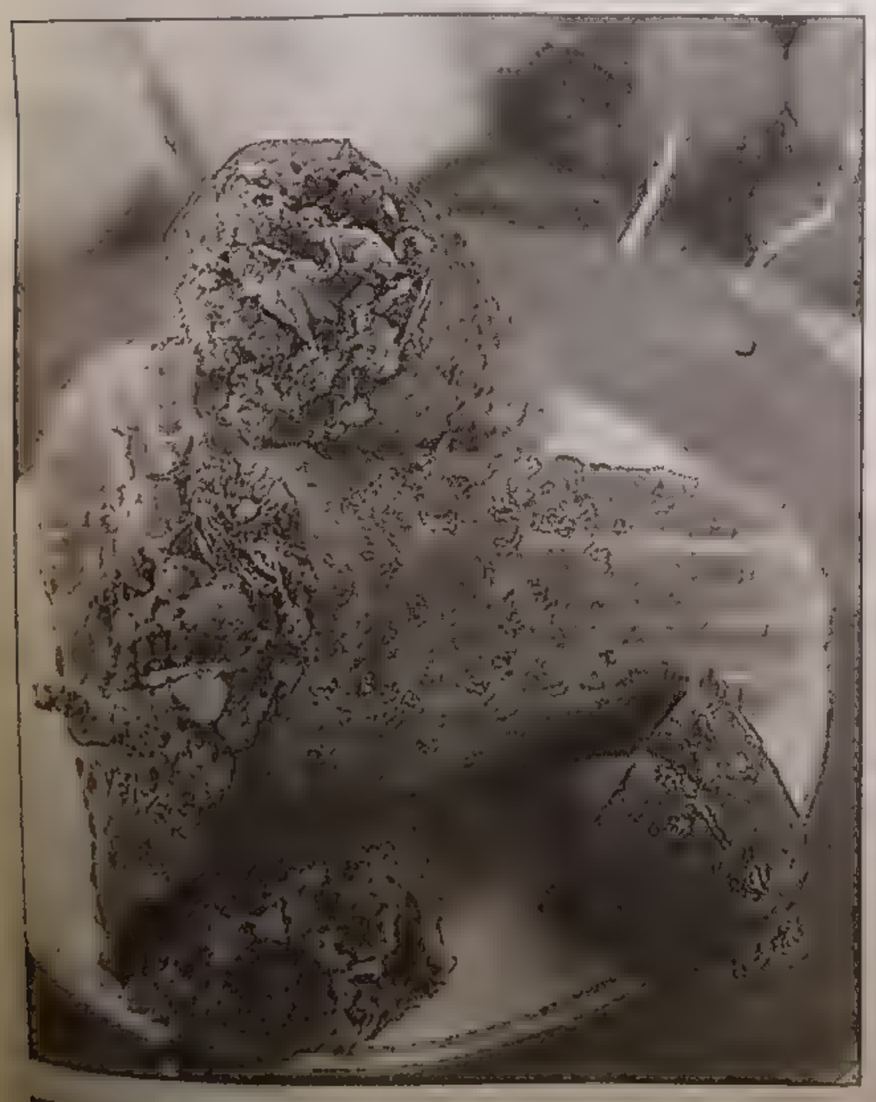
Ирина ДОБОТ,
пос. Зимовники,
Ростовская обл.

Бутербродный торт по-польски

Круглый хлеб очистить от корки, отрезать выпуклую верхушку, (чтобы получилась плоская лепешка) и намазать ее маслом. Затем кончиком ножа начертить пять концетрических кругов. Начиная от центра. Круг в центре посыпать зеленым луком или зеленью сметаны, тертого хрена и мелкопорубленного яйца, третий круг покройте ветчинным маслом (прокрутить в мясорубке постную ветчину и смешать ее с теплым сливочным маслом). Следующий четвертый круг, намажьте сырным маслом (рецепт приготовления такой же, как и при приготовлении ветчинного), пятый – паштетом. Отделите каждый круг ободком из майонеза. Края украсьте кружочками небольших огурцов и помидоров. Торт охлаждается и нарезается на порции.

Станислава ИВАНОВА,
г. Мамоново,
Калининградская обл.





ЭКЗОТИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

Огурчики с телятиной

На 6 порций. Приготовление: 80 мин. 426 ккал

6 огурцов одинаковой величины, 200 г телятины, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, черный молотый перец.

***Для соуса:** 3 ст. л. растительного масла, 2 стакана воды, 1 ч. л. пшеничной муки, сок 1 лимона, свежая зелень: петрушка или укроп по вкусу.*

Возьмите 6 огурцов одинаковой величины, срежьте кончики и чайной ложкой аккуратно удалите сердцевину. Очистите репчатый лук, мелко нашинкуйте его и обжарьте на растительном масле. Добавьте пропущенное через мясорубку мясо, посолите и поперчите по вкусу, при желании положите измельченную свежую зелень петрушки.

Наполните огурчики готовым фаршем, накройте срезанными кончиками, перевяжите нитками.

Растительное масло разогрейте в сотейнике, положите туда огурчики, влейте воду и варите на маленьком огне в течение часа. Готовые огурчики выложите на большое плоское блюдо, предварительно разогрев его. В оставшуюся жидкость добавьте разведенную холодной водой муку и лимонный сок, доведите до кипения и залейте им огурчики. Украсьте любой свежей зеленью.

СОВЕТ: точно так же вы можете нафаршировать и приготовить любые овощи: баклажаны, перцы, помидоры.

ОСТОРОЖНО – ТОКСОПЛАЗМОЗ, ИЛИ БЕДНАЯ КИСКА

Расскажите поподробнее о такой болезни, как токсоплазмоз. Насколько это опасно для беременных женщин, может ли из-за этого случиться выкидыш, опасно ли для ребенка, если родится, и как можно эту болезнь избежать? И как вылечиться, если заболела?

Вика, г. Пятигорск

«Вас можно поздравить, вы беременны!» – слова, которые приведут в неописуемый восторг любую нормальную женщину. Но вслед за этим врач нередко задает вопрос: «А домашние животные у вас есть? Есть у вас кошка?» Вы растерянно говорите: «Да», и вам выносят неумолимый вердикт: желательно удалить кошку из дома на весь период беременности, иначе вы можете заболеть токсоплазмозом.

Лечения не требует

Токсоплазмоз – паразитарное заболевание. В том случае, когда токсоплазма попадает в организм здорового человека с нормально работающей иммунной системой, происходит своеобразное «консервирование» инфекции. Токсоплазмы успевают заселить некоторые органы и «закукливаются» в ооцисты. Зараженный человек уже ничем не грозит окружающим. Иммунная система не дает никакого шанса паразиту на дальнейшее благополучное существование, и лечение не целесообразно. Человек порой даже и не догадывается о своем заболевании. На присутствие в организме токсоплазм указывают лишь соответствующие антитела в крови.

Обострение происходит только при нарушениях в иммунной системе. Оно протекает бурно, с высокой температурой, увеличением печени, селезенки. Чтобы не произошло необратимых изменений, необходимо серьезное комплексное лечение (антибиотики, препараты для поддержания иммунитета и пр.).

Токсоплазмоз и беременность

Трагическими последствиями чревато заражение во время беременности. В течение некоторого времени возбудитель путешествует с током крови и может быть занесен в плаценту, а оттуда – в ткани плода. Это может привести к тяжелым патологиям – вплоть до полной слепоты и умственной отсталости. Считается, что на ранних сроках заражение чаще приводит к выкидышу или мертворождению, на более поздних – повышается вероятность врожденного токсоплазмоза, который порой проявляет себя только через несколько лет.

Но если заражение произошло более чем за 1-2 месяца до беременности, то ребенку это уже ни чем не грозит. В редких случаях такая давняя инфекция мешает вынашиванию плода, и тогда лечение бывает направлено на предотвращение выкидыша.

Будущей маме нужно обязательно пройти серологическое исследование, чтобы определить, есть ли у нее в крови соответствующие антитела. Если будет вынесен положительный вердикт, то есть антитела уже есть, то новорожденному нечего бояться. Если же диагноз будет отрицательным, то женщине надо быть очень осторожной.

А если заражение при беременности все же произошло? Специалисты считают, что даже если доказано, что заражение произошло в период беременности – это еще не основание для искусственного прерывания беременности. Хотя по желанию женщины аборт в этой ситуации может быть выполнен (следующей беременности проблемы с заражением уже не грозят). Но зарубежные специалисты утверждают, что правильное лечение снижает возможность развития болезни в 2 раза.

Чего опасаться

Будущей маме с отрицательным серологическим диагнозом, ни в коем случае нельзя самой наводить порядок в кошачьем туалете или обниматься со своей питомицей по крайней мере до ее обследования. А лучше взять и отвезти кошку к ветеринару – ведь сразу же многое прояснится, и если ваша любимица здорова, составьте ей подходящее меню, оберегайте от инфекций – и спокойно общайтесь с ней.

Однако только ли в кошке дело?

Исследования показывают, что воздушно-капельный путь передачи инфекции исключен. Заражение токсоплазмозом происходит при попадании возбудителя в пищеварительный тракт и при употреблении недоваренного мяса, особенно овец, свиней и кроликов.

Употребление в пищу сырого зараженного мяса просто гарантирует токсоплазмоз. Так что избавляйтесь от привычки пробовать на вкус мясной фарш. Заразиться можно и тогда, когда токсоплазмы попадают на поврежденную кожу.

Перед нами, в общем-то, открыты те же возможности заразиться, что и перед кошкой. Но ее чаще всего болезнь настигает за сытной мясной трапезой. Через 2–5 дней после заражения экскременты кошки в течение недели содержат очень стойкие фазы возбудителя. И вы можете заразиться, например, работая на садовом участке, где кошки по обыкновению справляют свою нужду. Поэтому беременным женщинам, никогда не болевшим токсоплазмозом, надо избегать любых садовых работ либо пользоваться прочными резиновыми перчатками.

Что делать с кошкой?

Мясо, предназначенное для еды, – неважно, сами вы собираетесь есть или хотите покормить кошку, обязательно проварите. Не позволяйте кошке есть птиц и грызунов, так как они тоже могут оказаться переносчиками токсоплазмоза. Туалетную ванночку мойте горячей водой и дезинфицируйте, пользуясь специальными перчатками. Боритесь с тараканами, мухами, грызунами, не позволяйте вашей кошке входить в контакт с бродячими животными, так как они могут оказаться больными токсоплазмозом.

По материалам mama.ru, rusmedserv.com, pozvonok.ru

ВОПРОС – ОТВЕТ

Год назад была беременна, но УЗИ выявило пороки развития, беременность прервали. Недавно я сдала анализ на токсоплазмоз, хламидиоз, бруцелез, цитомегаловирус и краснуху. И сразу же выявили краснуху. Значит, мне теперь вообще нельзя рожать? Но велели еще провести анализ ДНК. Для чего?

О. И.

Скорее всего у вас выявлена не краснуха, а антитела к ней. Это значит, что краснухой вы уже переболели и у вас выработался иммунитет. То есть он больше вам не страшна.

Сейчас важно выявить, что произошло во время прошлой беременности. Возможно, дело в краснухе, которой вы заразились тогда. Или в какой-то другой инфекции (к таким последствиям может привести даже грипп). Другая возможная причина пороков развития – генетические аномалии, которые возникают случайно, без видимых причин и в одной и той же семье, как правило, не повторяются. Третий вариант – все-таки наследственная предрасположенность, когда какой-либо порок часто встречается именно в данной семье. Чтобы выявить это, нужен анализ ДНК.

Лето, тепло, красиво. Идеальное время влюбляться, гулять под луной и заниматься любовью на травке, такой свежей и вкусно пахнущей! А у вас от одной мысли о сексе... не возникает никаких эмоций. А ведь так было не всегда, и вы знаете, что такое оргазм! Не волнуйтесь: причин для потери плотского желания не так много. И борьба с ними не будет кровавой.

ЕСЛИ не хочется секса

1. ПОЗАДИ КРУТОЙ ПОВОРОТ!

Вы затеяли капитальный ремонт в квартире, поменяли работу, вдрызг разругались с близким родственником или закадычной подругой, бросили курить или съедать на ночь традиционную шоколадку. И при этом удивляетесь, что совершенно не хотите секса? Это не только закономерно, но даже совершенно нормально! Большие перемены, эмоциональные взлеты и падения всегда ведут к стрессу. Который, в свою очередь, резко понижает уровень гормонов секса в организме.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Конечно, разобраться со стрессом. Это не сложно, если вы понимаете, что находитесь в его власти. Для начала определите его источник. Взгляните внимательно на ситуацию и оцените: а так ли она серьезна? Также неплохо привлечь помощь чисто механическую:

– медитация на горящую свечу очень умиротворяет;

– по 5 минут антистрессового дыхания (вдох на счет 11, выдох – на 17) утром и перед сном дают отличный результат;

– прогулка босиком по свежей травке действует безотказно;

– очень показаны различные водные процедуры, начиная с собственной ванной;

– если объединить все перечисленное, то стресс улетучится в кратчайшие сроки.

2. РАБОТА НЕ ВОЛК, В ЛЕС НЕ УБЕЖИТ...

Вот уже полгода, как вы уходите с работы в то время, когда коллеги давно видят второй сон. Оно в целом неплохо: начальство в восторге, прибавка к жалованью и карьерный рост налицо. Но слово «оргазм» почему-то не имеет больше ассоциативного ряда... А что вы хотите, когда из женщины незаметно превратились в ломовую лошадку? И ваш мозг вкупе с телом просто не способен перестроиться на волну здорового удовольствия!

ЧТО ДЕЛАТЬ

Забудьте о голове и задействуйте тело. Оно прекрасно перенастраивается, если только ему протянуть «руку помощи». Погода нынче стоит хорошая, так что домой можно замечательно прогуляться пешком. А если сделать пять-шесть кругов вокруг дома на роликах или велосипеде – и вовсе здорово!

3. НОВЫЙ ГОД БЫВАЕТ ЧАЩЕ...

Женское либидо работает по принципу «или есть, или нет». Грубо говоря, если вы занимаетесь сексом хотя бы раз в неделю, потеря вкуса к процессу вам грозит минимально. А вот если он происходит «раз в год по обещанию», то желание как навык постепенно сходит «на нет».

ЧТО ДЕЛАТЬ

Делайте, что хотите, но занимайтесь сексом регулярно. Вплоть до того, что внесите его в еженедельник. Партнера (если таковой отсутствует) можно заполучить, кстати, и вовсе по-деловому: определите понравившегося мужчину (на работе, в кругу знакомых, в сфере обслуживания). Прикиньте объективно, насколько вы ему не противны. И честно так ему и признайтесь: по причинам, которые ему знать необязательно, желаете встречаться с ним два раза в неделю с совершенно определенной целью. По истечении этого срока глаз у вас вновь заблестит, и кавалеры потекут рекой.

4. ВИДАТЬ, СЪЕЛИ ЧТО-ТО НЕ ТО!

Вы жить не можете без карбонада с косточкой, сервелата, жареной картошки и тортика со взбитыми сливками? Получайте за это! Все упомянутое отлично заменяет секс. Ведь жирная и сладкая пища серьезно влияют на гормональный баланс, отвечающий за вашу «потенцию». Не говоря уже об алкоголе: пара рюмочек бренди в день – и можно забыть, что такое желание! Уровень тестостерона повышается, а либидо ужимается до микроскопических размеров.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Переключитесь на:

– красное вино – вкусно и невредно;

– рис, особенно коричневый вместо картофеля;

– станьте итальянкой и полюбите пасту – макароны на либидо не влияют;

– вдумчиво «ударьте» по овощам и фруктам, тем более что сезон подходящий!

– если курите, постарайтесь урезать дневную норму хотя бы на одну треть: никотин уничтожает гормоны секса.

5. А ТОТ ЛИ У МЕНЯ МУЖЧИНА?

Секс самая лучшая лакмусовая бумажка отношений в принципе. Не считая сексуального партнера, которого вы держите исключительно «для здоровья», потеря интереса к половому акту может объясняться крайне незамысловато: пора сменить мужчину!

ЧТО ДЕЛАТЬ

Смените мужчину.

АЗБУКА ЛЮБВИ

Продолжение. Начало в NN1–30

от А до Я

Эдипов комплекс

Герою греческого мифа Эдипу было предсказано, что он убьет отца и женится на матери. Вернее, сначала это предсказали его отцу. И тот избавился от ребенка, которого вырастили другие люди. Эдип рос, не подозревая, что воспитывается приемными родителями. Поэтому, когда страшное предсказание дошло до него, он в смятении сбежал из дому, чтобы не стать вольным или невольным виновником этих ужасов. Как назло, на дороге убил незнакомца, оказавшегося впоследствии его отцом, а дойдя до города Фивы, женился на местной царице, которая была его родной матерью.

Позже, узнав о том, что предсказание все же сбылось, он выколол себе глаза и сменил трон на участь бродяги. В свое время Фрейд использовал этот древний миф для объяснения сексуального влечения юноши к матери, когда отец воспринимается как соперник. Согласно Фрейду это влечение обычно внушает испытывающему его человеку такой ужас, что тот, подобно Эдипу, всеми силами стремится убежать, спрятаться от своих порочных мыслей, загоняя их в подсознание. Назвав подобную ситуацию проявлением эдипова комплекса, Фрейд также установил, что тот комплекс бывает присущ и женщинам, «влюбляющимся» в собственных отцов.

МАГАЗИН-САЛОН
ИнтиМ·М
Саратов, Вольская, 58. Тел. 27-84-41.
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН
♥ сувениры, благовония
♥ печатная, аудио- и видео продукция
♥ смазки, кремы, гель
♥ половые стимуляторы и имитаторы
♥ коллекция эротического белья
НОВЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ!!!

Виринея
№14 (31) 9 – 22 июля 2003

КАК ДУМАЮТ о вас на работе

В разговорах между собой мы часто обсуждаем животрепещущую тему: как мы смотримся в глазах начальства и сослуживцев? Предмет разговора, безусловно, важный. Но, обсуждая его, не худо бы помнить, что у начальства есть и своя шкала оценок, включающая, в частности, эффективность нашей работы. Но как объективно определить, хороший из вас работник или, мягко говоря, неважный? Этот тест поможет разобраться. На каждый вопрос отвечайте «да» или «нет».

1. Часто ли вы просите что-либо взаймы у коллег по работе (деньги, косметику и так далее)?

2. Входите ли вы в некое ядро коллектива, тесный круг сослуживцев?

3. Трудно ли вам хранить чужие секреты?

4. Часто ли жалуетесь, что у вас много работы?

5. Обсуждаете ли вы свои личные проблемы на службе?

6. Обсуждают ли с вами коллеги свои личные дела?

7. Считаете ли вы, что это ваш прямой долг – сообщить начальству об ошибках и нарушениях, допущенных вашими сослуживцами?

8. Чувствуете ли, что заслуживаете лучшей работы?

9. Получаете ли вы, находясь на работе, удовольствие от невинного флирта?

10. Стремитесь ли одеваться лучше, чем ваши сослуживцы?

11. Если никто об этом не узнает, можете ли уйти с работы раньше времени?

12. Пытаетесь ли вы всегда делать больше, чем ваши коллеги?

13. В рабочее время вы пишете личные письма? Звоните по личным делам?

14. Улыбка и чувство юмора – вы оставляете это «на после работы»?

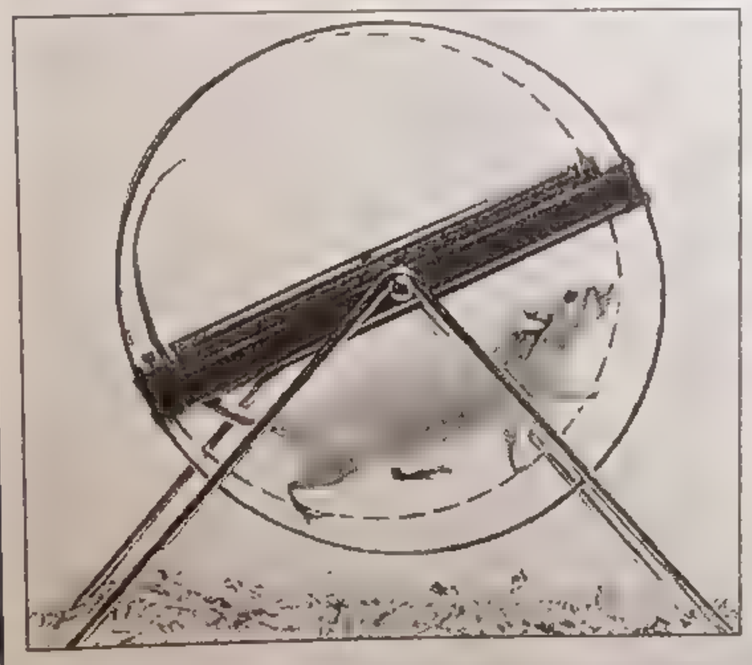
15. Берете ли вы на себя дополнительные обязанности, если ваш коллега временно отсутствует или заболел?

За каждое «нет» поставьте себе по 2 балла. Подведем итог.

22 – 30 баллов. Коллеги ценят вас и ваши советы. Если бы вам пришлось уйти, они скорее всего сожалели бы об этом, а многие бы старались поддерживать с вами связь. Большая часть коллектива будет рада, если вам повысят зарплату или повысят в должности. Присущие вам понимание ситуации, самодисциплина и здравый смысл делают отношения с сотрудниками легкими и простыми.

12 – 20 баллов. Скорее всего вы – обыкновенный средний служащий как с сильными, так и со слабыми сторонами. Одним вы нравитесь, другие, возможно, испытывают к вам недоверие. Постарайтесь на работе быть более раскованной, более коммуникабельной.

0 – 10 баллов. Вы – «чужая среди своих», то есть находитесь в определенной изоляции от коллектива. Даже те, с кем вы постоянно рядом, любезны с вами, но тем не менее испытывают в вашем обществе некоторую неловкость. Попытайтесь без эмоций и обид разобраться в себе – ведь в глубине души каждому хочется, чтобы его принимали, уважали и любили. Вы сможете этого добиться, если посмотрите на себя со стороны – глазами своих же сослуживцев.



УЧИТЕСЬ ОТДЫХАТЬ

Отдых – необходимая часть жизни. И тот, кто много работает, должен уметь отдыхать. Хотя, конечно, есть немало людей, не утруждающих себя целенаправленными усилиями. Но и от праздности можно устать, хотя редко кто может это себе позволить. Но люди отдыхать по-настоящему не умеют, то есть освобождаться от усталости, стрессов, набираться энергии. Особенно – трудоголики, хотя работа на износ часто приветствуется обществом.

Итак, выберите ответы «да», «нет», «затрудняюсь».

1. Бывает ли, что вы не можете вспомнить, выключили ли вы утюг?

2. Часто ли вы чувствуете себя на пределе сил?

3. Болтая с друзьями, думаете ли время от времени о работе?

4. Женщина средних лет сидит на скамейке в парке и играет на гитаре. Находите ли вы такую картину ненормальной?

5. Планируете ли вы вечером, что будете делать завтра на работе?

6. Бывает ли, что вы думаете о делах в объятиях любимого человека?

7. Вы совершенный человек?

8. Давно ли вы читали в последний раз (литературу, не относящуюся к вашей работе)?

9. Бывает ли, что вам хочется заплакать без видимой причины?

10. Вы в отпуске, куда-либо уехали. Заботит ли вас мысль, что домой вы привезете кучу грязного белья?

Итоги. За каждый ответ «нет» – 2 балла, «затрудняюсь» – 1 балл, «да» – 0.

0 – 7 – вам очень трудно расслабиться и отвлечься от повседневных дел. Вы все время находитесь в напряжении, даже если не отдаете в этом отчета, постоянно озабочены, настроение редко бывает безоблачным. Возможно, вы считаете себя «железным» человеком, неуязвимым. Но человеческие силы не беспредельны, и сбой может случиться в самый неподходящий момент. Поэтому – учитесь отдыхать! Выкраивайте время для досуга, освойте искусство расслабляться без помощи внешних стимулов (алкоголя и т.п.).

8 – 12 – вы способны расслабиться и абстрагироваться от своей основной деятельности. Но увлекшись делами, вы забываете об отдыхе и можете довести себя до срыва. Так что – больше внимания своему организму!

13 – 20 – вы умеете расслабляться. Отдохнуть и отвлечься от дел вам удается довольно быстро и с пользой. Вы регулярно даете своему организму восстанавливаться, и это лучшая гарантия вашего хорошего самочувствия.

Многогранник
Очертания
Крупный парень
Пляжная койка
Госпожа из Лондона
Внутри конверта
Шиньон
Франт
Легенд. вратарь
Наяда
Король треф
Олигарх
Бродяга
Кража
Напиток
Истинно!
Цирковая сцена
Единица силы
Веник
Рама со стеклом
Наш пулемет
1
Ссора
Осторожность
Центр Адыгеи
Диалект
Башня, колонна
Хлыщ
"Последн. герой-3", ведущий
Один в поле не ...
Измор
Заряжен. частица
Школьный учитель
Детский лепет
Кость
Тележка
Рос. балерина
Сподвижник Кромвеля
Самогонный ...
Круглые котлетки
Крокодил ...
Идол фаната
Ларек
Ловит мышей
"Асса", актриса
Патологическ. обманщик
Дамская штучка
Бутерброд
Помпа
Норв. математик
Хлеб – всему ...
Солнце на горизонте
Утка
Вино
Рус. мореплаватель
Талант
Футболист
Растительное "мясо"
Женское имя
Ложе в каземате
Актер Курт ...
Неудачливый боец
Он ведет за собой
91 м 44 см
Последствие драки
Проказник эдакий
Пища гиены
Индеец
Ровная спина
Солдат на Руси
Обувь из дерева
Не ..., а малина!
Домик на полозьях
Простейшее
Ильич
Кнут
Привада
Особь женского пола
Осадки по зиме
Место труда и отдыха
Рабство
Физик ... Авогадро
Город Алма-...
Кенотрон
Кинофестиваль
Нож
Праздный человек
Несметное количество
Отбеливающая глина
Невежда
Сукно
Плюс, минус
Макрелещучка

СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Ответы в следующем номере

ЧТО ПРОРОЧАТ ЗВЕЗДЫ с 9 по 25 июля

Овен

Любовь. Очень романтичный и интересный период. Легкая радостная атмосфера будет способствовать бурным развлечениям. Одинокие Овны в эти дни могут влюбиться. Приведет ли это к браку, станет ясно позже.

Деньги. Придется сдерживать свою склонность жить на широкую ногу, иначе уже в ближайшее время вы окажетесь в ловушке долгов.

Здоровье. Овнам можно не беспокоиться за свое здоровье, если придерживаться здорового образа жизни.

Телец

Любовь. В жизни возлюбленного возможны серьезные проблемы, что приведет к некоторой отчужденности. Но если удастся благополучно пережить это время, ваш роман превратится в захватывающую любовную историю.

Деньги. Есть опасность крупных потерь или незапланированных расходов в связи со сложным стечением обстоятельств.

Здоровье. Проблемы будут связаны не столько с какими-то болезнями, сколько с типичной для Тельцов склонностью к полноте. Займитесь спортом.

Близнецы

Любовь. Личная жизнь многих Близнецов оказалась переплетена с деловой сферой. С одной стороны, это таит в себе опасность постоянных ссор. А с другой – совместные занятия помогут взглянуть на своего избранника с новой, неожиданной стороны.

Деньги. Не только «вторая половина», но и близкие родственники могут оказать вам серьезную поддержку.

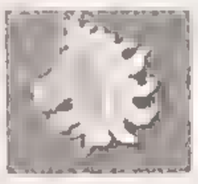
Здоровье. Энергичности Близнецов в этот период можно только позавидовать, здоровье не подведет.

Рак

Любовь. Некоторых Раков ожидает новая встреча. Одинокие Раки задумаются о браке, а недовольные своим семейным положением замужние дамы испытают острое желание развестись.

Деньги. На поверхность всплывут все ошибки и просчеты, допущенные в недавнем прошлом. Однако финансовая сторона не слишком пострадает, и в этот период можно рассчитывать на неплохой доход.

Здоровье. В случае заболевания немедленно обращайтесь к врачу, самолечение может привести к большим неприятностям.



Лев

Любовь. Одинокие Львы получат шанс устроить свою личную судьбу. Семейным парам придется заниматься проблемами детей, но это не помешает благополучным супружеским отношениям.

Деньги. Не исключено, что детские проблемы потребуют недетских денежных вливаний. Львы, занимающие руководящие должности, столкнутся с недобросовестностью деловых партнеров.

Здоровье. Проблемы этого периода могут привести к перенапряжению нервной системы. Нужно позаботиться хотя бы о полноценном сне.

Дева

Любовь. И влюбленным, и супругам доставят беспокойство неприятные слухи, интриги, сложные отношения с кем-то из окружения.

Бизнес. Нынешнее финансовое положение огорчает своей нестабильностью. Но именно сейчас многие Девы готовят почву для будущих свершений. В середине июля можно рассчитывать на серьезные денежные поступления.

Здоровье. Состояние вялости – знак слабого энергетического потенциала. Но будет лучше, если Дева выберет время для медицинского обследования.

Весы

Любовь. Есть опасность оказаться в плену иллюзий относительно своих любовных отношений. Не принимайте скоропалительных решений, если дело касается серьезных планов.

Деньги. Финансовое положение таково, что Весам приходится соблюдать дисциплину. Это касается и денежных трат, и выполнения служебных обязанностей.

Здоровье. В середине июля вы будете чувствовать себя великолепно. Но только размеренный образ жизни позволит избежать переутомления.

Скорпион

Любовь. Влюбленные Скорпионы могут оказаться во власти ревности, что непременно приведет к конфликтам. Эта тенденция может затронуть и дружные семейные пары. Однако с выводами лучше не торопиться.

Деньги. Будьте особенно осторожны при заключении коммерческих сделок с иностранцами, а так же в дальних путешествиях.

Здоровье. Энергетический потенциал Скорпиона довольно высок, но излишняя нервозность может привести к недомоганию.

Стрелец

Любовь. Вероятно, именно теперь влюбленным Стрельцам предстоит ответить «да» или «нет». Избранником может оказаться человек другой национальности или со значительной разницей в возрасте.

Деньги. Возможны серьезные финансовые и имущественные проблемы. Однако положение большинства Стрельцов постепенно стабилизируется.

Здоровье. В середине июля возможны весьма напряженные дни. Не забывайте об отдыхе, и проблем со здоровьем не будет.

Козерог

Любовь. Тень взаимного отчуждения может омрачить отношения нестабильных пар и даже дружных супругов. Следует учесть, что подобные периоды проходят все без исключения союзы, поэтому стоит набраться терпения.

Деньги. Многим Козерогам захочется сменить не только место работы, но и род занятий. Однако не спешите бросать работу. Поиск нового места займет несколько месяцев и потребует финансовой подстраховки.

Здоровье. Есть риск обострения хронических заболеваний.

Водолей

Любовь. Недавняя встреча может вылиться в нечто серьезное. Тем, кто, имея семью или постоянную привязанность, решился на измену, нужно помнить, что вторая половина года – время разоблачений.

Деньги. Многим Водолеям выпадет шанс увеличить свои доходы. Однако уже сейчас закладывается основа для ситуации второй половины года, которая может перечеркнуть все успехи.

Здоровье. Возможно обострение хронических недугов.

Рыбы

Любовь. Любовные дела отойдут на второй план, но не следует слишком увлекаться работой, иначе можно упустить момент надвигающегося кризиса в личной жизни.

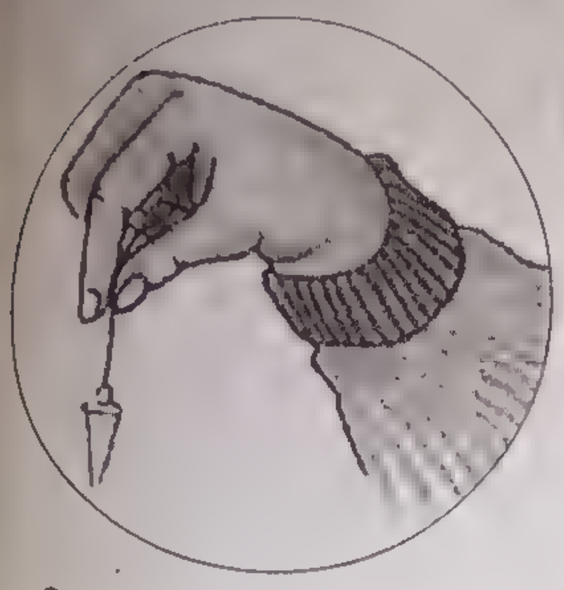
Деньги. Резкий финансовый скачок сейчас вряд ли возможен. Но в целом положение довольно стабильно у тех Рыб, которые привыкли серьезно относиться к своей работе.

Здоровье. Звезды не возражают против занятий спортом и прогулок на природе. Они помогут предупредить приступы усталости.

Гороскоп по правилам русской астрологической школы составил Никола Ордынский

Давно известно, что есть дома с плохой энергетикой. Здесь люди чаще болеют и умирают. Как же защитить себя тем, кто живет в столь нехорошем месте?

ОЧИСТИМ ДОМ ОТ ЗЛА



Энергетика квартиры, созданная самими хозяевами (если она положительная), способна защитить от губительных воздействий!

Если вы изо дня в день, забившись в угол на кухне, на чем свет стоит проклинаете своего мужа или предполагаемого недруга, этот угол очень скоро станет «зоной зла». Отрицательные эмоции, сбившись в невидимый глазу, но вполне реально существующий энергетический клубок, будут постоянно отнимать силы у любого, кто окажется поблизости. Зато если у вас дома есть любимый уголок, где вы привыкли работать или избрали его местом отдыха, он очень скоро обязательно станет местом сосредоточения положительных эмоций. Там вы в дальнейшем будете легко и быстро работать и восстанавливать силы.

Есть несколько надежных способов выяснить, что представляет с этой точки зрения ваша квартира. **В домах с хорошей, доброй энергетикой** медленнее высыхает разлитая вода, долго не вянут срезанные цветы, все металлические предметы на ощупь прохладные, а деревянные – чуть-чуть теплые.

В «плохих» домах обычный радиоприемник лучше принимает короткие волны, брошенная на пол монета почти не звенит или звенит глухо, быстро скисает молоко, быстро остывает горячая вода, соль почти мгновенно растворяется в воде, а масло тает на глазах. Зажженная свеча здесь коптит, ее огонек мечется и часто гаснет, тогда как в хороших зонах пламя стоит ровно и высоко.

Один из наиболее надежных способов проверки энергетической карты квартиры – маятник. Сделайте его сами: нить должна быть хлопчатобумажная, а груз из серебра, красной меди или хрусталя. Возьмите маятник в руки и мысленно спрашивайте, обходя квартиру: «Хорошее для меня это место или плохое?» Качание взад-вперед означает «да», из стороны в сторону – «нет».

Найдя центр активности маятника, необходимо установить границы энергетического пятна, постепенно удаляясь от центра (самая большая амплитуда качания) во все четыре стороны до полной остановки маятника. Образовавшийся таким образом невидимый квадрат и есть конкретная энергетическая зона.

Но и зоны, отмеченные резко положительной энергией, не всегда полезны. Если вы поставите туда кровать, бессонница гарантирована с тем же успехом, что и в зоне отрицательной. Постоянная энергетическая подпитка бодрит, поэтому здесь лучше всего работать: шить, вязать, читать... Вечерняя и ночная зоны должны быть спокойными, умеренными и ровными, то есть почти «никакими». **Диваны и кресла следует расположить так, чтобы вы сидели лицом к положительному энергопятну, а спиной – к отрицательному.**

На негативных участках допустимо ставить любые электротехнические приборы и плиту, огонь которой обязательно «подправит» отрицательную энергетику. Никогда – книги, которые тут же впитают негатив и передадут его в процессе чтения хозяину!

Теперь перейдем к коррекции энергетического поля квартиры, особенно необходимой, если дом стоит на разломе. Есть очень простой способ сделать это с помощью дерева, положив кусочки определенных растений в местах сильной отрицательной активности. **Кусочки осины, березы, дуба и ели впитывают плохую энергию**, а клен, черемуха, рябина, орешник и можжевельник даже преобразовывают ее в положительную.

Закрепить положительную, уже откорректированную атмосферу дома помогут тополь, липа, сосна – универсальные ловушки для отрицательной энергии. Но бойтесь лиственницы, граба, бука и вяза: эти деревья не только не очищают, но иногда и привлекают в дом недобрые энергетические сущности. И по-настоящему опасным «украшением» квартиры могут стать садовые деревья, вызывающие в доме энергетический дисбаланс.

Другой способ борьбы с плохой энергетикой – обыкновенная вода. На негативные пятна ставится стакан с водой на ночь (или более крупный сосуд, если зона большая), а утром вода выносится за порог (не только квартиры, но и подъезда!) и выплескивается на землю так, чтобы побыстрее испарилась. Если негатив сильный, положите в воду, оставляемую на ночь, какой-нибудь серебряный предмет или яйцо, которое наутро необходимо вынести из дома и закопать. С серебром связан и старинный, более сложный, но очень действенный способ выравнивания положительной и отрицательной энергии в доме.

За сутки или больше до полнолуния в доме ставят сосуд с водой и опущенным в нее серебряным предметом. В полнолуние из него нужно шесть раз понемногу и желательно поровну плеснуть в сторону луны. Оставшуюся воду еще на одну ночь оставляют на самом положительном месте, в центре зоны. На третью ночь половину воды выливают на место, где скопилась негативная энергия, половину – на место, где сконцентрирована позитивная, приговаривая: «Вот часть неделимого серебра: тебе часть и тебе часть, все поровну!» Сосуд, в котором находилась серебряная вода, нужно разбить о землю, а осколки выбросить подальше от дома.

Подготовила Карина Карева.

PRIVATELIFE.RU

СОННИК

Продолжение.
Начало в NN 1–30

Бронхит

Эта болезнь во сне означает препятствия и трудности в делах и в осуществлении желаний. Певцам, ораторам, политикам, актерам такой сон предсказывает хорошее будущее и популярность.

Брызги

Брызги грязи во сне – предвестье того, что скоро вы окажетесь в ситуации, когда вас незаслуженно обвинят в том, к чему не имеете отношения. Если все грязные брызги попадут на вас или вашу одежду, то ваша репутация будет запятнана. Такой сон предупреждает о том, что вы должны внимательно присмотреться к окружению и своевременно выявить недоброжелателей. Брызги шампанского во сне – знак неожиданной радости или торжества. Искрящиеся брызги воды во сне предзнаменуют приятную встречу и разговор с близким человеком.

Бугай

Видеть огромного детину во сне – знак прибыли или получения большой выгоды; но если он побьет вас, то ждите неприятностей и трудностей.

Бузина

Холостым и влюбленным сон о бузине предсказывает, что их легкомысленное поведение причинит им много неприятностей. Женатым такой сон предвещает, что кто-то из членов их семьи заболеет.

Если во сне увидите, что вы объелись бузины, то следует контролировать свои эмоции, чтобы не наделать глупостей. Если кто-то другой объелся бузины, то ждите какой-то неожиданной выходки от этого человека, которая непременно выведет вас из равновесия.

Букашки

Сон, в котором вы увидите множество букашек вокруг себя, предсказывает вам неожиданные мелкие происшествия, которые доставят вам массу неприятных хлопот.

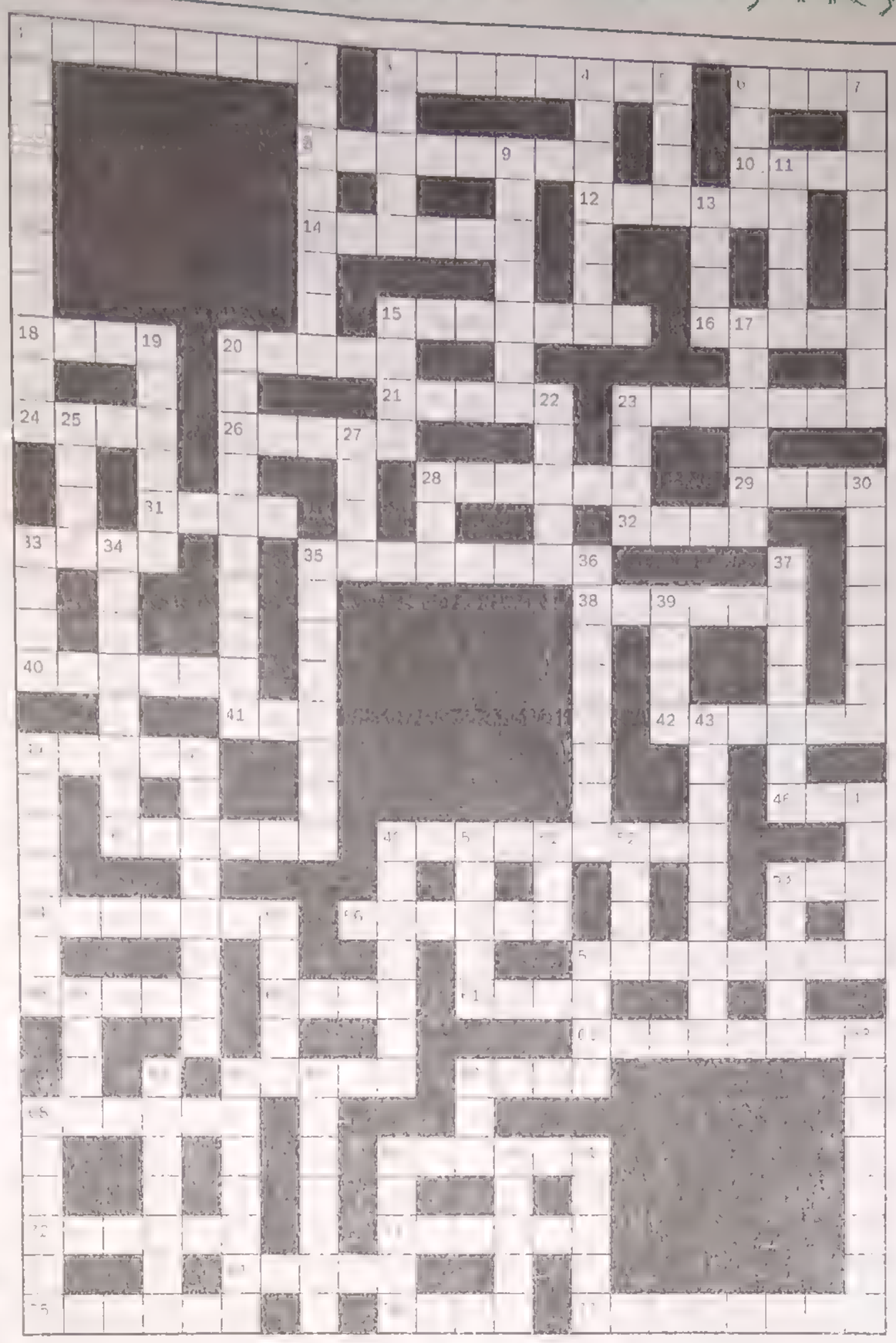
ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N13 НА СТР. 32

По горизонтали: 1. Беспорядок. 5. Вернисаж. 8. Рубище. 9. Пенал. 10. Месиво. 11. Тибр. 12. Завод. 14. Проблема. 17. Скиф. 19. Гонор. 20. Журналист. 22. Диета. 23. Регламент. 25. Тезис. 26. Вика. 27. Парник. 28. Фифа. 29. Табак. 31. Пирог. 33. Посул. 34. Сало. 35. Модем. 37. Верность. 38. Чилим. 40. Кулинар. 43. Делон. 45. Древко. 46. Бизон. 47. Невод. 49. Пламя. 51. Неон. 52. Рекорд. 54. Пора. 55. Икона. 56. Тушканчик. 59. Чибис. 61. Цирюльник. 63. Таран. 64. Сумо. 65. Ватерпас. 67. Маклак. 69. Клио. 70. Дротик. 72. Терка. 73. Бренди. 74. Канитель. 75. Крапивница.

По вертикали: 1. Бургомистр. 2. Джем. 3. Кроссворд. 4. Пирога. 5. Вертеп. 6. Сани. 7. Жалоба. 9. Пробка. 12. Зенон. 13. Сирена. 15. Маслина. 16. Ржавчина. 18. Филин. 19. Гамак. 21. Разработка. 24. Твердь. 25. Тотем. 27. Пищевод. 30. Бидон. 31. Плут. 32. Горилка. 33. Парилка. 36. Маринад. 39. Меценат. 41. Луб. 42. Белоручка. 44. Наяда. 45. Донжуан. 48. Дракон. 50. Лексика. 53. Конус. 54. Победа. 57. Упрек. 58. Кровопийца. 60. Столетник. 62. Лирика. 65. Восток. 66. Скорбь. 67. Мудрец. 68. Кран. 71. Кипа.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N13 НА СТР. 29

	П	Е	Р	В	О	К	Л	А	С	С	Н	И	К		Г	
	Р		Е		Ч		А		Е		О		О	З	О	Н
М	О	З	Г		Е		М	И	Н	И	С	Т	Р		Р	
	С		У	К	Р	О	П		А		О		С	М	Е	Х
П	О	Л	Л	А	К		А		Т	А	К	С	А			Р
А		А		Р		В	С	Х	О	Д			К	Р	О	У
Н	А	М	Ё	К		З		О	Р	Е	Х			О	Т	С
Е		П		А	Т	О	Л	Л		П	Р	О	С	В	Е	Т
Г	Л	И	С	С	Е	Р		М	Е	Т	И	С			Ц	
И		О			Л						П	Ь	Е	Р		Б
Р	Е	Н	О	М	Е								Р	Е	А	Л
И			Г	Э	Г								У	Й	М	А
К	О	Ж	У	Р	А						М	А	Н	Д	А	Т
	Т		Р								А		Д		Я	
	Ъ		Е	В	А	Н	Г	Е	Л	И	Е		А	Р	К	А
Г	Е	Р	Ц	О	Г		Р		У		Т			И		Р
	З			Л	О	Ж	А		К	Р	А	П	И	Н	К	А
Э	Д	И	С	О	Н		Ф	Р	А	У		И	С	А	А	К
		С		К			И		С	К	О	Т	Т		Т	
А	Л	К	О	Н	О	С	Т			О		Т	О	П	А	З
К			Л	О	Р	Д		Ш	Л	Я	Х		М	И	Р	А
Ц	А	Р	Ь		Л	О	К	А	У	Т		К	И	Т	А	Й
И			Г	Р	И	Б		Н	И	К	А		Н	Е	К	К
Я	Ш	М	А		К	А	И	С	С	А		П	А	Р	Т	А



По горизонтали: 1. Извозчик поезда. 3. Места повыше партера. 6. Маршрут самолета. 8. «Лучший подарок» лысому. 10. Бык, имеющий собственную водку. 12. Бумага чертежника, вытесняемая экраном компьютера. 14. Минералка из Кисловодска. 15. Врач, уменьшающий количество ваших зубов за ваши деньги. 16. Отношения мужа с любовницей. 18. Номер в гостинице для набоба. 20. Девятый вал. 21. Уличное покрывало женщины на Востоке. 23. Любитель «горькой». 24. Костюмная ткань. 26. Нежное название резиновой дубинки. 28. Рукотворный ров вдоль дороги. 29. Место стоянки судов на якорях. 31. Массовая потасовка. 32. Подельница Лебедя и Рака (И. Крылов). 33. Дела как ... бела! 35. Борец за самостийную Украину (устар.). 38. Коврик из лыка. 40. Пуповина, связывающая море с океаном. 41. Массовая закупка. 42. Собственный взгляд на событие. 44. Автогонщик. 46. Наличные деньги на столе у картежников. 48. Малость. 49. Украинский художник-передвижник. 53. Творец человека. 54. Полгода с точки зрения студента. 56. Место для молитвенника во время службы. 57. Батарея парового отопления. 58. Коллектив, управляемый кнутом без пряника. 60. Ячейка пассажирского вагона. 61. Предмет дискуссии. 62. Помощник кочегара. 65. Осенняя страда. 67. Горячий хмельной напиток. 68. Жилье в «Бутырке». 69. Питье из вареных фруктов. 72. Преобразователь зерен в муку. 73. Вычисление траектории полета ракеты. 74. Допустимая доза. 75. Бочка для теста. 76. Стандартное задание для определения способностей человека. 77. Нервное потрясение.

По вертикали: 1. Титул епископа в православии. 2. Паук, «подаривший» итальянцам танец. 3. Мелкий стеклярус. 4. Род дамбы, идущей от берега к середине реки. 5. Скопидом. 6. Цветок, принесенный А. Пушкиным в дар Бахчисарайскому фонтану. 7. Если в нее набить мелкий жир, то получится шпикачка. 9. Рядовой медицинской службы. 11. Единица аптекарского веса (устар.). 13. Безалкогольная наливка. 15. То, что в России называют фазендой. 17. Утренняя звезда. 19. Планида. 20. «Ваше ... женщина, как вы решились ко мне?» (Б. Окуджава). 22. Пастушковый журавль. 23. Макинтош. 25. Изящная внучка амфоры. 27. Река с кавказским характером. 28. Шифр. 30. Убежденность в том, что на человека можно положиться. 33. Крестьянская составляющая герба СССР. 34. Обжора. 35. Искусство превращения камня в камею. 36. Зимний праздник христиан. 37. Ивняк. 39. Один из семи поклонников Белоснежки. 43. Рабыня-любовница. 44. Электроприбор, целующийся взасос с ковром. 45. «Очки» астронома. 47. Часть фитиля свечки, создающая сильную копоть. 49. Черный леопард. 50. «Сам худ, голова с пуд» (загад.). 51. Последний допотопный патриарх. 52. Сфера деятельности, оптимальная для данного человека. 53. Почка, готовая разродиться цветком. 55. Сизоворонка. 57. Дипломатическая классификация. 59. 10 тысяч в Древней Руси. 63. Император, уравнявший сенаторов со своим конем. 64. Чадо животного. 65. Посудина, набитая горячими углями. 66. Песнопение в честь православного праздника. 67. Птичий гомон. 68. Пряник-лепешка. 69. Вес тех камней, которые знают себе цену. 70. Уважение. 71. Второй космонавт СССР.

Виринея

Общероссийская женская газета «Виринея». Выходит 1 раз в 2 недели.

Редактор **Г. Лория**
Верстка **И. Голубовой**

Учредитель и издатель
ОАО «Издательский дом «Кураж»
Адрес редакции:
121170, Москва, Кутузовский пр-кт, 36, кор. I, стр. I.
Тел. 249-18-73 Факс: 250-77-04
E-mail: virinei@mail.ru
По вопросам размещения рекламы обращаться: (095) 249-18-73, e-mail: nikolas@province.ru

Собственные корреспонденты и прием рекламы в регионах:
Брянск – Евгения Кузнецова (0832) 72-18-93;
Владимир – Аннета Татарникова (0922) 32-22-78;
Вологда – Игорь Кузнецов (8172) 25-22-52;
Иваново – Ирина Сурина (0932) 37-25-20,
Калининград – Татьяна Гвоздецкая (0112) 35-99-69;
Кострома – Марина Чечушкина (0942) 55-96-61;
Липецк – Елена Добрякова (0742) 48-59-64;
Нижний Новгород – Елена Лебедева (8312) 39-78-88;
Омск – Вадим Дитковский (3812) 25-62-81;
Оренбург – Татьяна Ангелова (3532) 78-51-26;
Ростов-на-Дону – Ирина Варламова (8632) 44-13-18;
Самара – Анна Семенова (8462) 70-23-44;
Саратов – Владимир Акишин (8452) 27-80-10;
Смоленск – Наталья Ивако (0812) 65-61-59;
Ставрополь – Мария Маслюкова (8652) 95-63-08;
Тюмень – Светлана Анущенко (3452) 75-16-09;
Хабаровск – Игорь Мирошников (4212) 74-77-72;
Челябинск – Наталья Беляева (3512) 78-02-71;
Ярославль – Татьяна Колесова (0852) 32-78-05.

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ №77-12696 от 13 мая 2002 г.

Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. Мнение авторов публикаций необязательно отражает точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача

Материалы, помеченные значком (PR), «Здоровье» – публикации на коммерческой основе

Незаказанные материалы не возвращаются публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции

При подготовке публикации использованы материалы следующих изданий: «Лиза», «Отдохни!», «Здоровая газета», «Домашняя энциклопедия», «Добрые советы», «Няня», «Модные прически», «Вашу уютный дом», «Сударушка», «Москвичка», «Вечерняя Москва», «Только ты», «Московская правда», «Крестьянка», а также интернет-ресурсы

Цена в розницу свободная
Общий тираж 300 000 экз.

По вопросам оптовой покупки «Виринеи» обращайтесь:
121170, г. Москва, Кутузовский пр-т, д. 36, к. 1, стр. 1, эт. 3.
Тел. (095) 249-43-67.
E-mail: brinzov@province.ru

Минимальная партия – 100 экземпляров, самовывозом из редакции.

Газета отпечатана в типографии ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом» г. Пенза, ул. Гоголя, 51/53.
Тираж 18100 Зак. N174
Подписано в печать. 3.07.03 в 13.00.

4-50

Вирине

№17 (34) 20 августа – 2 сентября/2003

Ляйсан Шафигуллина, г. Казань

Как ухаживать за бровями

стр. 4

Лекарства с вашей грядки

стр. 24

Николай был большой любитель выпить, побуянить и сходить налево. Безропотность жены кружила ему голову

стр. 16-17

ISSN 1727-3595

20 августа

Сегодня именинница — Потамия.

21 августа

• **1979 г.** Лори АДАМЗ из США метает скалку весом 907 г на 53,47 м.

22 августа

Сегодня именинница — Мария.

23 августа

• **1913 г.** В Копенгагене открыт памятник Русалочке — героине сказки АНДЕРСЕНА.

1960 г. В Экваториальной Гвинее отлавливают самую большую в мире лягушку (3,3 кг).

1986 г. Англичанка БРЕТТ в возрасте 80 лет 166 дней прыгает с парашютом.

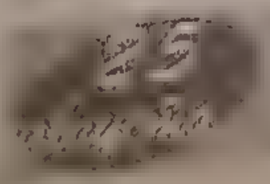
24 августа

1981 г. Пассажирский АН-24 на высоте 5220 м сталкивается с бомбардировщиком. Погибают все, кроме 20-летней Ларисы САВИЦКОЙ. С мужем она возвращалась из свадебного путешествия.

Крылья у Ан-24 оторвало с бензобаками и крышей. За секунду он превратился в «лодочку». «Помню страшный удар, ожог, — рассказывает Лариса. — Жуткие крики и свист воздуха. Муж погиб сразу. От горя не успела осознать страх. Потом «лодочка» еще разломилась надвое. Я оказалась в хвостовой части. Меня выбросило в проход, на переборки. Потеряла сознание, а когда пришла в себя, стала смотреть в иллюминатор, чтобы «поймать землю»: надо было вовремя сгруппироваться. Я не надеялась спастись, хотелось только умереть небольно. Затем зеленая вспышка и удар. Упала в тайгу, на березнячок — опять повезло. Потом оказалось — у меня сотрясение мозга, повреждение позвоночника в пяти местах, перелом руки, ребра, ноги. Зубы почти все были выбиты. Но инвалидность впоследствии мне так и не дали. Врачи говорили: «Мы понимаем, что вы инвалид по совокупности. Но ничего поделать не можем — каждая травма в отдельности не тянет на инвалидность». В тайге я провела три дня. Когда очнулась, тело мужа лежало прямо напротив меня».

Состояние шока было такое, что я боли не чувствовала, даже ходить могла. Видок у меня был еще тот: вся цвета чернослива с серебристым отливом — краска с фюзеляжа оказалась приставучей, мама ее потом месяц выковыривала. А волосы от ветра превратились в кусок стекловаты.

Сегодня именинница — Сусанна.



• Родились:

1916 г. Фредерик РОББИНС, американский педиатр. Ему принадлежит идея лечения детей от краснухи с помощью конфет. Лечебные леденцы были лишь закуской после приема горькой микстуры, но дети «покупались».

1970 г. Клаудиа ШИФФЕР, немецко-американская супермодель и актриса. За один показ зарабатывает 30 000 долларов.

Клаудиа Шиффер

• **1978 г.** В Австралии регистрируется «рекордный» брак: жениху 95 лет, а его невесте — 99.

26 августа

• По календарю народных примет — день Тихона Задонского. К Тихону обращают молитву от избавления от греха уныния, который является одним из семи смертных.

• Родились:

1976 г. ЗЕМФИРА певица.

1980 г. Маколей КАЛКИН, самый молодой актер-миллионер.

• **55 г. до н.э.** Китайцы изобрели туалетную бумагу.

1843 г. Чарльз Турбер патентует пишущую машинку.

1951 г. В Париже демонстрируют искусственное сердце.

1973 г. Университет штата Техас стал первым вузом, включившим в программу курс изучения танца живота.

Сегодня именинница — Конкордия.

• Родились:

1812 г. Наталья ГОНЧАРОВА, жена ПУШКИНА.

1896 г. Фаина РАНЕВСКАЯ, актриса.

1910 г. МАТЬ ТЕРЕЗА, монахиня, лауреат Нобелевской премии. Канонизирована при жизни.

• **1982 г.** Англичане изготавливают самый большой в истории яблочный пирог. Он испечен на противне размером 12х7 м и весит 13,66 тонны. На его приготовление ушло 2200 ведер яблок.

Читательницы «Виринеи» наверняка знают массу способов приготовления яблочного пирога. Ну, а что еще можно приготовить из яблок? **Возможно, вас заинтересует такой рецепт.**

Яблоки с потрохами

Куриные или иные птичьи потроха перемолоть на мясорубке вместе с луком, посолить. Начинить этим фаршем яблоки и поставить запекаться на тихом огне, время от времени поливая яблоки выделяющимся соком.

(Другие кулинарные рецепты — на 25 странице «Виринеи»).

28 августа

• По календарю народных примет — начало молодого бабьего лета (по 11 сентября или по Семенов день — 14 сентября).

• 1948 г. Родилась Наталья ГУНДАРЕВА, актриса. После перенесенного два года назад инсульта временно оставила сцену.

• **1988 г.** Врачи Бангкока сообщают о новой технике избавления от избыточного веса. Тайцы подавляют аппетит, втыкая семена салата в уши и десятикратно нажимая на них перед едой.

• По календарю народных примет — Третий Спас, Ореховый, Хлебный. Пекут пироги из нового хлеба.

• **1883 г.** Томас АХЕРН демонстрирует первую электроплиту.

30 августа

• Родились:

ок. 570 г. МУХАММЕД, пророк, основатель ислама.

1972 г. Слава ЖЕРЕБКИН, солист группы «На-На».

Сегодня именинницы — Ульяна, Иулиания.

• По календарю народных примет — Фрол, Лошадиный праздник. Лошадей кормят до отвала. Солят огурцы.

• 1986 г. Родилась Катя ПУТИНА, вторая дочь президента России.

1 сентября

День знаний

• **1887 г.** Эмиль БЕРЛИНЕР подал заявку на изобретение: граммофон плоского горизонтального диска. Более известен как проигрыватель.

1951 г. В Лондоне открыт первый в мире супермаркет.

1964 г. Впервые в эфир вышла телепередача «Спокойной ночи, малыши!»

Сегодня именинница — Фекла.

• 1953 г. Родилась Елена ПРОКЛОВА, актриса.

• **1922 г.** На заводах ФОРДА появляется предупреждение, что любого, от кого будет пахнуть алкоголем, уволят.

3 сентября

• **1838 г.** В Киеве открыт Институт благородных девиц.

1912 г. В Англии начал работу первый в мире консервный завод.

Сегодня именинница — Васса.

• По календарю народных примет — Агафон Огуменник. Ночью под Агафона шалят лешие.

Сегодня именинницы — Анфуса, Евлалия.

5 сентября

• Родились:

1651 г. Наталья НАРЫШКИНА, мать ПЕТРА ВЕЛИКОГО.

1946 г. Фредди МЕРКУРИ, певец.

• **1989 г.** В Голландии создана самая длинная в мире застежка-«молния» (2851 м).

СВЕТСКАЯ ЖИЗНЬ

Крутая дочь

Ольга Крутая, супруга народного артиста России, композитора Игоря Крутого выписалась из клиники в Нью-Йорке с новорожденной дочкой. Пока мама с ребенком находились под присмотром врачей, маэстро спешно объезжал магазины, покупая все необходимое для новорожденной.

Несмотря на то что в вопросе выбора одежды для новорожденных маэстро не может назвать себя специалистом, в таком приятном и волнительном процессе для каждого родителя Игорь Яковлевич хотел принимать самое непосредственное участие, сообщает агентство Интермедиа, со ссылкой на компанию «АРС».

Родители очень довольны состоянием дочки — Сашенька Крутая спокойна и улыбается. Мнения о том, на кого похож ребенок, однозначны — все говорят, что Саша похожа на папу.

У Игоря Крутого уже есть сын Николай (1981 г.р.) от первого брака. Кроме того, нынешняя супруга композитора имеет дочь Викторию (1985 г.р.)

DNI.RU

БЫВАЕТ ЖЕ!

Допекли...

Молодой хорват настолько устал от любви своей жены, что, когда та в очередной раз позвала его в постель, он...поджег близлежащую рощу!

Таким образом 26-летний мужчина надеялся отвлечь внимание от себя. Полицейским поджигатель заявил, что, работая целый день на производстве, он не имеет сил ублажать еще и жену. В результате от пожара пострадал дом самого хорвата.

Аналогичная история, только масштабом поменьше, и вызванная с целью прямо противоположной, произошла в эти же дни и в Москве. Житель первопрестольной в знак протеста после ссоры с женой поджег собственный балкон. Когда пожарные погасили огонь, «бунтарь» заявил, что будет делать это до тех пор, пока супруга «не вернется в лоно семьи».

МЕДИЦИНА

КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ: БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ?

Американские фармацевты изобрели антименструальные таблетки.

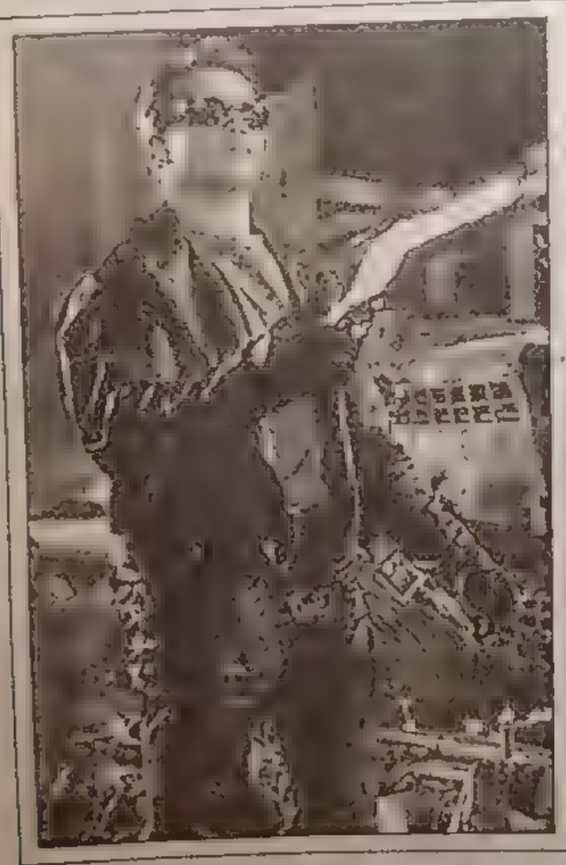
Ученые утверждают, что менструация — это «бесполезная кровопотеря», вещь такая же ненужная, как аппендикс.

Уже в этом году американцы посредством нового противозачаточного средства хотят сократить количество «проклятых периодов» до четырех раз в году. Таблетки следует принимать в течение 84 дней, затем — недельный перерыв, тогда приходят месячные. Кстати, благодаря новым таблеткам исчезает и так называемый предменструальный синдром (депрессия, повышенная усталость, головные боли).

По мнению медиков, менструация связана с бесчисленными ненужными гигиеническими осложнениями и рисками. Двенадцать менструаций в году — необязательное явление в женской физиологии, считают они. К тому же менструация повышает риск возникновения рака яичников и матки.

Между тем есть и другое мнение. Например, Гиппократ полагал, что менструация естественна для женщины. Он называл ее природным путем освобождения от жидкостей, несущих болезни. Однако противники менструаций говорят — не все естественное хорошо. Скажем, ни один человек не считает, что не надо бороться с депрессией. А ведь она — тоже естественное явление!

NEWSRU.COM



ЗВЕЗДЫ

Терминатор под охраной жены

Шварценеггер хоть и Терминатор, но, когда речь идет о его блуждающих руках, последнее слово остается за миссис Шварценеггер. На премьере Терминатора-3» в Лондоне ревнивая супруга супермена — Мария Шрайвер — ограничила доступ красивых женщин в VIP-зону.

Страсть ее мужа прикасаться к молодым женщинам давно известна, поэтому охране было наказано держать обладательниц модельной внешности на расстоянии вытянутой руки.

«Арни — неизлечимый любитель пофлиртовать, — сообщил один из присутствующих. — Он не разговаривает с молодыми симпатичными девушками, потому что знает: Мария следит за ним».

DNI.RU

ИДЕТ ПОДПИСКА НА ОБЩЕРОССИЙСКУЮ ЖЕНСКУЮ ГАЗЕТУ «ВИРИНЕЯ».
ПО СВЯЗАННЫМ С НЕЙ ВОПРОСАМ ПРОСЬБА ОБРАЩАТЬСЯ В МЕСТНЫЕ ПОЧТОВЫЕ ОТДЕЛЕНИЯ.

КОРОТКО

• **Наталья Гундарева**, перенесшая около двух лет назад инсульт, начала самостоятельно передвигаться и ходить на прогулки. Поскольку состояние актрисы улучшилось, медики решили временно отпустить ее отдыхать на дачу под присмотром мужа и медсестры.

• Вокруг сериала «**Улицы разбитых фонарей**» все сильнее разгорается скандал. Актеры Юрий Кузнецов (Мухомор), Сергей Селин (Дукалис), Алексей Нилов (Ларин) и Анастасия Мельникова (Абдулова) недовольны качеством последних серий. В отместку продюсеры решили от них вообще избавиться, предложив сценаристам убить Ларина и Дукалиса, а Мухомора отправить на пенсию.

• Певец **Шура** может скоро официально объявить о своих отношениях с лидером группы «Диамант» Натальей Куницкой, с которой у него завертелся роман. По словам самой Наташи, Шура– это человек, о котором она мечтала всю жизнь.

• Секс-символ отечественного кинематографа **Елена Кондулайнен** шокировала своим откровенным поведением детский лагерь «Артек». Она обрядилась беременной пионеркой, засунув под сорочку подушку, а на шею вместо галстука повязав красный бюстгальтер.

• Исполнилось 25 лет англичанке Луизе Браун — первому в мире человеку, **зачатому из пробирки**. С 1978 г. в мире родилось полтора миллиона «искусственных» детей.

• Борющиеся со своим пристрастием **любители поесть** могут теперь жевать без ущерба для здоровья. Японские ученые изобрели устройство, создающее иллюзию приема пищи, хотя сам человек при этом ничего не ест. Он лишь «жует» специальный прибор, которому задают ту или иную программу. И если это программа «крекер», то прибор оказывает зубам сопротивление, характерное для печенья, издает хрустящие звуки и выделяет вещества со вкусом крекера.

• **Предел человеческой жизни**, считают итальянские ученые, от 200 до 500 лет. По их мнению, такая возможность появится начиная с 2075 года.

Виринея
№ 17 (34) 20 августа – 2 сентября 2003 г

ВОЗВРАЩЕНИЕ утренней свежести

Наша кожа страдает от недостатка свежего воздуха и от того, что воздух слишком загрязнен, от нехватки солнечных лучей и, наоборот, от того, что они слишком горячи и слишком ярки и наконец наша кожа страдает от нашего же неразумного поведения.

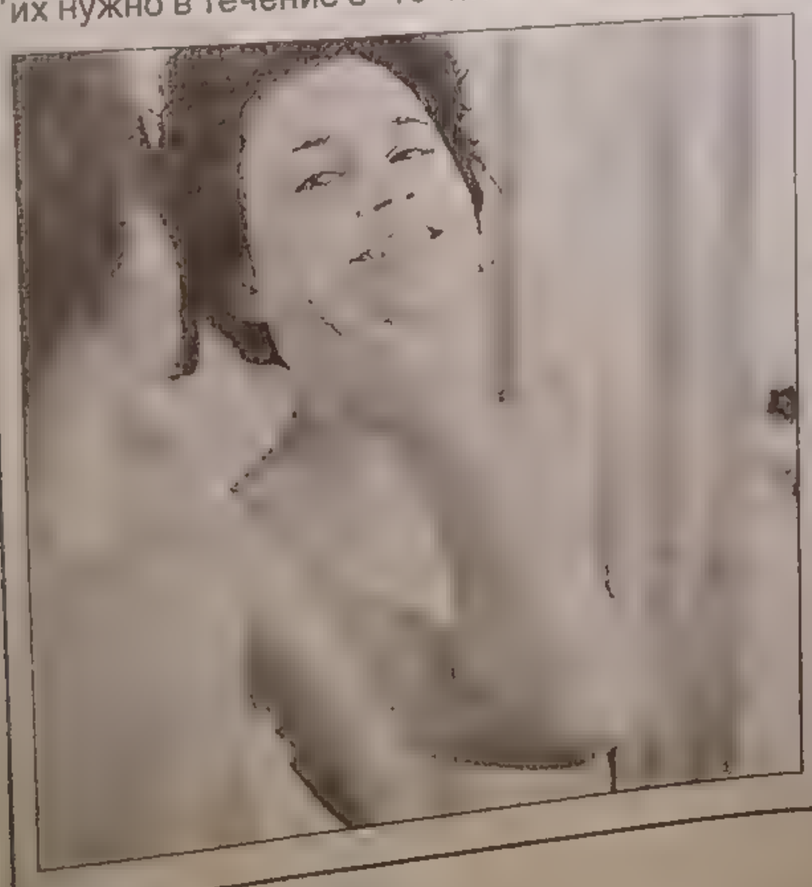
Освежающий холод

Как правило, бурно проведенная ночь оставляет на память о себе следы — мешки под глазами. В таком случае необходима охлаждающая маска. О приготовлении целительного раствора нужно позаботиться заранее: заморозить кубики из чая или лимонного сока, настоя ромашки или шалфея. Полученная смесь окажет тонизирующее (за счет льда), противовоспалительное и увлажняющее (за счет трав и лимона) действие на кожу лица. Приложите кубики льда к глазам (глаза, разумеется, должны быть закрыты) и немного полежите с этим компрессом в постели, наслаждаясь приятным освежающим холодком. Такая процедура вдвойне полезна, если вы проснулись с головной болью. Многие косметические фирмы имеют в своем арсенале охлаждающие маски. Перед использованием их нужно в течение 8–10 часов подержать в морозилке.

Можно освежить взгляд и старым бабушкиным способом. Очистите одну небольшую картофелину, порежьте ее на кружочки средней величины и накройте ими глаза на 20–25 минут. Затем снимите «крышечки» и промойте глаза теплой водой.

Небольшая разминка

Быстро взбодриться вам поможет также массаж лица. Он оживит кожу, повысит ее упругость и уменьшит отечность. Приложив указательные пальцы ко лбу, делайте ими легкие круговые движения по направлению к вискам. Затем с усилием разомните кожу лба, постепенно перемещая пальцы к носу. Если накануне вы много танцевали, нужно сделать массаж ног. Начинайте массировать пальцы по очереди, постепенно переходя на область стопы. Затем круговыми движениями разотрите голени. Утром необходима небольшая разминка для уставших мышц. Несколько простых упражнений — и вы в полном порядке.



После того как вы взбодрились с помощью гимнастики и массажа, самое время перейти к водным процедурам. Если сон был урывочным или непродолжительным, у вас может быть снижено кровяное давление, поэтому организму требуется помощь, чтобы выдержать нагрузки нового дня. Лучший помощник здесь — контрастный душ. Попеременно включайте то холодную, то теплую воду. Поначалу такая шоковая терапия не понравится вашему телу, но через одну-две минуты вы почувствуете, как силы снова возвращаются к вам. Дополнить утренний душ можно общим массажем тела, производимым специальной щеткой с натуральной щетиной.

Бодрящая маска

Теперь настало время подумать о коже лица. Ей полезен легкий пилинг, отшелушивающий омертвевшие клетки. Существуют специальные скрабы, содержащие измельченные косточки абрикоса. Нанесите скраб на лоб, скулы, подбородок и легкими движениями равномерно распределите его по всему лицу.

После пилинга кожу надо побаловать маской. Для ее приготовления понадобятся 4-5 столовых ложек нежирного творога и сок половины лимона или пучок петрушки. Смешайте ингредиенты и намажьте получившейся пастой кожу лица, кроме области век и губ. Через 15–20 минут смойте маску водой комнатной температуры. Затем увлажните кожу специальным кремом (для этой цели подойдет крем, имеющий в своем составе светоотражающие частицы). Поверьте, вы не останетесь незамеченной. Не забудьте и о нежной коже вокруг глаз. Веки также нуждаются в специальном уходе, даже если вам нет и двадцати пяти. Используйте гель или легкий крем для век. Такая манипуляция особенно важна, если вы собираетесь нанести потом декоративные тени.

Теперь можно не думать о последствиях прошедшего вечера: ваше лицо свежо и прекрасно как всегда, и вы готовы достойно начать новый день.

ЕЛЕНА ДОЛГАНОВА,
KIZ.RU

ДОБРЫЙ СОВЕТ

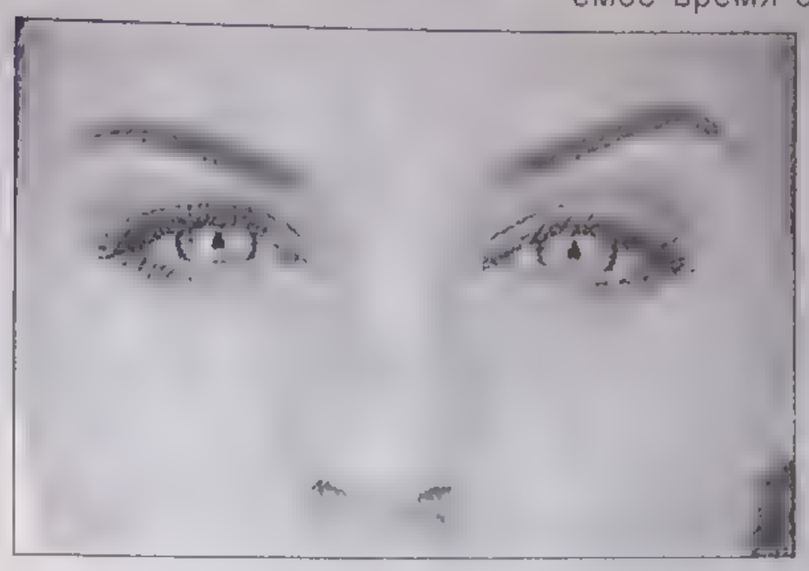
ПЕРЕД СНОМ СМЫВАЙТЕ КОСМЕТИКУ

Если у вас остались силы, чтобы вечером добраться до ванны, то помимо гигиенических процедур не забудьте о такой прекрасной вещи, как автозагар. Ваши усилия будут вознаграждены утром, когда вы посмотрите на себя в зеркало.

Всегда смывайте косметику с лица перед тем, как спать. Если пренебречь этим требованием, ваша и без того уставшая от косметических средств, табачного дыма и городской пыли кожа не сможет дышать ночью, а при свете дня будет выглядеть серой и безжизненной.

ЧЕРНОЙ БРОВЬЮ ПОВЕЛА

Сколько красивых эпитетов заслуживают женские брови! Как же добиться, чтобы они были настоящим украшением вашего лица?



Ухаживать...

Все, чем вы питаете и укрепляете свои волосы, прекрасно подойдет и для бровей. Разнообразные лосьоны, ополаскиватели и кондиционеры придадут волоскам нужную форму и сделают их блестящими и послушными. Если вы чересчур активно поработали пинцетом и превратили брови в неэстетичные ниточки, каждый вечер наносите на выщипанные места чистое касторовое масло.

При демакияже бровей выбирайте самые мягкие и гипоаллергенные средства, например, молочко или сливки. Смочите ватку таким средством и аккуратно протирайте бровь по направлению от носа к вискам, а после этого обязательно промокните ее сухим ватным тампоном и нанесите любой питательный крем. Наилучшим будет гипоаллергенный крем для кожи вокруг глаз.

Правильно окрашивать...

На сегодняшний день известны три способа окраски: тушью, карандашом или стойким красителем.

Дилетанткам советуем выбрать карандаш; причем его грифель, хотя и заточенный максимально остро, должен быть мягким и упругим, чтобы не поцарапать нежную кожу век.

Бровь нужно не красить, а рисовать, точнее, дорисовывать волоски именно в тех местах, где это необходимо. Избегайте четкой длинной линии, рисуйте короткими штришками. Если вы обладаете ювелирным глазомером, по окончании процесса слегка расчешите брови специальной мини-щеточкой сначала против, а затем по линии роста.

Профессиональные визажисты предпочитают рисовать брови тенями для глаз. Это чрезвычайно тонкая работа, требующая опыта, чувства меры и аккуратности. В этом случае смешивают несколько цветов, чаще всего тени оливковых и коричневых оттенков, а затем наносят их на брови ватной палочкой и тщательно растушевывают.

Черная, серая или коричневая тушь для ресниц — тоже вариант. Разумеется, слишком экстремальные цвета следует отвергать. Лучше всего подкрашивать брови немного подсохшей тушью, перед этим слегка проведя кисточкой по бумаге, чтобы удалить излишки краски. Для оптимального результата вполне хватит двух мазков по волоскам, но никак не по коже.

Если вам очень жаль тратить свое драгоценное время на подкрашивание бровей, можно воспользоваться стойким красителем. Качественная краска обеспечит глубокий цвет, который продержится как минимум две недели. Очень удобна такая окраска, если вы собрались в отпуск, во время которого вы планируете купаться и загорать.

Не забывайте, что любые, даже самые качественные краски для бровей, содержат перекись водорода, а значит, есть риск возникновения аллергии. Поэтому провести пробу на сгибе локтя совершенно необходимо. Если в течение суток вас не будут беспокоить зуд, покраснения, отеки, тогда можно красить брови и в домашних условиях.

Профессионалы при окрашивании чаще всего пользуются специальными рельефными палочками, благодаря которым краска ложится ровно и четко, не затрагивая при этом кожу. В домашних условиях можно взять обыкновенную щеточку из-под туши, предварительно вымытую и высушенную. Нежную кожу вокруг глаз защитит любой питательный крем, но не слишком жирный. В домашних условиях рекомендуемое время окрашивания 5–10 мин. После этого снимите краску влажным тампоном, затем тщательно промойте брови водой и нанесите питательный крем. Вечером щедро смочите свои новоиспеченные брови любым ополаскивателем для окрашенных волос. Если вы все сделаете правильно, брови будут вас радовать не один месяц.

Придавать форму...

Брови сначала красят, а затем придают им форму, чаще всего используя старый добрый пинцет. Для придания бровям натурального вида, который, кстати, сегодня чрезвычайно популярен, удаляют волоски лишь с нижней линии, а ближе к краю выдергивают их через один. Самая распространенная ошибка дилетантов — выщипывание бровей по верхней линии. В идеале, если вы ранее никогда не занимались подобными процедурами, настоятельно рекомендуем обратиться в салон и доверить свои естественные брови косметологу, который подберет для них форму, подходящую вашему лицу. Вам останется только удалять отдельно растущие волоски не чаще раза в неделю.

ЛИДИЯ КНЯЗЕВА,
KIZ.RU

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «РЕЦЕПТ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ»

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Виринея»! Я хочу поделиться некоторыми рецептами, благодаря которым кожа становится красивой, эластичной и молодой. Надеюсь, эти рецепты понравятся читательницам.

С уважением,

Маша, г. Саратов

1. Розовое масло

В эмалированную посуду всыпать стакан сухих лепестков роз и влить 1 стакан растительного масла. Затем поставить на 2 часа на водяную баню, после этого масло процедить. Протирать лицо лучше на ночь вместо крема. Кожа становится упругой и эластичной. Использовать при сухой и нормальной коже.

2. Морковка предотвратит старение

Натереть 2 свежие морковки, добавить несколько капель лимонного сока, 1 яичный желток и 1 ч. ложку растительного масла (если кожа жирная — овсяной муки). Нанести на 20–25 мин., затем смыть водой.

Эта маска предохраняет кожу от увядания и появления морщин.

3. Мандарин

Сок мандарина смешать с фасолевой мукой (для этого размельчить фасоль в кофемолке). Но можно использовать и разваренную фасоль. Полезно накладывать смесь на лицо на несколько минут.

4. Хлеб и молоко

Размельчить в теплом молоке (лучше в свежем) ржаной хлеб и наложить такую кашицу на 15–20 мин. на лицо. Затем смыть водой.

№ 17 (34) 20 августа – 2 сентября 2009

Бразильский эффект: УПРУГИЕ ЯГОДИЦЫ

Данный комплекс упражнений легко выполним в домашних условиях. Он не требует хитрого оборудования. Приятен для выполнения и для созерцания.

Для начала выполним растяжки, играющие роль разминки.

Находитесь в каждой растяжке столько времени, сколько сочтете нужным. От 10 до 30 секунд.

Желательно выполнить все упражнения. Однако на первых порах это не является обязательным.

Упражнение 1. Сядьте по-турецки. Локтями охватите колени и наклоняйтесь вперед, помогая при этом усилиями рук **(рис. 1)**.

Упражнение 2. Сидя, максимальнго разведите ноги в стороны. Одну ногу согните в колене и выполните глубокий наклон к прямой ноге. Обхватите свод стопы рукой и выполняйте наклон с помощью мышц рук. Тяните себя руками **(рис. 2)**.

Упражнение 3. Лежа на боку, согните ногу, находящуюся сверху, возьмитесь за голеностоп и заведите ее до касания ягодицы. Колено оставьте в горизонтальном положении **(рис. 3)**.

Упражнение 4. Сидя, «перешагнув» через колено, «нырните» под него **(рис. 4)**.

Упражнение 5. То же: «перешагнув» через колено, скрутите корпус, максимально подавая колено к груди **(рис. 5)**.

Упражнение 6. Это упражнение имеет так называемый **«бразильский эффект»**, хорошо подтягивает ягодичные мышцы.

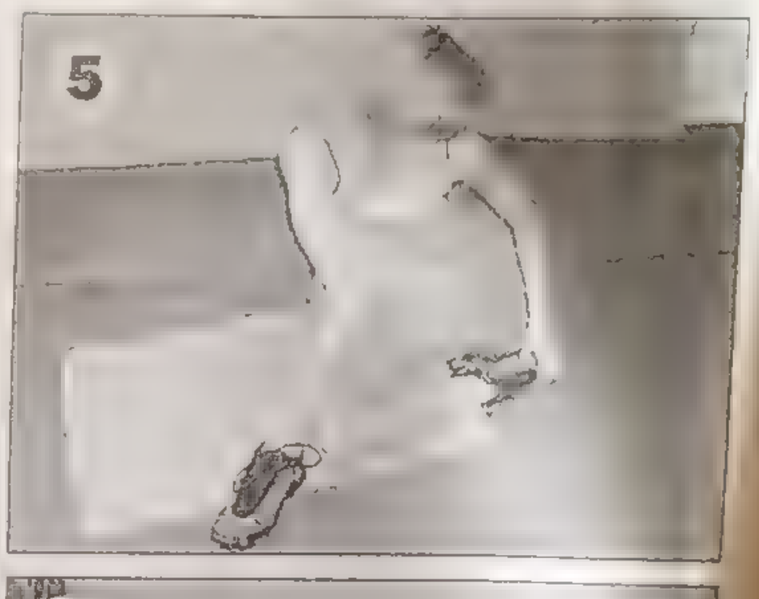
Ляжте на бок, ногу, находящуюся на полу, согните под прямым углом. «Поставьте точку» носком рабочей ноги, заведя ее вперед до уровня колена. При этом следите, чтобы колено было развернуто к потолку, а ступня — к полу. «Поставьте» еще одну «точку» на уровне середины бедра.

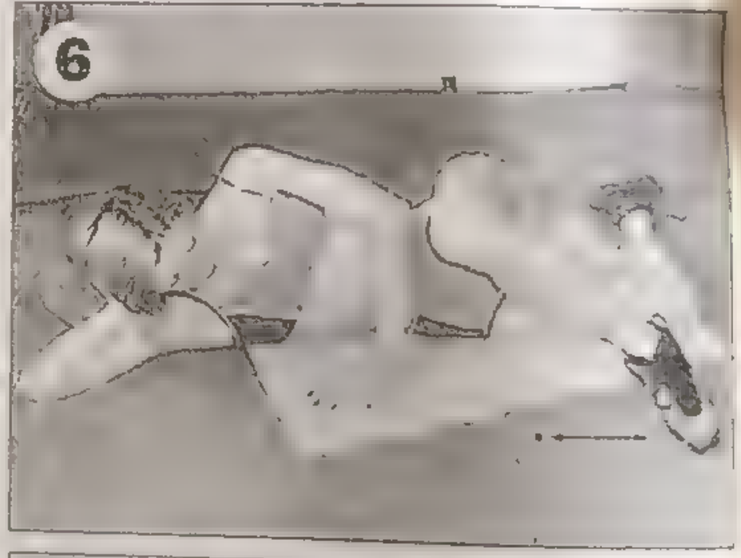
Выполнять упражнение 1 минуту или около 100 раз **(рис 6)**.

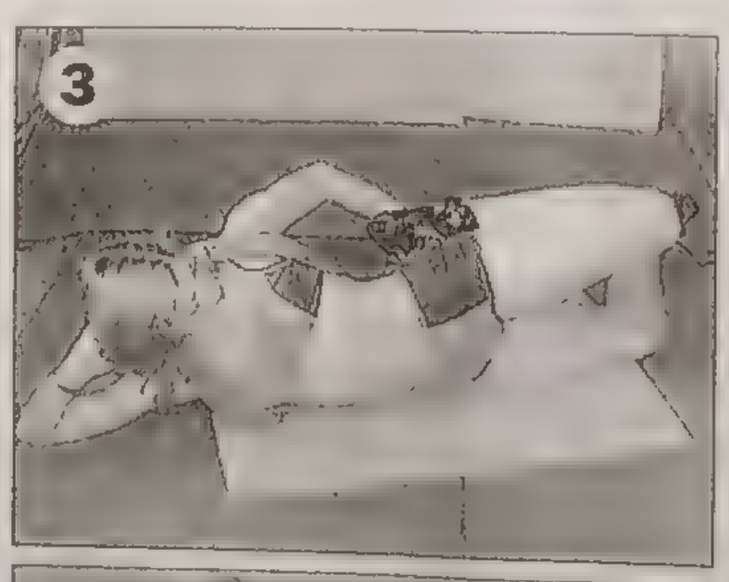
Упражнение 7. Сядьте. Согните колени, расположив ноги перпендикулярно друг другу. Поднимите ногу, расположив голень параллельно полу.

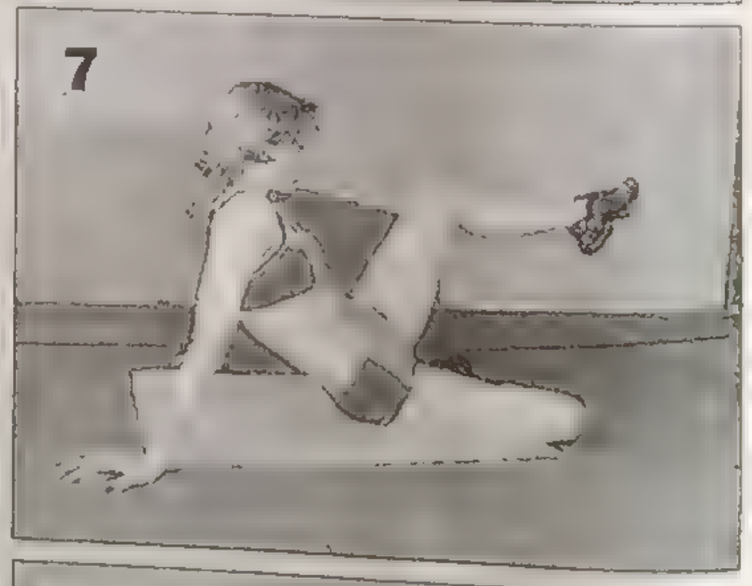
Толкайте таз максимально вперед, удерживая его в крайней точке 1 секунду. Вернитесь в исходное положение Выполняйте в среднем темпе **(рис. 7, 8)**.

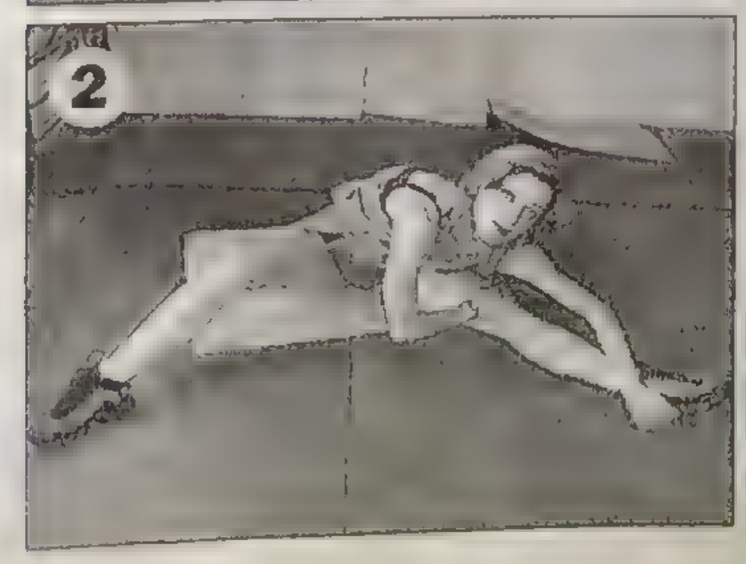
DIVA.BY

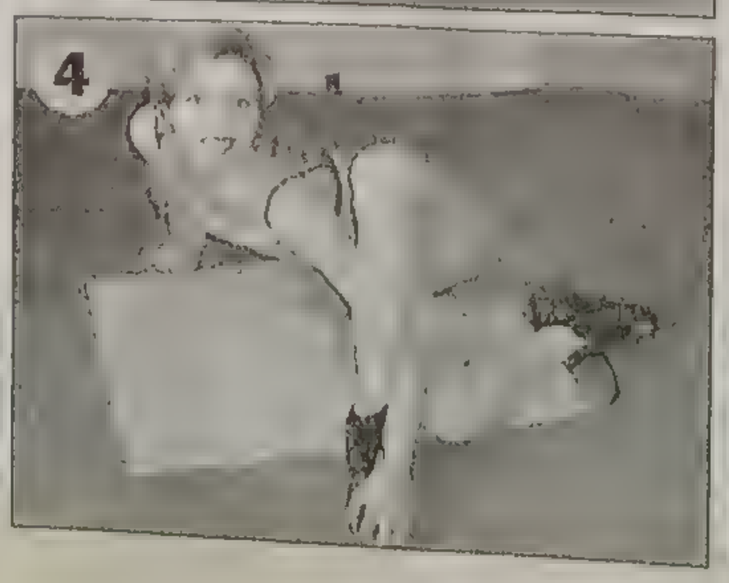


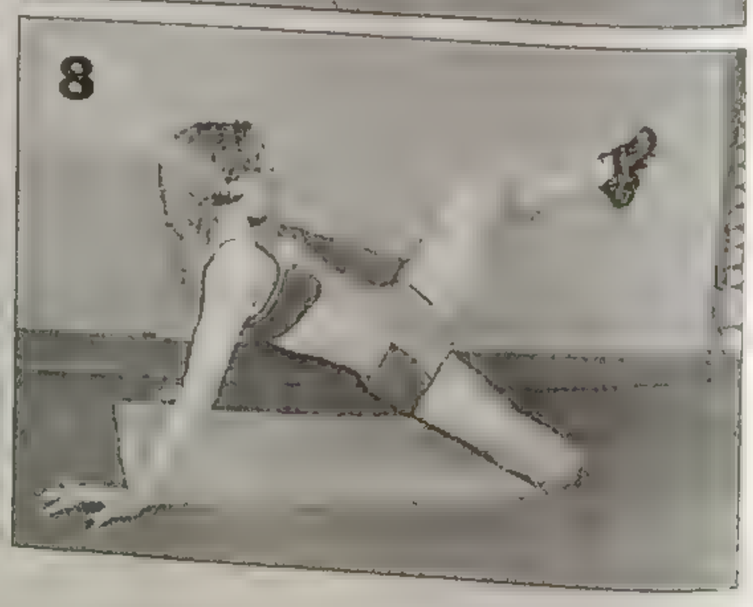












рег. № 004177.И.251.06.2002

Знаменитая телеведущая Германии Петра Шпёрляйн

ПОХУДЕЛА НА 23 КГ

Благодаря средству для похудения Beauton-C

Если Вы сейчас читаете эту статью, значит, Вы пробовали разные новомодные диеты, прибегали к изнурительным физическим упражнениям, пробовали "чудо препараты" сомнительного происхождения, кодировались и делали кучу разной чепухи. В конечном итоге Вы потратили уйму времени и средств, но так и не похудели.

Многие люди, страдающие от избытка лишних килограммов, даже не подозревают, насколько просто можно сбалансировать свой вес, не прибегая к экстремальным способам похудения. Теперь в течение всего лишь нескольких недель Вы сможете похудеть, даже:

- *Если Вам нужно исправить фигуру на несколько килограммов;*
- *Если у Вас нет времени и средств на диеты и упражнения;*
- *Если ожирением Вы страдаете с детства;*
- *Если к ожирению у Вас есть генетическая предрасположенность и Ваш случай Вы считаете особенным;*
- *Если Вы набрали лишний вес после родов;*
- *Если Вам необходимо похудеть на 30-50-70 килограммов, и Вы уже ни во что не верите.*

Английским фармацевтам на основе древней китайской медицины удалось создать новую формулу Beauton-C.

Beauton-C, получивший широкое применение в последние годы в Европе и Америке, зарекомендовал себя как уникальный элитный препарат, хотя его цена там $92 за упаковку. Beauton-C применяли некоторые голливудские звезды (по понятным причинам их имена держатся в тайне). А в России его может купить каждый.

Принципы действия.

Этот природный продукт не имеет аналогов. В отличие от других препаратов для снижения избыточного веса

BEAUTON-C

снижает уровень холестерина, выводит не только те жиры, которые поступают в Ваш организм с пищей, но и тот жир, который накапливался в Вашем организме годами.

Beauton-C уже широко применяется в Германии, Швейцарии, Польше. Теперь он доступен и в России.

Независимая экспертиза препарата в России доказывает, что Beauton-C служит для снижения уровня холестерина и массы тела. Содержание витамина увеличивает его эффективность на 87%.

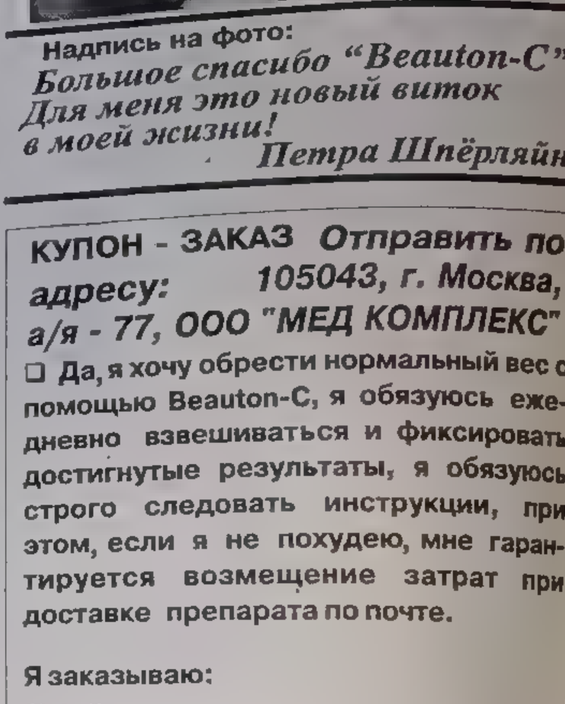
Препарат абсолютно безопасен и безвреден, поэтому Минздрав рекомендует Beauton-C для нормализации веса.

Научные исследования показали, что из 103 человек, проходящих курс лечения, добиваются желаемых результатов 100, оставшиеся 3 не получают положительного эффекта в связи с тем, что не придерживаются инструкции по применению препарата. При правильном приеме Beauton-C согласно инструкции Вы продолжаете худеть даже после окончания Вашего индивидуального курса! Вы худеете во сне, Вы худеете на работе и дома, Вы худеете даже во время приема пищи! С первого дня приема препарата Вы начинаете худеть в талии, бедрах, ягодицах, на животе и в других проблемных местах!

Определить, на сколько килограммов Вам необходимо похудеть Вы сможете сами!

Все предельно просто! Никаких диет и упражнений! Принимая по 2 таблетки два раза в день, Вы теряете от 200 до 400 граммов лишнего веса ежедневно. При увеличении дозировки до 4 таблеток 3 раза в день Вы теряете 900 граммов каждый день.

Но ни в коем случае не переусердствуйте, потому что быстрое уменьшение веса - это стресс для вашего организма. Мы с уверенностью можем заявить - Beauton-C гарантирует похудение! В связи с этим мы даём Вам письменную гарантию!



Надпись на фото:
Большое спасибо "Beauton-C". Для меня это новый виток в моей жизни!
Петра Шпёрляйн.

Гарантия!

В случае "нулевого" результата мы обязуемся возместить Вам все затраты, связанные с приобретением нашего препарата в течение 30 дней с момента покупки.

Как заказать?

Настоящий и сертифицированный Beauton-C Вы можете заказать только у нас: по почте, отправив нам купон - заказ.

PR

beauton-C

Реквизиты для оплаты:
р/с 40702810100001112700 в МКБ "МОСКОМПРИВАТБАНК", г. Москва, кор. счет: 30101810400000000342, БИК 044585342, ООО "МЕД КОМПЛЕКС", ОКПО 58115897, ИНН 7703303322.

"Каждый день, появляясь на телевидении, я знаю, что на меня смотрят миллионы людей. Я всю жизнь была толстушкой, но спорт, массаж, диеты всегда давали временный эффект. Про Beauton-C я узнала из газеты и решила попробовать. Все произошло быстро, как в сказке! Через месяц я похудела на 15 кг, а еще через месяц - на 8 кг! Сейчас я вешу 49 кг и уже несколько месяцев не поправляюсь".

КУПОН - ЗАКАЗ ***Отправить по адресу: 105043, г. Москва, а/я - 77, ООО "МЕД КОМПЛЕКС"***

❑ Да, я хочу обрести нормальный вес с помощью Beauton-C, я обязуюсь ежедневно взвешиваться и фиксировать достигнутые результаты, я обязуюсь строго следовать инструкции, при этом, если я не похудею, мне гарантируется возмещение затрат при доставке препарата по почте.

Я заказываю:

❑ 1-й курс: потеря веса не менее 8 кг. По цене 529 руб. (1 упаковка)

❑ 2-й курс: потеря веса до 15 кг. По цене 849 руб. (2 упаковки)

❑ 3-й курс: потеря веса на 20 и более кг. По цене 1199 руб. (3 упаковки)

Ф.И.О.....

.....

.....

Адрес:
индекс.....

Обл.....

район.....

город/село.....

ул.....

дом №..... кв №.....

Тел.....

Подпись.....

❑ Чтобы одним из первых получить мой заказ и избежать дополнительных расходов, я оформляю заказ по **предоплате** и оплачиваю его заранее в ближайшем отделении Сбербанка или почты. Квитанцию об оплате (копию) я отправляю вместе с купоном заказа.

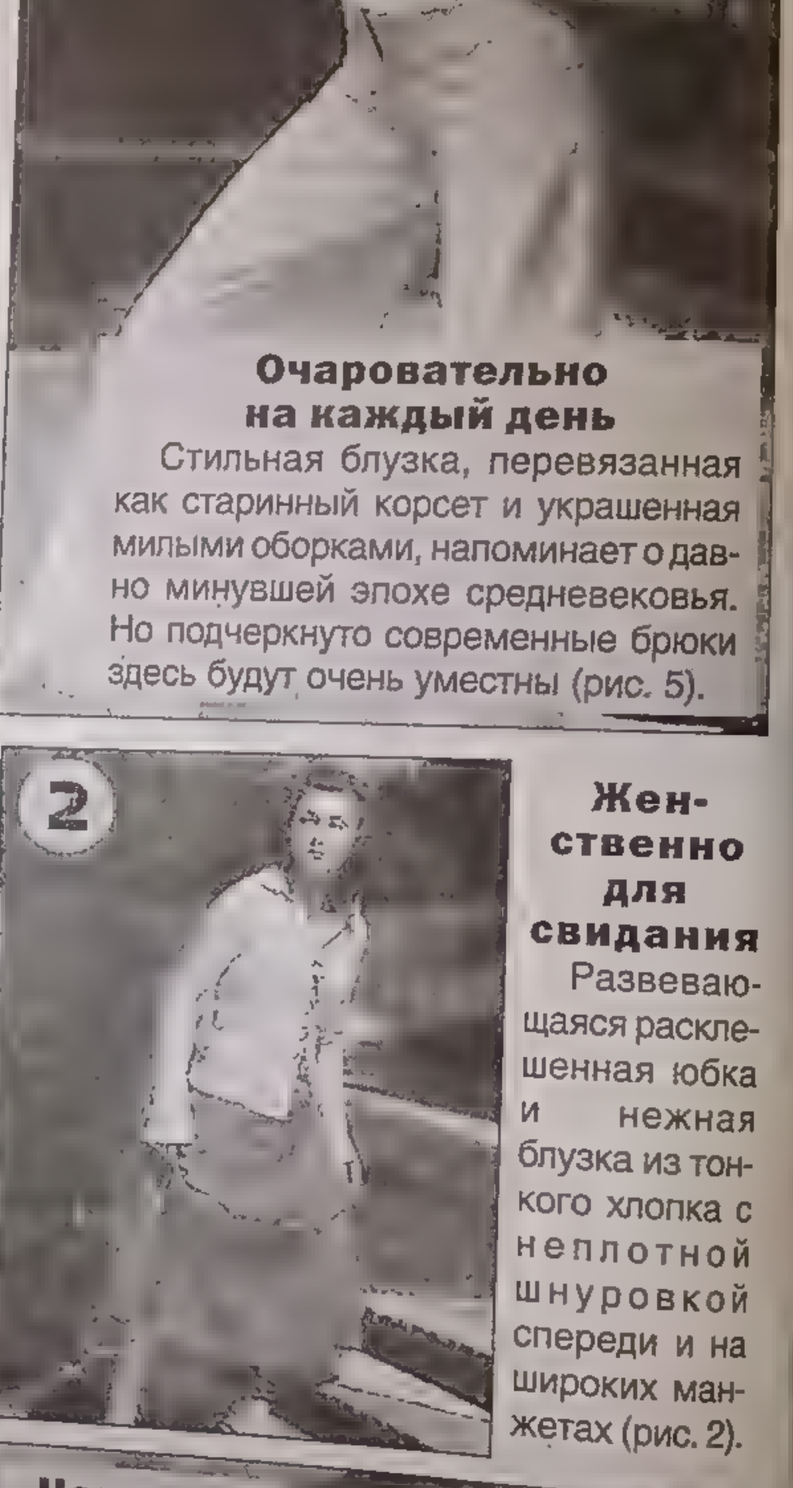
❑ Мне удобнее оформить мой заказ наложенным платежом. Для этого мне достаточно отправить заполненный купон по указанному адресу и произвести оплату заказа только после его получения на почте. При этом мои расходы возрастут на 20 %.

08 - 2003 78/6

Вирию
№17 (34) 20 августа – 2 сентября 2003 г.

ИГРИВЫЕ ТЕСЕМКИ

Шнурки, бретели и тесемки в этом сезоне оказались едва ли не популярнейшими деталями дамского гардероба. И в обозримом будущем, похоже, не собираются уступать своих позиций. У природы есть еще в запасе погожие денечки, для которых подойдут эти жизнерадостные модели.



Очаровательно на каждый день

Стильная блузка, перевязанная как старинный корсет и украшенная милыми оборками, напоминает о давно минувшей эпохе средневековья. Но подчеркнуто современные брюки здесь будут очень уместны (рис. 5).

Идеально для работы

Сдержанное декольте украшено шнуровкой из той же ткани, что и сама блузка. Романтичный образ прекрасно дополнен прямой юбкой из плотной хлопчатобумажной ткани (под кожу) и кожаными сандалиями с ремешком, оплетающим икры (рис. 3).

Комфортно для отдыха

Простое, но с изюминкой платье выгодно подчеркнет талию при помощи длинной тесьмы. Сверху можно надеть яркую расстегнутую рубаху (рис. 1).

Женственно для свидания

Развевающаяся расклешенная юбка и нежная блузка из тонкого хлопка с неплотной шнуровкой спереди и на широких манжетах (рис. 2).

Нарядно для девичника

Шнуровка на брюках и трикотажной блузке, подобранных в тон друг другу, придадут наряду очарования и... перчинки (рис. 4).

О том, как одеваться дамам пышного телосложения, сказано много. А худоба как будто и проблемой-то не считается. А между тем худышки страдают по поводу своего телосложения не меньше, чем обладательницы больших размеров, и пытаются всячески замаскировать свою субтильность.

ОДЕЖДА ДЛЯ ХУДЕНЬКИХ

У меня нестандартная фигура: я слишком худая. Слышала, можно нарастить объемы при помощи физических упражнений, но ведь все требует времени, а мне уже сейчас хочется хорошо выглядеть. Как можно скрыть такую худобу с помощью одежды?

Марина ДМИТРИЕВА, г. Тюмень

Считается, что худобу можно замаскировать, если носить широкие вещи.

Однако просторная одежда, напротив, создает иллюзию еще большей худобы. Она не может скрыть угловатых форм, но подчеркивает худобу запястий и тонких лодыжек, выглядывающих из-под одежды. В результате возникает впечатление, что под большим количеством ткани скрывается тщедушное тело.

Лучше, если одежда будет свободно облегающей — в ней вы будете выглядеть утонченно и эффектно. Но не нужно впадать и в другую крайность — надевать обтягивающую одежду. Обтягивающие джинсы и водолазки, независимо от цвета, придают худенькой женщине болезненный вид.

Отказ от черного тоже не всегда оправдан, как и пристрастие к этому цвету полных женщин. Черный цвет зрительно уменьшает объем предмета, то есть «стройнит» и при невысоком росте действительно лучше выбирать более светлые цвета, так как черный визуально сделает вас мельче. **Обладательницам высокого роста не стоит надевать облегающие платья до щиколотки или черные джинсы с черным свитером,** так как такая одежда сделает вашу фигуру непропорциональной, вытянув ее в длину. А вот маленькое чёрное платье оставляет открытыми руки и ноги, которые будут выигрышно смотреться на фоне хрупкого туловища в черном.

Совершенно неприемлемы рукава «три четверти», длинные узкие юбки с высоким разрезом, вертикальные швы и полосы, в том числе вертикальный рельеф на трикотажных кофточках, глубокий вырез «мысиком», длина «миди» — все это призвано вытягивать силуэт, делать его стройнее. Пышные прически или тяжеловесные туфли на толстой платформе нарушают пропорциональность и смотрятся на худой женщине нелепо.

В то же время букле и твид, длина до колена, круглые широкие вырезы, блузки, джемперы в горизонтальную полоску, блузки на кокетке и с нагрудными кармашками или вышивкой, юбки-колокольчики и юбки с воланами, платья в диагональную клетку и крупный «горох», классические прямые брюки, безусловно, будут уместны в вашем гардеробе.

Важное замечание. Очень часто высокорослые худышки стремятся «замаскироваться» с помощью сутулости. В этом случае никакие советы по подбору одежды не помогут.

ВОПРОС — ОТВЕТ

Можно ли носить светлую блузку в этностиле с джинсами? Ведь джинсы это совсем другая стилистика.

Марина, г. Армавир

Тем не менее эти два направления — джинсовое и этническое — неплохо сочетаются. Кроме джинсов, вы можете смело надеть к такой блузке широкую юбку или льняные шаровары в тон. Сандалии на ремешках, деревянные браслеты или бусы дополнят ансамбль.

Собираюсь в отпуск к морю, не знаю, какой купальник лучше выбрать. Дело в том, что у меня широкие бедра и хотелось бы как-то это скрыть.

Ирина С., г. Суздаль

Если при широких бедрах у вас узкие плечи, подберите такой купальный костюм, у которого верхняя часть светлее нижней. Светлые тона оптически сделают плечи шире, а темные сузят бедра. Если пропорции между бедрами и плечами сохранены, то подойдет однотонный купальник темных оттенков.

Как правильно стирать цветные шерстяные вещи?

Светлана СМИРНОВА, г. Киров

Во-первых, ни в коем случае не замачивайте и при стирке избегайте трения и выкручивания. Чтобы шерстяные вещи оставались мягкими и блестящими, после стирки полоскайте их в воде, слегка подкисленной уксусом. Окрашенные вещи лучше всего стирать не стиральным порошком, а горчичным. Для этого нужно взять 100–150 г горчичного порошка, растереть в небольшом количестве воды и вылить в воду для стирки. Мыла не понадобится. После стирки слегка отожмите изделие и прополощите в теплой, а затем в холодной воде.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

ЦВЕТ СОЗДАЕТ НАСТРОЕНИЕ

Современная женщина проводит большую часть дня на работе, а это значит, что вопрос, как лучше одеться, отправляясь на работу, представляется не таким уж легкомысленным. Больше всего проблем доставляет выбор цветовой гаммы, особенно это касается женщин публичных профессий — учителей, институтских преподавателей и пр. Но и простое рабочее общение с коллегами протекает успешнее, если к этому располагает цвет вашей одежды.

Обилие красного вызывает агрессию. Поэтому не стоит надевать красный костюм, если вам предстоит вести урок или отправиться на ковер к начальству. А вот яркий красный шарфик моментально привлечет к вам внимание. Надевая розовое, вы становитесь символом нежности, особенно в первой половине дня, и это непременно скажется на том, как к вам будут обращаться окружающие. Вы заметите это, едва выйдя из дома.

Классические холодные цвета — синий, голубой, фиолетовый — лучше использовать тогда, когда нужно соблюдать дистанцию. Эти цвета к тому же способствуют рациональному мышлению. А сочетание синего и желтого действует успокаивающе, уравновешивает эмоциональное состояние.

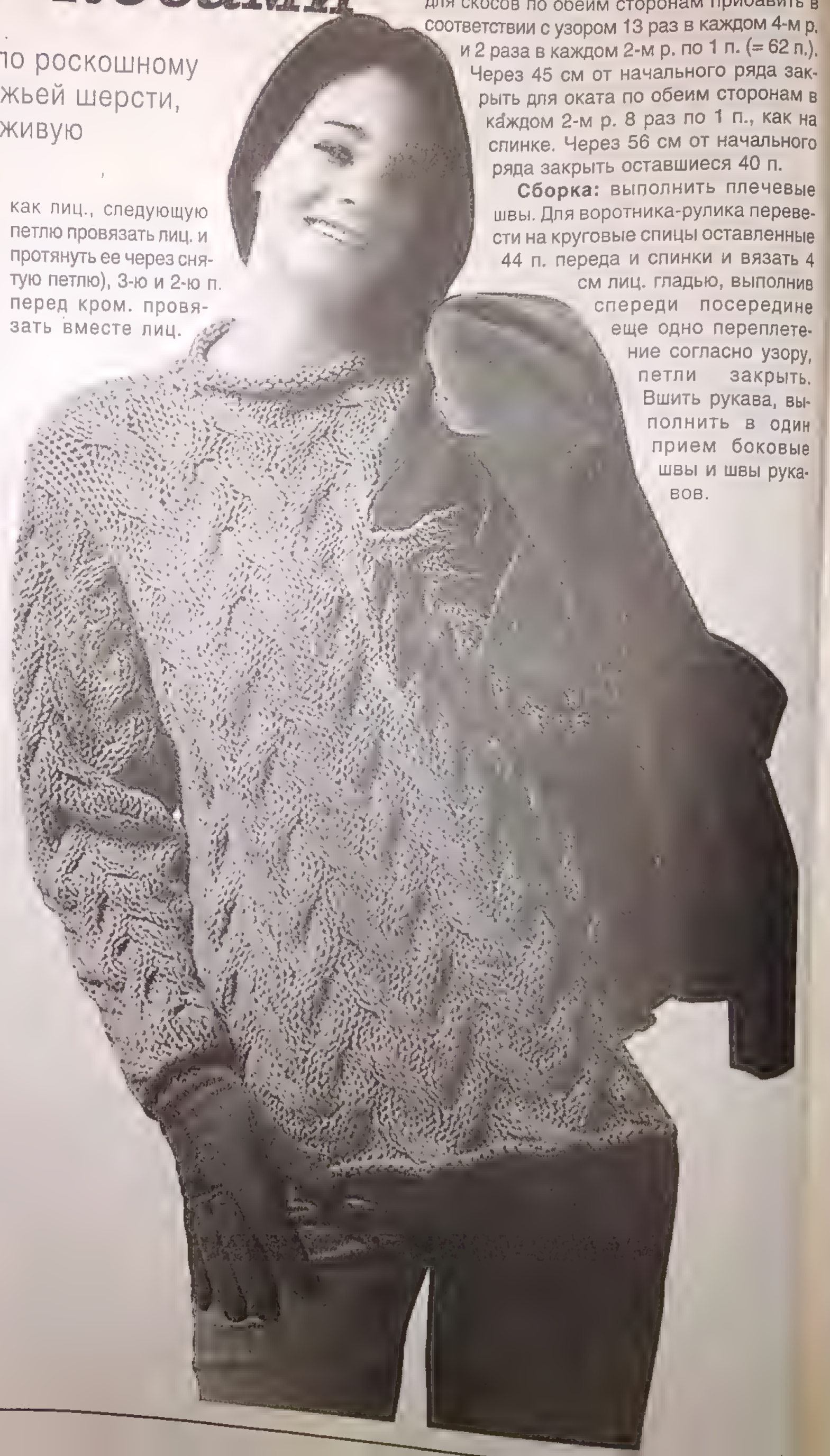
Черный цвет настраивает по-деловому. Он придает одежде и облику в целом определенную строгость. Чтобы не казаться слишком мрачной, можно оживить костюм желтым шарфиком или аксессуарами под золото. Деталь в данном случае должна быть крупной и яркой.

Если колорит не соответствует вашему типу внешности, то, как бы не нравились вам цветовые оттенки сами по себе, они будут вас портить. Синяя кофточка в сочетании с кожей желтоватого оттенка создаст впечатление болезненности: желтый свет смешается с синим и упадет зеленой тенью на кожу лица. Или может оказаться так, что на фоне одежды самого нежного цвета не будет видно вашего лица!

№17 (34) 20 августа – 2 сентября 2003 г Вирин^ея

ПУЛОВЕР цвета верблюжьей шерсти с косами

Коса за косой струится по роскошному пуловеру цвета верблюжьей шерсти, создавая причудливую живую композицию



Размеры 38–42

Материалы: 750 г пряжи цвета верблюжьей шерсти (50% мериносовой шерсти, 50% полиакрила; 58 м/50 г); спицы и круговые спицы N 8.

Лицевая гладь: лиц. ряды – лиц. петли, изн. ряды – изн. петли, при круговом вязании – только лиц. петли.

Косы: число петель кратно 12 + 2 кром., выполнять по схеме, в изн. рядах все петли вязать изнаночными. Ряды начинать кром., 3 лиц., раппорт повторять, первые 6 п. раппорта, 3 лиц., заканчивать кром. 1-й – 8-й р. повторять.

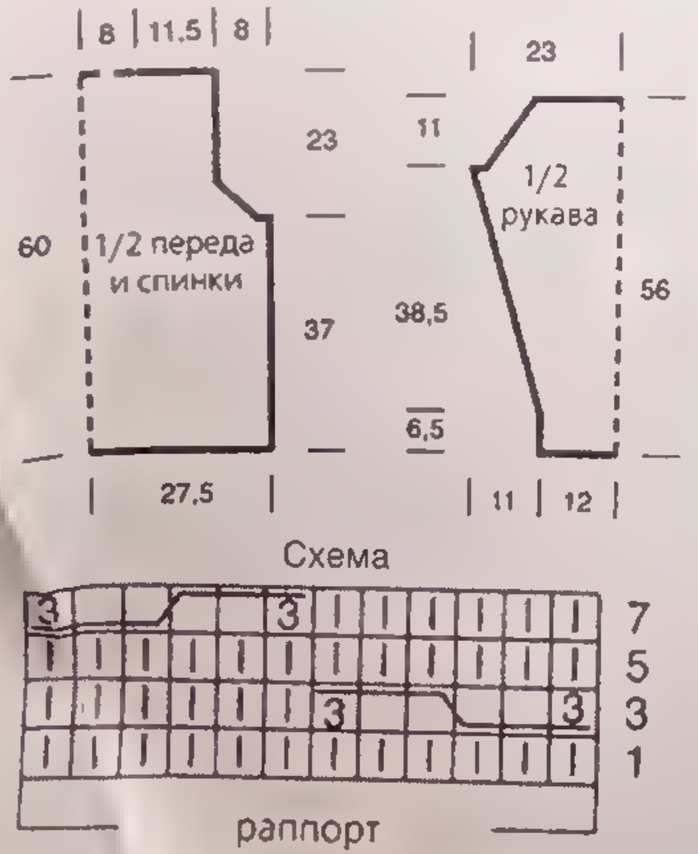
Плотность вязания, в среднем: 13,5 п. и 15 р. = 10 х 10 см.

Спинка: набрать 74 п. и вязать косами. Через 37 см от начального ряда закрыть для пройм по обеим сторонам 3 п., затем в каждом 2-м р. 8 раз по 1 п. след. образом: 2-ю и 3-ю п. после кром. провязать вместе с наклоном влево (= 1 п. снять как лиц., следующую петлю провязать лиц. и протянуть ее через снятую петлю), 3-ю и 2-ю п. перед кром. провязать вместе лиц. = 52 п. Через 60 см от начального ряда оставить для выреза горловины средние 22 п., по краям закрыть для плеч по 15 п.

Перед: вязать аналогично.

Рукава: набрать 32 п. и вязать косами, распределив петли след. образом: кром., последние 6 п. раппорта, раппорт повторить 2 раза, кром. Через 6,5 от начального ряда для скосов по обеим сторонам прибавить в соответствии с узором 13 раз в каждом 4-м р. и 2 раза в каждом 2-м р. по 1 п. (= 62 п.). Через 45 см от начального ряда закрыть для оката по обеим сторонам в каждом 2-м р. 8 раз по 1 п., как на спинке. Через 56 см от начального ряда закрыть оставшиеся 40 п.

Сборка: выполнить плечевые швы. Для воротника-рулика перевести на круговые спицы оставленные 44 п. переда и спинки и вязать 4 см лиц. гладью, выполнив спереди посередине еще одно переплетение согласно узору, петли закрыть. Вшить рукава, выполнить в один прием боковые швы и швы рукавов.



Схема

Условные обозначения

1 = 1 лиц.

3 3 = 6 п. перекрестить налево: 3 п. снять на вспом. спицу перед работой, 3 лиц., петли со вспом спицы провязать лиц..

3 3 = 6 п. перекрестить направо: 8 п. снять на вспом. спицу за работой, 3 лиц., петли со вспом. спицы провязать лиц.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

СДЕЛАЕМ ДОМ СТИЛЬНЫМ

Однажды мы просто перестаем понимать, отчего квартира ВСЕ ВРЕМЯ выглядит неопрятной. Вроде убираем регулярно и довольно тщательно, а все равно «вида нет»! К своему жилищу, дорогие дамы, нужно относиться не только с любовью, но и с умом. Обращайте внимание на незаметные мелочи.

1. Рамочки для фотографий, сделанные из материала «а-ля нержавеющая сталь»— исключительно дурной тон. Приобретайте какие угодно, только не эти! Не стоит, однако, отождествлять их с серебряными: благородный металл на особом счету.

2. Фигурные магниты для «приклеивания» памяток на холодильник — лучший способ заставить кухню выглядеть неубранной. Топорщащиеся бумажки, которые все равно никто не читает (включая вас самих!) не добавят стильности. Если, конечно, вы не пытаетесь собирать серьезную коллекцию, даже не думая использовать магниты по назначению.

3. Захламленные подоконники — ужас, ужас, ужас! Запомните: единственное, что может на них находиться, это цветочные горшки. А любые другие предметы лишь создают атмосферу хаоса.

4. Кружевные салфеточки нынче в моде. Но будьте немодными! Лучших собирателей пыли не придумало человечество — независимо от дизайна, размера и материала, из которого салфеточки сделаны.

5. Выбирая **туалетную бумагу и кухонные бумажные полотенца,** будьте японками. В смысле, покупайте эти необходимые предметы быта только одного цвета, исключительно белого. И безо всяких там цветочков или рисунков. Тем самым вы не позволите представителям «туалетобумажной» промышленности превратить ваш интерьер в пошлый лубок.

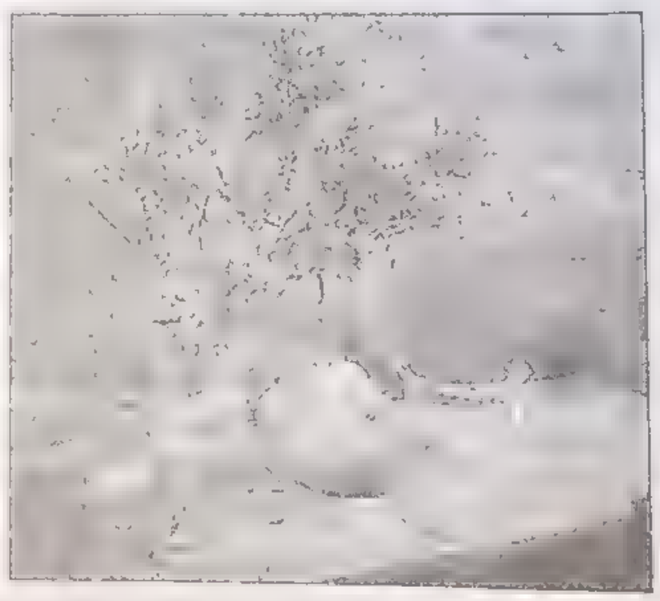
6. Аудиоколонки крупных размеров — предмет сладких грез любого мужчины. Он спит и видит их по ночам, время от времени пытаясь склонить вас на покупку. Если в доме нет для него отдельной собственной комнаты, отбрыкивайтесь изо всех сил! И постарайтесь убедить милого, что маленькие беленькие усилители, прикрепленные к потолку по периметру гостиной, будут ничуть не менее функциональны.

7. Следите за тем, чтобы **в ванной** «жили» только те баночки, бутылочки и коробочки, которые существуют в «режиме реального времени». А тем симпатичным сосудикам с косметикой, к которым вы не притрагивались последние два года, место в мусоропроводе!

8. Не держите **жидкость для мытья посуды** (окон, натирки полов, мебели и т. д.) на видном месте. Мелочь, но очень портит вид!

ТЫКВА — украшение квартиры

Представим на минутку просторную усадьбу, окруженную старым садом. Романтическая тургеневская барышня вошла с корзинкой спелых антоновских яблок, но что-то отвлекло ее, она поставила корзинку у кресла или на сундук, да там и позабыла.



А теперь попробуем привнести нотку этой пленительной жизни в собственный дом. Поставим ту самую корзинку в подходящем месте. Сверху на плоды можно бросить несколько желтых кленовых листьев. Конечно, корзинка не простоит долго — недели через полторы-две яблоки просто кончатся. Но все это время вы будете любоваться их нежно-желтой кожицей с розовыми прожилками и мысленно переноситься в ароматный сад. Положительные эмоции никогда не помешают!

Если вы решили до Нового года кормить семью свежими овощами и благоразумно запаслись для этого кабачками-цуккини и патиссонами, то они, пока не съедены, смогут послужить дому дополнительным украшением. На балконе, превращенном в зимний сад, или просто на подоконнике кухни они создадут ощущение чего-то подлинно природного, живого, настоящего. Иными словами, вы получите чистейший экологический стиль. Дополнят картину луковая косичка над плитой и чеснок в плетеной или деревянной плошке.

Ну а тому, кто не стремится к размещению припасов в квартире, а хочет нарядить ее в настоящий осенний декор, мы рекомендуем **декоративные тыквы и сухоцветы.**

Ведь наш дом должен существовать во времени, меняться, впускать в себя времена года. Согласитесь, скучно, если весной и осенью он выглядит одинаково. Выход из этого положения может оказаться самым простым. Например, два комплекта занавесок — легкие летние и уютные зимние. А еще приятно, когда в дом приходят праздники. Вместе с праздничным декором. Впрочем, вернемся пока в осень. Главным украшением интерьера мы сделаем тыкву. Полюбуйтесь на нее — воистину чудесное создание природы! Диковинная форма, яркий цвет, полоски, пятнышки... Три маленькие тыковки мы положили в ряд — все они разные. Этот ритм поддержат три свечи.

Попробуйте использовать подобным образом имеющиеся у вас тыквы: поставьте натюрморт. Пусть прием немного театрален, но, если применять его тактично, получится очень красиво. Например, композиция на журнальном столике посреди гостиной, — там, где у вас обычно набросаны вчерашние газеты: белая салфетка, на ней тыква, лучше две — большая и маленькая, керамический кувшин... Или на комоде в столовой: тонкое стекло и ухабистая толстая корка, нежный лиловый и откровенный оранжевый.

Ну и, конечно, сухоцветы. Наверное, никого не нужно убеждать в их удивительной привлекательности, способности придать дому особый уют и тепло. К тому же в отличие от тыкв они будут радовать вас до самой весны, когда покажутся уже неуместными. И тогда вы — с легким сожалением и минуту поколебавшись — отправите их в мусорное ведро.

ВОПРОС-ОТВЕТ

«Как сохранить добрые отношения с подростком — чтобы не задавить его психологически, но и не выпустить «из рук»?

Алла ВОЗНЮК, г. Орел»

«Дочери 15 лет. Друзья по колледжу сильно влияют на нее. Вот повадились проводить вечера в соседнем подъезде и она с ними. «Тусовка» у них убогая — по признанию самой дочери: пиво, сигареты, разговоры ни о чем. Но, говорит, нельзя отрываться от компании. Как быть?

Светлана ГОРБУНОВА, г. Саратов»

ПОНЯТЬ — ЗНАЧИТ ПОМОЧЬ

Отношения в семье важны для становления личности ребенка. Но подчас возникают проблемы в общении детей и родителей.

Сначала подумайте

Основная проблема не в том, должны ли родители вмешиваться в дела подростка, а в характере вмешательства. Дети болезненно реагируют на чрезмерность опеки. **Запомните правило:** *заметив неладное в поведении ребенка, не устраивайте громких разборок и не унижайте его допросами и обвинениями.*

Сначала обдумайте ситуацию сами, а потом обсудите с подростком.

Во время беседы показывайте свое внимание жестами, мимикой, позой. Не забывайте смотреть в глаза и кивать. Нельзя прерывать, возмущаться и переводить разговор на другую тему. Постарайтесь показать, что ваше отношение к подростку не изменилось, даже если вы не согласны с его словами.

Подростки не стремятся посвящать родителей в свои проблемы, если считают, что могут решить их самостоятельно или вместе с друзьями. Даже из крайне сложных ситуаций они обязательно пробуют выбраться сами. Только после неудачных попыток разрешить проблему самостоятельно ребята, как правило, обращаются к родителям.

Учите жить своих детей сами

Часто ли мы задумываемся, насколько понятно для детей то, что мы считаем правильным? Ясно формулируйте приоритеты семьи. Приводите примеры, в которых эти приоритеты выступают отчетливо. Объясните, что в разных семьях важные жизненные принципы отличаются друг от друга. На ребенка сильнее влияют не слова, а поступки. Если уж вы курите, то честно объясните, что не хватает силы воли избавиться от вредной привычки.

Иногда надо наказывать

Наказать можно, выразив неодобрение, сделав замечание, лишив удовольствия. Наказание может выражаться с помощью слов, жестов, мимики. Иногда молчание может служить сильным наказанием. Если можно не наказывать — не наказывайте. Мера наказания должна соответствовать тяжести поступка. Объясните, за что наказываете. Нельзя наказывать несколько раз за один поступок. После наказания не надо напоминать о нем. Покажите, что, даже наказывая подростка, вы продолжаете его любить.

Умейте хвалить

Похвала в отличие от наказания способствует развитию уверенности в себе, улучшению отношений между родителями и подростками. Хвалить за один поступок можно и несколько раз.

Искусство говорить «нет»

Сверстники могут подталкивать подростка на отрицательные поступки. Тому бывает трудно действовать не так, как хочет компания. Научите сына или дочь узнавать, когда кто-либо пытается заставить что-то сделать вопреки их мнению — заставить с помощью лести, насмешек, угроз, шантажа.

Научите ребенка некоторым способам отказа. Можно объяснить причины отказа. Можно сказать «нет», не давая объяснений. Можно проигнорировать предложение, сделав вид, что не слышал. Можно уйти, если будут настаивать. В случае угроз — убежать.

Если кто-то уж очень старается заставить другого что-то сделать (например, закурить), можно поинтересоваться: «А почему ты так хочешь, чтобы я это сделал?»

Конфликты в семье

Подростки, общаясь с родителями, постоянно выбирают между двумя потребностями: с одной стороны — самостоятельность и независимость. С другой — понимание и сопереживание. Первая заставляет поступать вопреки запретам родителей. Вторая, наоборот, вызывает желание ребят поделиться проблемами.

Иногда нарочитая грубость является одной из форм психологической защиты. В таких случаях родителям важно с пониманием отнестись к проблемам ребенка, а не отмахиваться от них. Личность ребенка как раз и формируется через решение таких «детских» проблем.

CPN.RU

ДОБРЫЙ СОВЕТ

ЗАКАЛИВАЕМ РЕБЕНКА

Обливайте малыша не позднее, чем за два часа до сна, чтобы не перевозбудить его. Начните с игры: малыш льет холодную водичку вам на ноги, а вы — ему. Купите для этого яркие ковшики.

Начните обливать его теплой (36°С) водой в течение 30–40 секунд, а затем секунд 20 водой на несколько градусов прохладнее. Постепенно увеличивайте разницу температур (доведя ее до 15–20°С) и время прохладного душа. После этого тщательно вытрите ребенка махровым полотенцем и оденьте. Контрастный душ лучше принимать с утра пораньше.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

НЕРВНЫЙ ТИК

Бывает, что у малышей случаются нервные тики. Например, они могут подергивать плечами. Это связано с определенным складом нервной системы и чаще всего со временем проходит. Таким проявлениям подвержены эмоциональные малыши. Родители должны помнить, что ни в коем случае нельзя ругать, высмеивать, дразнить ребенка.

Причиной возникновения тиков может быть и тяжелая эмоциональная обстановка в семье. Если вы заметили, что ребенок становится замкнутым, агрессивным, обязательно обратитесь к психотерапевту.

ОСТОРОЖНО: запретная зона

Рано или поздно это случается в жизни любой, даже самой благополучной и дружной пары: вы вдруг узнаете о маленьких секретах своего мужа или очень близкого человека...

Чужая тайна

Тайной может быть все, что угодно. Например, «засекреченная» переписка с незнакомой вам подругой (скажем, по Интернету) или какое-то дело личного характера, которым он с вами почему-то не делится. Либо тщательно припрятанные от вас журналы с откровенными фотографиями красоток. Вы изумлены, не ожидали, расстроены. Ведь, казалось, вы так близки со своим партнером, что между вами просто не может существовать никаких тайн! И вдруг — такое неприятное открытие. Как к этому относиться? Философски? С юмором? Или признаться, что вы случайно узнали о его секретах, после чего попробовать вытянуть его на откровенность? Но не сочтет ли он вас при этом шпионкой и не станет ли скрывать все с еще большим тщанием?

Возможно, самое верное, как мне кажется — признать за истину, что у каждого человека есть право на свои маленькие секреты, а их принудительное или невольное раскрытие может нанести партнеру душевную травму.

Молчание — благо?

Зачем, казалось бы, что-то скрывать друг от друга? Ведь мужчина и женщина, принявшие решение жить вместе, должны быть едины во всем: только так можно сохранить доверие и взаимопонимание. Это — мнение многих. Но лично я считаю, что стремление секретничать заложено в человеке с детства. Причем, на мой взгляд, это вообще одно из главных условий формирования личности! Вспомните свои цветные стеклышки, закопанные в укромном уголке (о «кладе» знала только ближайшая подруга), и страшные мальчишечьи «военные тайны».

Да, вы с мужем родные люди. Но разве это само по себе уже повод посвящать друг друга во все подряд? Думаю, вовсе даже нет. **Зачастую мы скрываем что-либо от близкого человека именно потому, что хотим уберечь его от переживаний и разочарований.** Загрузив же любимого своими комплексами, не перекладываем ли мы проблемы с «больной головы на здоровую»?

И еще одно. **Партнеры, которые знают друг друга как облупленные, напоминают зачитанные до дыр книги.** Разве не скучны такие отношения?

Право на мужские секреты

Наверняка у каждого мужчины имеется дверка с табличкой «Посторонним вход воспрещен», хотя мы, женщины, традиционно считаем представителей сильного пола существами толстокожими и несентиментальными. Поверьте, представители сильного пола говорят и думают не только о футболе, дамских прелестях и автомобилях. Например, они ничуть не меньше нас верят в приметы и педантично соблюдают ими самими выдуманные традиции. Признаться же в своей суеверности даже горячо любимой супруге мужчине бывает по меньшей мере неловко.

Что делать, если вы заметили за своей половиной странные, с вашей точки зрения, поступки? Быть может, он, ничего не объясняя, сам и только сам моет свою чашку, наводит порядок в шкафу, чем несказанно обижает вас. Или, возможно, не разрешает наводить порядок на своем рабочем столе — территории, огороженной красными флажками. Бороться с этими странностями или не стоит? Скорее всего ничего ужасного и угрожающего вашему браку ни в шкафу, ни в столе он не хранит. **А потому подумайте, так ли уж важно для вас вывести его «на чистую воду»?** Ведь допрос с пристрастием рискует перерасти в нешуточный скандал с выяснением отношений, отчего спокойствие может надолго покинуть ваш дом. Не лучше ли, прежде чем переходить границу сугубо личных владений партнера, вспомнить слова одной английской писательницы: «Чрезмерное любопытство грозит утратой рая»? Вашего семейного рая!

Именно, боясь потерять этот «рай», мудрые женщины никогда не опускаются до перетряхивания карманов одежды своего любимого и инспектирования его электронной почты. Получается, признать за партнером право на тайну — в наших же интересах?

Должна быть в женщине загадка

Теперь признайтесь: требуя от любимого полной откровенности, всегда ли вы сами откровенны с ним? Да и нужна ли она, полная откровенность? **На мой взгляд, нет такого мужчины, который хотел бы знать о женщине все.** Так что, перед тем как открыть партнеру душу, подумайте: готов ли он воспринять это? Вряд ли вы демонстрируете супругу все стороны своей жизни. Например, вы не любите при нем «наводить красоту». А чем вы занимаетесь в одиночестве? Быть может, ведете интимный дневник, красуетесь перед зеркалом или смотрите сериал, который потом прилюдно высмеиваете? Теперь вспомним прошлое: наверняка какие-то неблаговидные поступки вам не хочется обнародовать. Возможно, вы кого-то предали, кого-то подвели? Вот это и есть ваша папка с грифом «секретно». А теперь представьте, как будет неприятно, если супруг сунет туда нос!

Расширяем границы дозволенного

Мне кажется, границы «запретной зоны» существенно сужаются с увеличением стажа совместной жизни. Это и понятно: чем больше времени мы живем бок о бок, тем лучше узнаем друг друга. Наши тайны постепенно раскрываются, хотим мы этого или не хотим. Что-то выплывает само по себе, о чем-то мы сами проговариваемся в порыве откровенности или запале ссоры, а что-то просто не считаем больше нужным прятать. И все-таки (мое твердое убеждение!) лучше десять раз подумать прежде чем:

выкладывать компрометирующие сведения о своих подругах (а вдруг муж испугается дурного влияния и вознамерится разрушить вашу дружбу?)

расписывать свои прошлые романы, даже если они были чисто платоническими (рано или поздно вам их припомнят, так стоит ли это делать?);

приперать любимого к стенке (а если вы услышите при этом правду, которая вам совсем не понравится?)

Думаю, соблюдая эти нехитрые правила, можно надолго сохранить мир в семье. Причем не тот худой мир, который лучше доброй ссоры, а самый что ни есть настоящий. Надо лишь быть терпимее к чужим тайнам. Вы со мной согласны?

ТАТЬЯНА ТАТЬЯНИНА

Михаил ПОРЕЧЕНКОВ: «Я ЖЕНАТ на свойском парне»

Анкета

ДАТА И МЕСТО РОЖДЕНИЯ: 9 марта 1969 г., Ленинград.
ЗНАК ЗОДИАКА: Рыбы.
СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: женат вторым браком. Супруга Ольга, художник. От первого брака дочь Варвара, 5 лет. Членом семьи состоит также кот Михап Михапыч.
КАКУЮ ИМЕЕТ МАШИНУ: красную. И синий мотоцикл.
ЧЕМ ЛЮБИТ ЗАНИМАТЬСЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО: сексом.
СМЕЖНАЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: изготовитель рамок для картин.
НА ЧТО ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ, КРОМЕ РАБОТЫ: на семью, собаку, за город поехать, с друзьями встретиться.
КАК ОТНОСИТСЯ К ОДИНОЧЕСТВУ: очень хорошо.
С КЕМ ДРУЖИТ ИЗ АРТИСТОВ: с Костей Хабенским.
КОГО СЧИТАЕТ ГЕНИАЛЬНЫМ АКТЕРОМ: Вячеслава Тихонова. Любимые артисты также Василий Шукшин и Брюс Уиллис.
КАКИМИ ВИДАМИ СПОРТА ЗАНИМАЛСЯ: кандидат в мастера по боксу, призер чемпионата Эстонии.
СЛУЧАЮТСЯ ЛИ ТВОРЧЕСКИЕ КРИЗИСЫ: да.
ЛЕГКО ЛИ ВЫХОДИТ ИЗ СЕБЯ: нет, но если уж кто вывел — тому кранты.
ДОВЕРЯЕТ ЛИ «ШЕСТОМУ ЧУВСТВУ»: абсолютно.
ЧТО ЦЕНИТ В ЖЕНЩИНАХ: ум.
КАКИХ ЖЕНЩИН НЕ ЛЮБИТ: жадных, скандальных, лживых, скрытных.
КАК ПОДДЕРЖИВАЕТ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ: три раза в неделю — спортзал.
ЛЮБИТ ЛИ ГОТОВИТЬ: на природе — да. Особенно шашлыки из курицы и рыбы.
ВЕРИТ ЛИ В ПРИМЕТЫ: да.

После сериала «Агент национальной безопасности» питерского актера Михаила ПОРЕЧЕНКОВА стали называть не иначе как «русский Джеймс Бонд». Гений отечественного сыска в его исполнении и в самом деле не уступает своему американскому коллеге ни в мужских делах, ни по женской части.

— Как ты попал в «Агента...»?

— Тут я целиком обязан женщинам. Руководитель телекомпании показал женской части съемочной группы фотографии кандидатов. Все они, не сговариваясь, выбрали меня.

— Когда вообще ты понял, что будешь актером?

— Все началось со стихов на табуретке. Я был малышом, и мне нравилось, что взрослые реагировали, хвалили меня. Было весело, приятно, я запомнил эти ощущения и перенес их в другую жизнь.

— Кто тебя воспитывал?

— В основном мама. Папа-моряк, все время в плавании. Летом я жил у бабушки в Псковской губернии. До 5 лет общался с ней, котом и природой. Кот был лучший друг. Я без него не вставал, не ложился, не ел. Питались из одной миски. Чтобы я не ушел гулять без спросу, бабушка привязывала меня за ногу к ножке кухонного стола. А если мне удавалось бежать, приманивала «московской водичкой». На самом-то деле вода была обыкновенная, просто она туда сахар сыпала. Как-то мама прислала мне из города гостинец: черную икру, бананы и ананас. Икру со словами: «Господи, она же уже вся почернела!» бабушка вывалила свиньям. Из бананов, которые почему-то приняли за горох, сварили страшно горький суп. А ананас привел бабушку в недоумение: «И чего они ребенку такую колючую игрушку прислали?»

— Дружил с соседскими мальчишками?

— Я общался в основном со взрослыми мужиками. Они меня и научили выражаться по-русски нормально. Когда пришла пора

ходить в детский сад, я произвел фурор среди детей и воспитателей глубокими знаниями в области ненормативной лексики. Из-за этого меня из двух садиков попросили уйти.

— Как учился в школе?

— Средне. По физкультуре и труду пятерки, все остальное — тройки и четверки. После школы поступил в Таллинское военно-политическое училище. Но за 10 дней до выпуска меня оттуда выгнали.

— Было за что?

— Не то слово. Дисциплину я нарушал страшно, дрался, пил, в милицию попадал, в самоволку ходил, когда вздумается.

— Что на первом месте — секс или работа?

— Работа. К тому же она и есть секс.

— Как вы познакомились с женой?

— Познакомил нас мой товарищ на Новый год. В тот момент мы не обратили друг на друга внимания. Но потом стали общаться, постепенно подружились. Наши души потянулись друг к другу, и финалом стала свадьба.

— Какие качества, по-твоему, главные для женщины?

— Надежность, преданность и домовитость.

— Чем жена тебя еще покорила?

— Естественно, кухней. Готовит она — пальчики оближешь. Кроме всего, умный, самостоятельный человек. Серьезная, целеустремленная, в общем, свойский парень. У нас полное равноправие. Жена должна быть прежде всего другом. Это очень важно.

— Ваши отношения — это отношения равных?

— Считаю, так должно быть в принципе. Но все же мужчина на полшага обязан быть впереди. Принимать удар на себя.

— Содержать женщину — его обязанность?

— Да. Содержать, баловать, покупать роскошные подарки.

— По отношению к жене у тебя душа нараспашку?

— Не то чтобы очень, но утаивать ничего не буду. Ты только не донимай, я сам все расскажу. Для меня мир и покой– самое ценное в отношениях двух людей.

— Помогаешь жене по хозяйству?

— Редко, так как вообще дома бываю не часто. В квартире на кухню, я считаю, не надо заходить, если там колдует мастер.

— Как вы решились пойти в ЗАГС? Кто первый предложение сделал?

— По всей видимости, я. Никто меня к этому не склонял, не подводил, просто принял решение. Морально созрел для этого шага. Понял, что она — моя вторая половина. У нас все по-настоящему. Есть штамп в паспорте, у нее моя фамилия — она Ольга Пореченкова. На свадьбу я приехал в Питер на один день со съемок. Мы пришли в ЗАГС без свидетелей, расписались, подарили друг другу обручальные кольца, а вечером я опять уехал на съемки в Великие Луки.

— Что такое, по-твоему, любовь?

— Любовь — это долгоиграющая шахматная партия.

— У тебя в жизни было много романов?

— Всякое случалось. Вообще-то я стеснительный– чаще бывало, что и подойти страшно. Занимал выжидательную позицию, но в конце концов все происходило само собой.

— Ты с женой щедрый?

— Стараюсь. Мне кажется, все плохое в человеке от жадности.

— Живешь умом или чувствами?

— Чувствами.

NETTV.RU
PEOPLES.RU

СЕМЬ ЛЕТ В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ

Каждые семь лет, считая с момента рождения, наша жизнь кардинально изменяется. Астрологи объясняют эти перемены роковым влиянием таинственной планеты Сатурн. Психологи — естественным развитием личности. Выбирайте, какая теория вам больше нравится.

Все семилетние циклы завершаются «судьбоносными годами»: 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49 и так далее. В семь и четырнадцать лет преодолеть трудности помогают родители. А с двадцати одного года вы берете свою судьбу под личный контроль, и теперь только от вас зависит, как вы проведете очередной жизненный цикл. Проскочить переход от одного цикла к другому незаметно и безболезненно мало кому удается. Однако смягчить его можно, а заложить крепкую основу для успешного следующего периода нужно.

21 год — 27 лет: «Пора жить своей жизнью и делать свое дело»

В 21 год вы больше не подросток, а взрослая женщина. Хватит метаться, выбирать, протестовать и демонстрировать. Время проб и ошибок закончилось. В двадцать один год многие девушки выходят замуж или принимают решение поселиться вместе с другом отдельно от семьи, или понимают, что пока не желают думать о семье.

В свой 21-й день рождения подумайте, чего вы по-настоящему хотите, и делайте это. Все последующие семь лет вашей жизни будут зависеть от того, решитесь ли вы поступить по-своему или опять кого-нибудь послушаетесь.

Заставьте время работать на себя.

Не бойтесь неверного выбора — ну совершите вы какую-нибудь глупость, так ведь жизнь на ней не закончится, вы приобретете опыт, который все равно сослужит добрую службу. А если ничего не сделаете, то все в вашей жизни придет на семь лет позже.

28 лет — 34 года: «Берите, что хотите, и платите за это»

В 28 лет вы должны понять: за все последствия собственных поступков надо отвечать. Тем, кто туго соображает, Сатурн преподносит очень жестокие уроки. Если не усвоить первый такой урок, за ним последуют второй, третий, и вы вступите в «безумное», или, как говорят психологи, «турбулентное» семилетие, посвященное исправлению ошибок.

Заставьте время работать на себя.

В 28 лет иногда кажется, что жизнь идет как-то не так и надо ее переменить: забеременеть без согласия мужа, сменить работу, сказать верной и любимой подруге, что она зануда. Так вот не делайте этого. В 28 лет надо создавать и приобретать, а не терять, и неважно, о чем идет речь: о друзьях или о замужестве. Найдите того, с кем бы вы могли обо всем поговорить, прочитайте гору книг по психологии и побольше думайте про услышанное и прочитанное. Иначе какой-нибудь опрометчивый поступок потянет за собою целую цепь несчастий.

35 лет — 41 год: «Пора совершенства, гармонии и равновесия»

Начало этого периода бывает сложным. Актер Том Круз объявил своей жене Николь Кидман, что намерен с ней развестись в день ее 35-летия. Через месяц у нее случился выкидыш, и она надолго заперлась в своем доме, чтобы понять, как жить дальше. И хоть Николь в итоге осталась одна, но зато дивно похорошела и получила «Оскар».

Заставьте время работать на себя.

Если у вас в 35 лет нет детей, пора рожать. Если нет профессии, пора учиться. Если вы никогда не умели водить машину, получите права. Та, которая презирала кухню, должна изучить кулинарию. Домохозяйке следует подумать о работе на несколько часов в неделю. Надо восстанавливать жизненное равновесие, иначе все последующие годы вы проведете на той чашке весов, которая опустилась вниз.

42 года — 48 лет: «Пора больших перемен»

Вот они и появились те морщины, которые нельзя не заметить, и никто уже не назовет вас «девушка», даже глядя со спины. Вы пришли к гинекологу пожаловаться на нарушения цикла, и она, закатив глаза к потолку, скучным голосом говорит: «А про приближение климакса вы не думали?» Если вам не удалось позаботиться о жизненном равновесии семь лет назад, вас страшит наступающая старость. Вы надеваете мини-юбку, которая буквально вопит: «Посмотрите, я еще не старая! Я еще хоть куда!» Женщине хочется сменить прежнего партнера на молодого любовника. Иногда интерес к себе падает, мир тускнеет и начинается депрессия. Астрологи говорят: Сатурн на исходе шестого семилетия не толкает нас на путь истинный и не наказывает за опрометчивость, он задает нам вопрос: «Готова ли ты смириться со старостью?»

Заставьте время работать на себя.

Вы переживаете второй подростковый кризис, только расстаетесь не с детством, а с молодостью, и рядом нет заботливых родителей, чтобы вас поддержать. Сейчас самое время действовать и менять себя и жизнь. Научитесь играть на пианино, купите себе хороший фотоаппарат и снимайте закаты, добивайтесь повышения по службе. Можно родить ребенка. Разводиться ли с мужем? Проявите мудрость и терпимость, ему тоже нелегко. И если вы оба благополучно преодолеете барьер сорокалетия, вас ожидает новый взлет чувств. Нет мужа — найдите любовника. Вы должны открыть дверь в новое жизненное пространство, где и будете обитать все последующие годы, — не только мать и не просто симпатичная женщина, но и мудрый зрелый человек.

49 лет: «Я теперь другая»

Если вы не успели измениться, то вас ждет тяжелый и мучительный климакс, с депрессией, вспышками бесконтрольной агрессивности и приливами. Уроки судьбы на переходе к 50-летию суровы: взрослые дети живут своей жизнью, приглядывать за внуками не просят и в советах не нуждаются; на работе всюду молодые и активные, болезни подкосили, и кажется, что впереди только страдания и одиночество.

Заставьте время работать на себя.

Сожаления о прошлом совершенно естественное для 50-летнего рубежа чувство, не надо его бояться. Вашу грусть развеет не бурная деятельность, а наслаждение жизнью. Балуйте себя всеми доступными вашему бюджету удовольствиями: пусть это будут французские духи, итальянские туфли, последний детектив Марининой, поездка на курорт. Избавьтесь от тех приятельниц, которые говорят, что только сумасшедшие в ваши годы ходят на тайский массаж и выбрасывают деньги на путешествия. Общайтесь с теми, кто способен понять и одобрить новые грани вашей натуры. Вы увидите, что жизнь по-прежнему захватывающе интересна и будет такой всегда.

№17 (34) 20 августа – 2 сентября 200?

ВОТ ТАКАЯ ЛЮБОВЬ

Честно сказать, до встречи с Женей я была самая обыкновенная. Доярка, одним словом. А теперь... Вся деревня считает, что мне с мужем повезло. Я бы жизнь отдала за него! — говорит Людмила.

Первое замужество

Замуж Людмила выскочила рано. Всего чуток не дотянула до семнадцати. Особо выбирать было некогда. После смерти матери большая семья Глошковых развалилась. Старшие братья и сестры зажили своей жизнью, для Людмилы места у родни не нашлось.

А тут познакомилась с Николаем. Он был на пять лет старше нее. Думала, стерпится-слюбится, но семейная жизнь не заладилась с первых дней.

— Кому ты нужна? — вопрошал молодой муж, уставившись мутными глазами на Людмилу. — Щас как дам!

Николай выпить, побуянить и сходить налево был большой мастер. Безропотность жены кружила ему голову.

— Покумекай сама, за что меня бабы любят, — глумился супруг.

Людмила молчала. Но когда муж продемонстрировал свою «верность» с кудлатой зазнобой прямо на ее глазах, не вытерпела: ушла из дому с полуторагодовалой дочкой на руках. И уехала к сестре в Соколовку, что в районе Лазо. Было это в 1985 году.

Знакомство

Время залечивало раны. Дочка Любаша подрастала. Пора было иметь свою крышу над головой. В конце 80-х в Сергеевке Хабаровского района строился животноводческий комплекс. Жилье давали без особых проблем, о чем молва шла по всему краю. Недолго думая, Людмила устроилась в совхоз дояркой и в 1989 году получила квартиру в доме-развалюхе на двух хозяев.

— Какую красоту я могла в такой квартире навести? Ну побелила, покрасила. Помню, уголь привезут из совхоза, на дорогу вывалят. Я потом по той куче ползаю, куски собираю. Возле этой «пирамиды» в марте 90-го года мы и познакомились с Женей.

Правда, знакомиться «всерьез» Люда не торопилась. Всем местным ухажерам давала отпор. Не стеснялась матом отбрить, а если нужно, то и по уху заехать.

— А как я еще могла за себя постоять? — хмыкает Людмила. — Все доярки своих мужиков ко мне ревновали. Ну и привязывали бы их к своим юбкам! А мне такие кавалеры ни к чему были.

Евгений Иванов оказался, впрочем, неместным. С бригадой строителей, большая часть которых состояла из кавказцев, он приехал из Майкопа в Сергеевку строить животноводческий комплекс. Кстати, Женю Людмила поначалу приняла за армянина.

«Армянин» ухаживал странно: то таблетку попросит, то кусочек хлеба.

— Не знал, как подъехать! — смеется Евгений Евгеньевич. — В душу сразу запала, едва увидел ее в первый раз, перепачканную углем.

— А я к тому времени намыкалась, и у меня к Жене, честно скажу, стал пробиваться меркантильный интерес. Зарабатывает, думаю, ого-го себе! Тысяча рублей по тем временам — большие деньги. Я была в шоке, когда он из города приехал за мной на джипе и пригласил в ресторан. Слава Богу, у меня имелся костюмчик, купленный в кредит. В ресторане тогда впервые попробовала креветки и картофель фри...

— А джип-то был чей? — спрашиваю Людмилу.

— В городе остановил. Нанял за полтинник. Билет тогда в Москву стоил 170 рублей.

Когда Евгений вернулся в Майкоп, его мама, Галина Дмитриевна, посоветовала ехать обратно в Сергеевку: видеть страдания сына, тосковавшего по любимой женщине, ей было невыносимо.

Людмила и Евгений

Он так и поступил. А с собой взял Володьку — своего сына от первого, давно развалившегося, брака.

— Я когда увидела Женю в окно — выбежала на улицу босиком. А на дворе тогда были сплошные сугробы.

Погорельцы

Странное дело: все хорошее и плохое, что случается в этой семье, происходит почему-то зимой. 28 февраля 1998 года вот так же босиком Ивановы выскочили из дому, спасаясь от пожара.

А случилось вот что. По щедрости своей Евгений приютил бездомного Киргиза. Имя это было или кличка, по сей день не знает никто. Киргиз соорудил к дому пристройку и мирно жил в ней до той поры, пока один сосед хорошенько не напоил его. Пожар начался в пристройке квартиранта. Попасть в дом, объятый пламенем, он не смог. Однако хозяев разбудил. Пытался потушить пожар, но...

От огня удалось спасти только документы да полуобугленный диван. С сильными ожогами и тяжелой травмой руки Евгений попал в больницу. Киргиза наутро нашли на ферме — вынули беднягу из петли.

— В ожоговое отделение пришлось поехать в брюках мужа и в куртке с чужого плеча. Все лицо в копоти. Вид у меня был, наверное, очень жалкий. Но этот пожар изменил нашу жизнь полностью.

Односельчане погорельцам не помогли. Единственным, кто поинтересовался, как они теперь будут жить, был журналист с радио. После его репортажа Ивановым приходили от незнакомых людей посылки с постельным бельем.

— И вот торгую я на рынке мясом, — рассказывает Людмила. — Хорошо хоть поросята в сарае не сгорели. Слышу: одна бабуля рассказывает про одну религиозную общину. Я давно про нее слышала, но ничего не знала. На этот раз поинтересовалась, где можно с ними встретиться.

Терять нам с Женей было нечего. Сходила на собрание. Как только эти люди узнали о моей беде, сразу нашлись для нас одежда, обувь, посуда, постель. За четыре месяца мы восстановили наш дом-погорелец. Построили большую веранду. Я смотрела на все, что происходило с нами и вокруг нас, как на чудо. Нам уже не хотелось посыпать голову пеплом и выть на луну.

Богомолы

К Ивановым в Сергеевке относятся по-разному. Кто-то считает их семью, мягко говоря, странной. Забулдыги, что Пасху и Восьмое марта отмечают по три недели без продыху, запросто могут съехидничать за спиной: «Богомолы!» Но тот факт, что в семье Ивановых царят мир и согласие и люди они ненавязчивые, признается земляками безоговорочно.

...14-летняя Саша, младшая дочка Ивановых, смотрит на меня во все глаза и после пары дежурных вопросов оживляется:

— Приятельница своровала у родителей десять тысяч рублей и предложила мне удрать из дому в город. Я только представила, что будет с мамой и папой, и отказалась. А подружку без паспорта в гостиницу не пустили. Пришлось ей

очевать в подъезде. На другой день родной дед в городе ее нашел.

— Нам повезло с родителями, — добавляет старшая Люба. — Вот как-то моя двоюродная сестра Валя приехала из Соколовки — зимой, в тапочках! Плачет, просит покушать. Дома есть нечего, спать негде. Я бы не хотела так жить!

— И много народу изменили жизнь на глазах ваших?— спрашиваю у хозяина дома.

Евгений словно ждал этого вопроса. Из всего им рассказанного приведу только два примера. Какое-то время– в 1999 году– он навещал осужденных одного из местных исправительных лагерей. Больше других его донимал вопросами Олег Печенкин, отбывавший наказание за вооруженный грабеж. Проповеди до того растрогали заключенного, что он добился разрешения покреститься прямо в зоне.

— Олега в конце 99-го года я крестил в бочке,— рассказывает Евгений.— Сейчас он живет в Совгавани. Женился.

Вспоминается и другой случай. Дмитрия Соргутанова в Сергеевке знают многие. По пьяной лавочке он не раз объяснялся в любви Людмиле. Вечно ходил грязный. Читал по слогам. Считал, что весь ум-разум человеческий в бутылке. Казалось, конца этому не будет. И вот однажды– с большого, между прочим, бодуна отправился с Ивановыми на собрание. После этого словно подменили человека! Сегодня нормально работает, живет в городе. Всегда при галстуке. Женщины на него заглядываются.

Правда, встречи с заключенными не прошли даром. В ноябре 2000 года Евгений тяжело заболел: подхватил туберкулез легких. Пять месяцев пролежал в больнице. Перенес операцию. Выходил его заведующий отделением Павел Юрьевич Харитонов.

–Люда приезжала ко мне все пять месяцев, что я болел, — рассказывает Евгений.— Навещала каждый день. В мороз стояла на остановках с высокой температурой. По-другому не могла. А вообще я любовь жены чувствую на расстоянии!

ГАЛИНА КАЗАЧУК, Хабаровск.

ПИСЬМО ЧИТАТЕЛЯ

НАПИШИТЕ О ДЕВИЧЬИХ ПРОБЛЕМАХ

Узнала из вашей газеты, что с октября «Виринея» будет выходить каждую неделю. И очень обрадовалась. Давно пора! Вы также просили написать, какие новые темы были бы полезны для нас, читательниц. Мне кажется, газета стала бы еще интереснее, если бы рассказывала о проблемах молодых девушек, подростков. Ведь у нас эти проблемы часто совсем не такие, как у взрослых. А ответы на вопросы получить негде. Родители сами порой ничего толком не знают. Или говорить с нами на эти темы стесняются. И было бы просто здорово, если бы «Виринея» давала нам разные советы.

Наташа КУДИНОВА, г. Кострома.

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

г. Вологда

ВЫШЛЮ КОРЕНЬ КОПЫТНЯ от пьянства. Действует на всех! Недорого! Гарантия! Инструкция. От вас: заявка и конверт с о/а. 160023, г. Вологда, а/я 12. СОГР N 30400

г. Киров

ПОТОМСТВЕННЫЙ МАГ. Восстановлю: семью, бизнес, здоровье. Верну любимого (-ую) с фото и без, навсегда избавлю от измен, соперниц, врагов; сниму порчу, проклятие, невезение, тягу к алкоголю, «венец безбрачия», ясновидение — точное предсказание судьбы по фото, магические талисманы на удачу, учебу, денежное везение, здоровье, любовь, обереги от всех бед — предлагаю. Консультации и помощь по любым вопросам. Эффективно. Гарантия 100%. Конверт с о/а. Отвечу всем. 610007, г. Киров, а/я 611, Андрей Валерьевич.

г. Нижний Новгород

ЯСНОВИДЯЩАЯ. Предсказываю на картах Таро, по фотографии, снимаю венец безбрачия, помогу в семейных отношениях. Т. (8312) 44-29-01, звонить с 9 00 до 20.00

ГАДАЮ НА КАРТАХ, верну любовь, удачу. Решу семейные проблемы, проблемы в бизнесе. Сниму порчу, сглаз, проклятие, ставлю защиту. Т. (8312) 8-29057157, с 10 до 18, Ольга.

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА в 4-м поколении. Гадаю на Таро, сниму проклятие, сглаз, порчу, печать одиночества, венец безбрачия, любые семейные проблемы, верну любимого, отвращу от вина, помощь в бизнесе, обереги. Т. (8312) 73-92-38, с 10.30 до 17, Анна Александровна.

ГАДАЮ ПО РУКЕ, на картах, по фотографии. Снимаю порчу, налаживаю семейные отношения. Тел. (8312) 97-08-15, звонить с 9.00 до 20.00

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА. Гадаю на картах Таро, сниму порчу, верну любовь, семью, мужа. Сначала результат. Ост. «Чебоксарская», травм. NN 6, 7, ул. Чебоксарская, д.4а. Тел. (8312) 8-29091659, Тамара Павловна

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА в 4-м поколении. Гадаю на картах Таро. Сниму сглаз, порчу. Решу семейные проблемы. Прием с 10.00 до 17.00, кроме пон., вт. Т.: (8312) 73-58-25, Анна Александровна, 8-29060869, после 18 ч.

г. Хабаровск

НЕТ ГРЕХА в поиске счастья! Приворот быстро, надежно. Гадание. Остуда и наказание соперниц. Работа до результата. Тел. (42/12) 52-84-65. Хабаровск, 680051, а/я 31/4. София

г. Ярославль

ПОТОМСТВЕННАЯ ВЕДЬМА. Черная магия, привороты, снятие тяжелейшей порчи, устранение полосы невезения и помощь в других сложных ситуациях. Тел. в Ярославле (0852) 35-42-68 с 12 до 21 час.

ПОТОМСТВЕННЫЙ КОЛДУН Василий Павель-Яр. Жесткий приворот по-черному — Егиль-ет. Наказание соперницы, конкурента. Обряд вуду на рост доходов. Снятие порчи, колдовская защита. Предсказание судьбы — профессиональное гадание на Таро, Натальная карта, Соляр, Цигун — развитие сверхвозможностей мужчин. Обучение с посвящением с предоставлением работы. Обр.: 150051, г. Ярославль, а/я 431. Тел. (8-0852) 99-17-05.

ПОМОГУ ПРИВОРОЖИТЬ любимого, вернуть мужа. Избавление от соперниц. Отворот от вина. По фото. Обр.: 152101, Ярославская область, п. Семибратово, ул. Пушкина, 12-5, Елене + конверт с обратным адресом.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

«ФАРМА КОСМЕТИК»: LEK, KRKA; DEBORAH GROUP — залог вашего успеха. Приглашаем энергичных людей для развития перспективного бизнеса. E-mail: mav05@mail.ru

РАБОТА

ТРЕБУЮТСЯ. Сборка авторучек, фломастеров, упаковка цветных карандашей, склеивание конвертов, шитье, фасовка семян. З/п. от 9000 руб. Заявка + конверт. Обр. 305029, г. Курск, а/я 312, Дудиной Ирине Владимировне.

РАБОТА ДОМА: обработка писем, склеивание конвертов и пр. 30 вариантов! Зарплата 55000 руб./мес. Каждому подарок — 500 рублей! Вложите конверт с о/а. 440064, г. Пенза, а/я 3890-ИАЦ (свид. N8420).

РАБОТА НА ДОМУ от организаций для всех регионов. 16 видов. 2–4 часа в день. Доступно Всем. З/п от 920 руб. в неделю. Вложите конверт с о/а. 603137, г. Нижний Новгород, а/я 160, Спиридоновой З.А.

Будем признательны, если, позвонив по телефону, вы скажете: «Я по объявлению из «ВИРИНЕИ»

№ 17 (31) 20 августа

ВЫБИРАЕМ ОБУВЬ

Одна из самых распространенных травм ног — травма обувью. Вот почему так важно уметь правильно подобрать и внимательно использовать обувь.
Купить обувь удобную и модную, качественную и недорогую — кто из нас не желает этого? Уж и присматриваемся, и меряем по несколько раз. Но многие только в процессе носки выясняют, что кожа далека от натуральной, а подошва вот-вот отвалится.

Правило 1. **Выбирайте обувь, соответствующую форме стопы.** Встаньте на пол, на лист плотной бумаги (в носках) и обведите стопы ручкой. Вырежьте следы правой и левой стопы. Вложите полученные следы в обувь, которую используете или хотите приобрести. Следы должны войти в обувь, не загибаясь по краям.

Правило 2. **Начинать осмотр надо с носочной и пяточной областей.** Надавите пальцами на кожу в этих местах. Поверхность должна быть жесткой и упругой. Если вмятины, которые вы сделали, исчезнут сами собой, значит, и подносок, и задник обладают хорошими упруго-эластичными свойствами. Многое зависит от качества кожи. Если после сжатия пальцами она не восстанавливает своих упругих свойств, то она либо пересушена, либо сделана из некачественных шкур. Появление сети мелких морщинок тоже говорит о недобросовестности выделки. Правда, капра (кожа козлика) не бывает без микроморщин. Ее легко отличить по особой нежности. Уделяйте серьезное внимание носочной части ботинка. Так как передняя часть стопы несет значительную нагрузку при ходьбе, то чаще всего здесь и образуются язвы. Носок ботинка должен иметь достаточную глубину и ширину. Самая широкая часть ботинка располагается на уровне 1 сустава большого пальца. Такой ботинок будет предохранять пальцы от искривления и сдавливания.

Правило 3. **Приступайте к прощупыванию.** В качественной обуви края подноска и задника через толщину верха, как правило, не прощупываются. Кант пятки не должен быть острым и загнутым внутрь. Проверяйте обувь рукой изнутри. Внутренняя поверхность обуви должна быть мягкой, не содержать грубых внутренних швов. Стелька должна быть достаточно мягкой и выниматься из обуви. **Еще один немаловажный штрих– блеск кожи.** Если она матовая, то это, возможно, не первый слой, который, бывает, срезается для более дорогой обуви, а следующий — для обуви второго сорта. Чтобы придать второсортной коже товарный вид, ее очень сильно полируют. Если обувь пачкает ноги, это также говорит о ее дефектах.

Правило 4. **Обувь должна изменять объем, если ваши ноги отекают.** Это достигается путем вшивания специальных резиновых растяжек или застежек — «липучек», желательно иметь разрез верхней части обуви от носка.

Правило 5. **Можно попробовать подошву на изгиб**. Главная цель этой операции– определить, есть ли металлическая вставка-супинатор под основной стелькой ботинка. Внутренняя часть пятки не должна быть чересчур жесткой, а форме следа полагается анатомически соответствовать форме стопы. Подошва обуви должна быть достаточно жесткой и играть роль амортизатора, а каблук — широким, высотой до 4 см.

Правило 6. **Не торопитесь, покупая обувь.** Придя в магазин, запаситесь временем и терпением. Вспомните все основные правила выбора обуви. Посидите, а лучше немного походите в выбранной обуви минут 10– 15, затем снимите обувь и внимательно осмотрите стопы. Если заметите следы сдавливания или покраснения — примерьте другую пару.

Правило 7. **Покупать обувь желательно в магазине, а не на рынке.** Если с вашей обновкой что-то случится, предпринимателя или, на худой конец, продавца, сбывшего некачественный товар, будет легче найти.

Если вы все-таки пошли на рынок, запомните номер торгового места. Покупая обувь в тентовой палатке, взгляните на нагрудный знак продавца или вывеску, где написано, кому принадлежит товар.

Повнимательнее присмотритесь и к самому продавцу. Если он пьяный или неохотно, а то и грубо отвечает на ваши вопросы и в конце концов заявляет: «Не хотите — не берите!», то у него действительно лучше ничего не брать.

Меряя и осматривая понравившуюся обувь, проверьте все швы, наличие царапин и пятен, убедитесь, что верх и подошва надежно скреплены. Спросите себя: «А хорошо ли моим ногам в этой обуви?»

Правило 8. **Если не отличаете искусственную кожу от натуральной, возьмите с собой того, кто в этом разбирается.** И не верьте продавцу, если тот, расхваливая товар, начнет говорить, что это стопроцентная «натуралка», только спрессованная. Таковой может быть лишь искусственная кожа.

Правило 9. **Если приобретенная обувь не подделка, на упаковке будет полный объем информации о товаре и его производителе на русском языке.**

По окончании покупки требуйте гарантийный талон с датой продажи, фамилией продавца, наименованием товара, его ценой, указанием его количества и срока гарантии. Не будет лишним спросить и условия эксплуатации.

Если с обувью все же случится что-то нехорошее и совсем не по вашей вине, вы можете подойти к продавцу в течение месяца. Но учтите: гарантия не распространяется на модельную, спортивную и пляжную обувь.

Если же вы купили, к примеру, зимнюю обувь осенью, то срок гарантии начинает исчисляться с начала сезона носки. Для обуви летнего ассортимента — это с 11.05 по 9.09. (детская — с 15.05 по 09.09); весенне-осеннего — 10.03–10.05 и 10.09–10.11 (15.03–14.05, 10.09–1.11); зимнего — 11.11–9.03 (2.11–14.03).

И последнее. Никакая обувь, пусть даже самая качественная, не выдержит долго небрежного к ней отношения. Поэтому не забывайте регулярно мыть ее, сушить (только не на батарее!) и чистить специальными кремами и щетками.

Суррогатная МАМА

Зло это или благо — выносить под сердцем чужого ребенка?

«Здоровая женщина 28 лет, имеющая детей, предлагает услуги по вынашиванию ребенка (суррогатная мама). Контакт по телефону в Йошкар-Оле...»

Вот такое письмо получила редакция «Виринеи». Мы не стали печатать номер телефона автора, но поразмышлять на данную тему все-таки решили. Тем более, об этом просили многие читатели.

Технология

Сначала все происходит так же, как при «пробирочном» зачатии. У женщины берут яйцеклетку, оплодотворяют ее «в пробирке» спермой мужа, но эмбрион подсаживают не ей же, а другой женщине, которая и вынашивает ребенка.

В суррогатные мамы необязательно приглашать родственниц или искать женщин своего возраста и своей группы крови. Главное, чтобы кандидатка, которая берется выносить чужого ребенка, была здорова и относительно молода — в возрасте до 35 лет.

Заказчики

Что заставляет супружеские пары прибегать к услугам суррогатных матерей? Болезни жены, ведущие к выкидышам, отсутствие у нее матки или такое общее состояние здоровья, которое не позволяет выдержать 9 месяцев беременности.

Семьи, которые решились на столь неординарный шаг, состоятельные. Ведь плату суррогатная мать получает немалую. В Санкт-Петербурге, например, она составляет 25–35 тыс. долларов, в Москве достигает 50 тысяч. Плюс расходы на саму процедуру оплодотворения в пробирке, затраты на содержание мамы-инкубатора во время беременности: надо, чтобы она хорошо питалась, принимала витамины. А потом — платные роды, медицинская страховка.

Исполнители

КОГДА врачи одного из центров ЭКО несколько лет назад рискнули дать объявление в газете о том, что они приглашают женщин, желающих выносить и родить чужого ребенка, народу набежало, как на конкурс в театральный вуз. Все претендентки — женщины социально неустроенные, испытывающие большие финансовые трудности. Вынашивание за большие деньги — ситуация типичная, но были у нас в стране и случаи, когда женщины рожали для других по дружбе или ... из материнской любви!

Молодая жительница Санкт-Петербурга потеряла младенца: он появился на свет раньше срока при помощи кесарева сечения и через сутки умер. Второй удар — после случившегося осложнения у женщины удалили матку. Рожать детей она больше не могла.

И тогда в семье решили воспользоваться суррогатным материнством. Помочь согласилась подруга несчастной женщины. Была она незамужняя, до этого не рожала. Вынашивала двойняшек тяжело. Пять раз лежала на сохранении, а через семь месяцев на свет появились два «кесаренка», две девочки, весом чуть больше 2-х кг каждая.

А первой суррогатной матерью на всей территории СНГ была женщина, которая родила ребенка для своей взрослой дочери, страдавшей врожденным отсутствием матки.

Самый сложный момент

Официальная передача ребенка генетическим родителям

и регистрация его на их имя — самый сложный момент во всей этой эпопее. Дело в том, что пока в Семейном кодексе РФ значится: **«Лица, состоящие в браке между собой и давшие свое согласие в письменной форме на имплантацию эмбриона другой женщине в целях его вынашивания, могут быть записаны родителями ребенка только с согласия женщины, родившей ребенка (суррогатной матери)...»**

Поначалу были сложности с органами опеки. Скажем, суррогатная мать официально отказывается от выношенного ею ребенка, счастливые генетические родители уже готовы младенца подхватить, но тут органы опеки объявляют: стоп, у нас очередь на здоровенького отказного ребенка и вы в ней не стояли!

Сейчас все юридические аспекты более или менее отработаны. Медики не приступят к процедуре ЭКО, пока между всеми заинтересованными сторонами не будет подписан договор, который позволит потом передать ребенка от суррогатной матери именно его генетическим родителям, а не третьим лицам.

ЧИСЛО детей, выношенных суррогатными матерями, в мире сейчас исчисляется тысячами, в России — сотнями. Реакция общества на это явление неоднозначная. Согласно опросу, 28% населения считают данный метод аморальным, а 24% не имеют собственного мнения.

Большинство врачей уверены: для женщин, которым болезни и патологии не позволяют рожать, этот метод — лучший выход. А ведь в мире бесплодна каждая пятая супружеская пара!

Против суррогатного материнства христианская церковь. По ее мнению, такой способ появления на свет нарушает целостность личности, разрывает эмоциональную связь между матерью и ребенком. Здесь есть резон: наука знает, что с четвертого месяца внутриутробного развития ребенок реагирует на настроение матери, сопереживает ей.

А как у них?

Во Франции суррогатное материнство незаконно. **В Германии** попытка «осуществить искусственное оплодотворение женщины, готовой отказаться от своего ребенка после его рождения (суррогатной матери), или имплантировать ей человеческий эмбрион», считается преступлением. Причем наказание за суррогатное вынашивание ребенка несет врач, а не родители-заказчики и не исполнительница-мать.

В Канаде соглашение о суррогатном материнстве юридически не прописано, но законом не запрещено, им занимаются частные агентства. Однако судебные иски по этому вопросу в Канаде не рассматриваются, так же как и **в Великобритании**.

Конгресс США суррогатное материнство разрешил в 1991 году. В стране огромная база данных о донорах яйцеклеток для женщин, которые в связи с заболеванием яичников не могут продуцировать собственную яйцеклетку. База позволяет выбрать донора даже по этническому происхождению, вероисповеданию и внешности.

В Украине суррогатное материнство не только разрешено, но и довольно четко прописано юридически. Там супруги, которые дали согласие на имплантацию своего зародыша в организм другой женщины, являются родителями рожденного ею ребенка со всеми вытекающими правами и обязанностями.

RUSSIANPA.COM

А ВЫ, МАДАМ, похожи на зигзаг...

Не последнее место занимает в списке психологических наработок психогеометрия, с помощью которой можно проверить себя самостоятельно, быстро и эффективно проведя экспресс-диагностику личности.

Дюжина веселых человечков

Берем три фигурки — квадрат, треугольник и круг. Используя их, нарисуем на листе бумаги двенадцать человечков, ручки, ножки, голова и тело которых должны быть полностью составлены из этих трех видов фигур. Сколько будет израсходовано фигур — неважно. Скажем, на одного человечка вы вполне можете истратить всего три фигурки, на другого — пять или двадцать. После того как нарисовали всю «геометрическую дюжину», подсчитайте, сколько раз вы использовали квадрат, сколько — треугольник и круг. А теперь определите, какие черты преобладают в вашем характере.

Преобладание треугольников говорит о вашей целеустремленности, способности возгораться различными идеями, упорстве при достижении целей. **Квадрат** ассоциируется с настойчивостью, иногда, правда, чрезмерной. **Круг** обозначит вашу эмоциональность и чувствительность, склонность к некоторому беспокойству, способность близко воспринимать проблемы других людей.

Найдите свою фигуру

Для второго, более подробного теста нужно взять пять фигур — **квадрат, круг, прямоугольник, треугольник и зигзаг.**

Посмотрите на них внимательно и выберите ту фигуру, про которую вы можете сказать «это я». Если это оказывается затруднительным, остановите выбор на той фигуре, которая первой привлекла ваш взгляд. Выбрав «себя», пронумеруйте остальные фигурки в зависимости от «предпочтения» и в такой последовательности запишите. На первом месте окажется ваша, основная фигура. Значение последней будет указывать на «форму» человека, взаимодействие и взаимопонимание с которым будет представлять для вас наибольшую трудность.

Теперь — о значениях.

Женщина-квадрат — особа сдержанная, строгая, опрятная, скорее всего худощавая. Предпочитает иметь каждую вещь на своем месте. Обладает логично выстроенной речью, возможно немного медленной и монотонной, говорит обычно высоким голосом. Внешне «квадраты» слегка скованны и зажаты. Их движения обычно рассчитаны до миллиметра, походка — «важна», а лицо — бесстрастно. Есть склонность к немного «нервному смеху». Основные черты — высокий уровень организованности, пунктуальность, взвешенность и осторожность. Нередко «квадраты» демонстрируют экономность, профессионализм, но слабость в «политике». Обычно у таких женщин довольно узкий круг друзей и знакомых.

Женщина-треугольник чаще всего представляется элегантной модницей, имеет ухоженный вид и дорогие вещи. Статус для нее едва ли не важнее всего. Логичная, краткая речь, уверенность в себе, негромкий голос. Быстрота речи, в которой много острот, — вот «основание треугольника». Возможно, она любит использовать жаргонные выражения. Поза «треугольника» чаще всего лишена напряжения, она идет по жизни уверенной и энергичной походкой. Жесты — выразительны, непроницаемое лицо — «маска», властное рукопожатие... Образ дополняется склонностью к риску, бьющими через край чувствами и неукротимой энергией. Как правило, у таких женщин широкий круг общения и узкий круг друзей.

Женщина-прямоугольник предпочитает меняющийся стиль, иногда несколько сумасбродный и небрежный. На рабочем столе чаще всего полный беспорядок. Речь — неуверенная, сбивчивая, эмоциональная, с большим количеством пауз и слов-паразитов. Движения «прямоугольника» чаще всего отрывочны и нервны, жесты отрывисты, походка меняется в зависимости от обстоятельств и настроения. Кстати говоря, «прямоугольники» просто обожают хихикать, кроме того, с легкостью краснеют, даже от самой невинной шутки в их адрес. Основные черты — изменчивость и непоследовательность, любознательность, позитивное отношение к окружающему миру, смелость, доходящая до безрассудства, но при этом низкая самооценка, доверчивость и импульсивность, резкие колебания настроения, уход от конфликтов, склонность к потере вещей и непунктуальность. «Прямоугольники» легко приобретают новых друзей, часто простужаются и получают разные травмы.

Женщина-круг, как правило, имеет неизысканный, но очень женственный внешний вид. На рабочем месте — уют и почти домашняя обстановка. «Круг» говорит чаще всего непоследовательно, с многочисленными отклонениями от главной темы, при этом — спокойно и плавно. Часто у «круга» сочный, густой голос, которым довольно громко произносятся комплименты и раздаются восторженные оценки. Говорят «круги», чаще используя «мы», а не «я». Позу предпочитают расслабленную, движения обычно плавные. Доброжелательная улыбка, кивание в такт словам собеседника, демонстрирующее также внимание к чужим словам, «зеркальное» поведение — вот они, мягкие линии этой фигуры. «Круги» обладают высокой потребностью в общении, контактностью. Забота о других, способность к сопереживанию, хорошая интуиция, уступчивость, доверчивость, ориентация на мнение окружающих, способность уговаривать и легкая сентиментальность — это тоже о вас, «круги»!

Женщина-зигзаг отличается полным разнообразием во внешнем стиле, вполне допуская некоторую небрежность. Впрочем, дама при этом может быть одета весьма экстравагантно или супермодно. На рабочем месте — от полного беспорядка до несколько театрализованной, напускной запущенности. Для «зигзага» характерны непоследовательность, а также яркая, зажигательная, быстрая и богатая речь, быстро меняющиеся позы, переменчивость движений, живая мимика, некоторая манерность. «Зигзаги» всегда жаждут изменений и творчества. У них, как правило, прекрасная интуиция, для них также характерны одержимость идеями и некоторое бунтарство, восторженность, энтузиазм, непосредственность и непрактичность, импульсивность и разбросанность. Окружающие не всегда адекватно реагируют на перемены настроения, поведения и отношений «зигзагов», равно как и на стремление работать в одиночку и бурную нелюбовь к бумажной работе. Нередко «зигзаг» становится «душой компании», демонстрируя остроумие и некоторую безалаберность в денежных делах. Чаще всего обладает небольшим кругом друзей.

Ну вот, узнали про себя и подруг массу интересного? Теперь — делайте выводы. И помните, что в данной ситуации речь не идет о чистой геометрии. В данном случае, «треугольник», при желании, может превратиться в «круг» — с интересом ощутить, как его «бока» принимают форму прямого угла... Впрочем, на то и женщина, чтобы меняться. В том и прелесть ее...

ОЛЬГА КУЗЬМИНА

ВАШ АДВОКАТ

На вопросы читательниц «Виринеи» отвечает нижегородский адвокат Андрей ГОЛОВАНОВ

Три года назад я приехала в Россию из Казахстана, прописалась у дальних родственников в частном доме, но проживала и до сих пор проживаю у другой дальней родственницы в квартире (приватизированной). Я устроилась на работу, в том же году получила российское гражданство.

В этом году решила встать на очередь на квартиру, т.к. собственной жилплощади не имею. Мне сказали, чтобы я собрала необходимые документы. В том числе предоставила справку о количестве человек, проживающих по месту прописки, а также сведения о площади жилья. Заявили, что рассмотрят мое заявление лишь в том случае, если жилплощадь окажется менее 12 кв. м на человека. По месту прописки да и по месту жительства тоже на человека в нашем случае приходится более 12 кв. м. Но я-то не имею права претендовать на чужую жилплощадь! В конце концов родственники могут свое жилье продать, поменять, завещать детям и внукам и т.д.

Я обращалась к юристу, мне посоветовали составить договор о найме жилой площади. Но этот вариант меня тоже не устраивает, т.к. с родственников будут вычитать налог, а я, даже если и встану на очередь, неизвестно когда смогу получить собственное жилье.

Имею ли я право встать на очередь?

Наталья, г. Киржач, Владимирская обл.

Уважаемая Наталья! Хотя вы и указали, что приехали в Россию из одной из стран СНГ, но **вас нельзя отнести к категории лиц, в отношении которых установлен льготный порядок приобретения жилья.** То, что вам подсказал юрист по поводу постановки на учет в качестве нуждающейся, — это предусмотрено п. 6 ч. 1 ст. 29 Жилищного кодекса: «Основание признания граждан нуждающимися в улучшении жилищных условий».

В названной статье предусмотрены еще пять оснований постановки на учет– и это наиболее реально сделать в вашем случае, причем только по месту вашей прописки. **В числе других оснований постановки на учет перечислю следующие**:

— если в семье, где вы прописаны, имеется больной активной формой туберкулеза, тяжелой формой бронхиальной астмы, некоторыми психическими заболеваниями(шизофрения, эпилепсия и т.д.) — п.3 ч.1 ст.29 ЖК РФ;

— если комнаты в доме смежные́ и неизолированные — п.4 ч.1 ст.29 ЖК РФ;

— при перечисленных обстоятельствах вы также имеете право встать на учет в качестве нуждающегося в улучшении жилищных условий.

Другой путь — это приобретение жилья в собственность.

В данный момент не работаю. Если забеременею и не буду работать, то дадут ли мне декретные? Или в этом случае я получу только за рождение ребенка? И где, кстати, эти деньги получают?

Если же буду работать у частного предпринимателя в магазине, где не оплачиваются ни больничный, ни декретные, то в этом случае я могу получить декретные? Или лучше работать там, где все оплачивается? Декретные получают те, кто работает?

Ольга, г. Вологда

Пособия по государственному социальному страхованию в период отпуска по беременности и родам **получают только работающие по трудовому контракту женщины**, в том числе — у индивидуального предпринимателя. В соответствии с ч.3 ст.303 Трудового кодекса РФ «Работодатель — физическое лицо обязан: ...уплачивать страховые взносы... в фонд социального страхования». В зависимости от формы налогообложения деятельности индивидуального предпринимателя последний оплачивает больничный и другие пособия либо из своих

средств, либо из средств фонда. Но это в случае, если он встал на учет в фонд социального страхования: по закону предприниматель это сделать обязан, но санкции за непостановку на учет не предусмотрены.

Если вы, Ольга, окажетесь без работы на момент беременности и рождения ребенка, то будете иметь право только на единовременную выплату в связи с рождением малыша (получить ее сможете в управлении социальной защиты населения при районной администрации).

Моему мужу сделали сложную платную операцию, за которую налоговая инспекция на основании справки, выданной той больницей, где проведена эта операция, должна была вернуть 13% от стоимости оплаты. Муж проболел 4 месяца и умер. Все это время я была с ним. Когда же обратилась в налоговую инспекцию, мне отказали в выплате этих процентов со словами: «Он же умер, ему не положено». Но ведь затраты шли из семейного бюджета и затраты большие! Хотелось бы вернуть хотя бы часть их.

Правы ли налоговые органы в своем отказе?

Татьяна Сайко, г. Прокопьевск, Кемеровская обл.

Уважаемая Татьяна! Вы ведете речь о социальном налоговом вычете, на сумму которого уменьшается налогооблагаемый доход физического лица — ваш или вашего покойного мужа: смотря кто из вас оплачивал операцию, лечение и лекарственные препараты. Если муж уже уплатил налог за тот период, когда были произведены эти затраты, то по предоставлении подтверждающих платежных документов и заявления налоговые органы должны произвести перерасчет. Если за названный период муж не платил налог — тогда о чем речь? Повторяю: вопрос стоит об уменьшении налогооблагаемой базы на сумму ваших расходов, но не более 25 000 рублей. Если же лечение оплачивали вы, то при подаче декларации вы вправе заявить о названных налоговых вычетах из вашего налогооблагаемого дохода.

Учусь на 5-м курсе педагогического университета. Мне предложили работать в школе. По закону размер зарплаты педагога зависит от квалификационного разряда. На что я могу рассчитывать, если стану работать?

О. АЛИНА, г. Псков

Учителям, окончившим три курса вуза, присваивается квалификация и устанавливается заработная плата такая же, как педагогам, имеющим среднее профессиональное образование. Если нет стажа работы, то устанавливается 7-й разряд и соответственная ему зарплата, при педагогическом стаже от 2 до 5 лет — 8-й разряд, от 5 до 10 лет — 9-й разряд, 10 лет и более — 10-й разряд.

Мой муж должен большую сумму приятелю. Сейчас его знакомый подал в суд. Может ли долг быть взыскан за мой счет или за счет нашего общего имущества?

Л. МИРОВА, г. Рязань

По Семейному кодексу долг взыскивается с имущества должника. Если же этого имущества недостаточно, то из общей собственности супругов выделяется доля супруга-должника. Однако если суд установит, что взятые в долг деньги были потрачены на нужды семьи, то и вам придется тоже их возвращать.

Полосу подготовила Елена Лебедева, собкор «Виринеи» по Нижегородской области

ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

Советы читательниц «Виринеи»

При **вязании тонкими нитками** трудно считать ряды. Удобнее посчитать число кромочных (больших петель), а потом умножить на два. Это и будет количество рядов.

Новомодные **прозрачные дезодоранты** нельзя хранить на солнечном свету. Иначе они мутнеют и начинают пачкать темную одежду так же, как и обычные твердые антиперспиранты. Если все же вы на день-другой оставили такой дезодорант на солнце, поставьте его в тень – он снова станет прозрачным.

Если **эмалированные кастрюли** потемнели изнутри, в них надо прокипятить кожуру кислых яблок. После получасового кипячения посуда будет как новая.

Если тщательно отмыть **использованный пульверизатор** из-под жидкого мыла, получится отличный опрыскиватель: для комнатных растений, глажки белья и т.д.

Если **детские вещи с пятнами мочи** замочить в растворе уксуса (1 ст. л. на 1/2 стакана воды), то от загрязнений не отстанется и следа.

Часто **нитки для вязания**, которые есть в продаже, не совсем совпадают с указанными в инструкции. Чтобы не ошибиться при расчете количества мотков, я пользуюсь следующим методом. Нужно по выкройке рассчитать общую площадь изделия (А кв. см), затем связать образец 10х10 см, распустить его и измерить длину пошедшей на него нити (Б см). А делим на 100 (площадь образца) и на эту величину умножаем длину нити образца (А : 100 х Б = В). Получается длина всей нити изделия (В). Зная длину нити в одном мотке (она указана на этикетке) и разделив на нее длину всей нити(В), получим необходимое число мотков. Способ несложный, я им всегда пользуюсь, и, поверьте, он меня ни разу не подвел.

Из **порвавшихся колготок** можно связать толстым крючком отличный коврик под дверь. Моему уже два года, стирается отлично, сохнет быстро и выглядит как новый.

В пустых **пластиковых бутылках** очень удобно хранить крупу. И места они занимают немного, и сразу видно, где что насыпано.

Анна, г. Брянск

Чтобы отбелить старый тюль, в таз с теплой водой необходимо насыпать стирального порошка (как для обычной стирки) и добавить растворенную в воде марганцовку; жидкость должна приобрести светло-коричневый цвет. Постирайте тюлевые шторы в полученном растворе, и они будут выглядеть точно только что из магазина!

Если у вас нет стиральной машины и времени для долгой ручной стирки постельного белья, используйте следующий способ (его называют «китайской стиркой для ленивых»). В ванну с *очень* горячей водой добавьте стакан стирального порошка, колпачок бесхлорного отбеливателя и столовую ложку растительного масла. Хорошенько размешайте, опустите в ванну белье, закройте сверху простыней или покрывалом и оставьте на ночь. Утром вам останется слегка простирнуть белье и хорошенько прополоскать.

Чтобы выбить кресло или толстый матрац на деревянной кровати, достаточно обернуть его мокрой простыней и пройтись обыкновенной выбивалкой. Вся пыль и грязь останется на простыне, которую потом надо будет просто постирать.

Чтобы крашеные полы после побелки потолка не были тусклыми, в воду перед мытьем полов достаточно добавить 5–7 капель смазочного масла. Полы будут не белесые, а светлые, яркие и красивые.

Прежде, чем белить потолок, по смытой побелке надо пройтись кистью с раствором хозяйственного или жидкого мыла. Тогда побелка будет ложиться ровно и долго не обвалится.

Чтобы убрать с посуды нагар, ее можно «выварить». Для этого в емкость для кипячения белья налить горячей воды, добавить полпачки кальцинированной соды, два флакона конторского клея. Размешать и опустить туда кастрюли, сковородки, чайники (кроме никелированных), жаровни, подставки под сковородки и пр. Вода должна покрывать посуду с верхом. Кипятить в течение 15 минут. Посуда будет как новенькая. После «вываривания» хорошенько промойте ее проточной водой.

Светлана ГОРБУНОВА, г. Ковров, Владимирская обл.

Использованный **прямоугольный пакет из-под молока** можно использовать для выращивания зеленого лука в домашних условиях Для этого срежьте боковую сторону пакета, чтобы получилась ванночка. Дно этой ванночки выложите ватой и уложите на нее проросшие головки лука. Поливают «огород» так, чтобы вата постоянно оставалась влажной.

Если **сливная пробка** ванны недостаточно плотно садится в гнездо и пропускает воду, просто густо смажьте мылом ее боковую поверхность.

Вера КРИКО, г. Омск

ЦВЕТНИК ГОТОВИТСЯ К ЗИМЕ

Дачи пока еще радуют нас свежей зеленью и ароматом трав. Но пройдет совсем немного времени, буквально несколько недель, и с наступлением холодов все переменится.

В октябре, когда стебли и листья зимующих под открытым небом многолетников пожелтеют и засохнут, их обрезают секатором, собирают и сжигают.

Некоторые виды многолетников и двулетников в малоснежные зимы могут вымерзнуть, а от частых и продолжительных оттепелей — выпреть или преждевременно прорасти. **Чтобы уберечь цветы от гибели, их укрывают на зиму опавшими сухими листьями, соломой, опилками, еловым лапником.** Но надо делать это только с наступлением значительных (–5–7°С) заморозков, когда почва промерзнет на глубину 3–5 см. Способы же укрытия зависят от вида растений.

Гиацинты, трубчатые нарциссы, некоторые виды лилий (лилия королевская, восточные длинноцветковые), ирисы укрывают утепляющим материалом слоем 15–20 см.

Примулы, особенно вновь посаженные, сначала укрывают лапником или тонкими древесными веточками, а затем — сухим листом на 5 см.

Двулетники — **анютины глазки и маргаритки,** которые также как и примулы, зимуют с зелеными листьями, достаточно прикрыть тонким слоем листа в 1,5-2 см, чтобы они не выпрели.

У **ворсянки посевной,** двулетнего растения, перед укрытием полезно удалить несколько крупных зеленых листьев в нижней части пышной розетки. Затем прикрыть растение лапником и слоем листа в 2-3 см.

Посадки **флокса шиловидного** тоже лучше укрыть, иначе ранней весной, со сходом снега, он может внезапно пожелтеть и засохнуть.

Междурядья всех многолетников перекапывают, вблизи кустов землю осторожно рыхлят, а там, где нет опасности повредить корни, копают на полный штык, с оборотом пласта, но не разбивая комья. Весной перекопанные междурядья боронуют.

Чтобы сохранить георгины в квартире, их складывают в полиэтиленовые мешки. На дно насыпают торф (песок, опилки), затем укладывают слой клубней, потом снова изолирующий материал, снова клубни и т. д. Укладывают так, чтобы не было пустот, мешки плотно завязывают и кладут в нижний отдел холодильника.

Можно обработать клубни в парафине. Его расплавляют на водяной бане и быстро окунают клубни, на которых образуется тонкая защитная пленка.

Клубнелуковицы гладиолусов, хорошо просушенные в течение месяца, очищают после того, как старые луковицы начинают легко отделяться от замещающих. Пеньки укорачивают, наружные покровные чешуи оставляют, чтобы клубнелуковицы не высыхали. Хранят их в ящиках, в полотняных мешочках или в бумажных пакетах в помещении с температурой воздуха +5, +9°С и относительной влажностью 60–70%. В городских квартирах гладиолусы хранят в самых прохладных местах (например, в коридоре или у балконной двери), но так, чтобы они не подмерзли.

А. Лисовская,
Йошкар-Ола. 6x100.ru

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ОСЕНЬ — НАЧАЛО ВЕСНЫ

Осень для хозяев земельных наделов — время, конечно, хлопотное. И все же в череде забот о цветущих и плодоносящих грядках и лужайках выберите один из теплых осенних деньков и посадите луковичные цветы. Ведь всего через несколько месяцев начнется новый сезон, и откроется он для вас восхитительным зрелищем — зацветающим весенним садом.

Чтобы сад радовал вас буйным цветом с первых теплых деньков и вплоть до начала летних месяцев, нужно сразу разделить огромный список весенних луковичных по срокам цветения — на ранневесенние и поздневесеннние.

Ранневесение луковичные — это, например, галантус (подснежник), хионодокс, сцилла (пролеска), крокус (шафран), иридодиктиум (ирис). Цветут они с начала марта по апрель. *Поздневесенние* — тюльпаны, нарциссы, гиацинты, рябчики — цветут в мае.

Независимо от этого деления луковицы всех весенних цветов высаживают с сентября и вплоть до первых дневных заморозков. Делается это просто. Глубина канавки определяется как высота луковицы, умноженная на три, расстояние между цветами обычно 10–20 см. Почву нужно хорошо разрыхлить и увлажнить, а вот удобрять до первого цветения не стоит. Не волнуйтесь, ваши луковицы благополучно перезимуют — под слоем земли и сугробом они будут себя чувствовать комфортно. **Весенние луковицы нет необходимости выкапывать и вновь высаживать каждый год,** они будут радовать вас своими цветами много лет подряд. При этом вы можете разнообразить ваш сад, высаживая новые луковицы рядом со старыми.

Спланированный цветущий уголок всегда красивее, чем хаотично разбросанные единичные цветы. И луковичные дают огромный простор фантазии. Вы сможете даже создать настоящее цветочное полотно. **Для того чтобы получить интересный рисунок из цветущих растений, нужно не копать каждую канавку отдельно, а снять пласт земли требуемой толщины и выложить луковицы согласно будущей «картинке».** Не забывайте и про комбинирование разных сортов и видов цветов. Только учитывайте при этом пору цветения и высоту будущих цветов. Например, в цветочных бордюрах и клумбах можно посадить высокие тюльпаны чуть позади анемонов. В цветочных ящиках можно делать комбинацию из, например, низких тюльпанов, нарциссов и мускарей. А 10–15 тюльпанов, 7–10 нарциссов и 25–50 крокусов, посаженных вместе, сделают ваш сад настоящим райским уголком!

Всю эту красоту можно вырастить и в патио, на балконе или просто на подоконнике. **Ведь тюльпаны, гиацинты, нарциссы, мускари, анемоны, ботанические сорта ирисов, лесные гиацинты, сцилла, подснежники и крокусы прекрасно цветут и в ящиках.** Следите только, чтобы ящики хорошо пропускали излишнюю влагу и были бы достаточно глубокими.

6x100.ru

Виринея
№17 (34) 20 августа – 2 сентября 2003 г.

ЖУЙТЕ ТРАВКУ

Лекарства с вашей грядки

То, что столовая зелень — кладезь витаминов, каротина, полезных минеральных веществ, известно. К тому же она обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами, помогает заживлению ран. А еще... щепотка пряной зелени возбудит аппетит при неврозе, слабости после перенесенного тяжелого недуга, даже когда на еду смотреть не хочется.

Петрушка. Это самая распространенная пряность с нежным ароматом и ненавязчивым вкусом. Ученые обнаружили в листьях этого растения много ценных веществ: кальция, железа и фосфора в них больше, чем в любом овоще. А калия, который выводит из организма излишки воды и натрия, столько, что петрушку можно считать совершенно незаменимой на столе тех, кто страдает заболеваниями сердца, почек и мочевого пузыря. Петрушка помогает восстанавливать силы, улучшает процессы кроветворения, устраняет кровотечение из десен.

Хотите выглядеть и чувствовать себя моложе? Ежедневно съедайте, тщательно пережевывая, 8–10 побегов петрушки.

Сельдерей. Сильный запах и резковатый вкус сокращает число его любителей. И совершенно напрасно. Содержание полезных веществ в сельдерее близко к петрушке. Причем его листья предпочтительнее корнеплода — они богаче витамином С в 4 раза, а каротином — в 80 раз!

Фенхель. Подобно петрушке, он богат солями калия, кальция, магния, а также рутином. Переросшие растения годятся для солений. Настой фенхеля — эффективное домашнее средство от кашля, простуды, расстройства пищеварения.

Кинза. Так называют ботву растения, а семена величают кориандром. Кинза — это около 2% эфирных масел и много витамина С, каротина и рутина.

Любисток (любим-трава). Похож на непомерно разросшуюся петрушку, а по вкусу напоминает сельдерей. Обратите внимание: чем чаще станете срезать листья растения, тем больше витамина С и каротина будет образовываться в молоденьких зеленых листочках.

В народной медицине отваром листьев и корней любистока сводят пигментные пятна, протирают волосы для их укрепления. Приложите свежие растертые листья к виску, лбу — головную боль как рукой снимет.

Укроп. Кто регулярно жует ароматные веточки укропа, реже страдает желудочно-кишечными расстройствами. Ажурная зелень обладает противорвотным действием, помогает при нарушениях сна.

Эстрагон (тархун, эстрагонная полынь). До сих пор это растение на наших огородах — диковинка, зато его свежие стебельки с узенькими листиками со сладковатым, горьковатым, анисовым привкусом практически круглый год можно купить на рынках.

Еще в XVIII веке ученые утверждали, что эстрагон делает дыхание «сладким», снижает горечь лекарств и способствует хорошему сну. Современные исследования подтвердили это, а также установили, что тархун еще и нормализует кислотность желудочного сока. Листочки его украсят обычный бутерброд и возбудят аппетит. Нарезанные листики хороши к рису, ими можно приправить щи, борщи, бульоны, салаты.

ТАМАРА КУЗНЕЦОВА

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ ЧИТАТЕЛЯ

КЛОПОМ ПО ПЬЯНСТВУ БЬЕМ

Мой сосед по даче запил почерному. Был работягой с золотыми руками, стал забулдыгой. Его жена, зная о специфике мой работы (я — травник), попросила помочь. «Средство для излечения мужа, — сказал я, — ползает по твоим кустам малины. Возьми 10–15 зеленых клопов, залей их бутылкой водки, настаивай неделю и процеди. А потом подсунь эту водку мужу».

Недостаток данного способа лечения — его невозможно применить в том случае, если алкоголик пьянствует не дома. Но и на этот случай имеется волшебное средство: травка кукольник (чемерица Лобеля). Она подмешивается в пищу или чай. Если человек спиртного в рот не берет, то не произойдет ничего. А если он выпьет, то у него начнется рвота. Алкоголик не знает, что рвет его, поскольку в пищу или питье что-то подмешано. В первый раз он решит, будто выпил некачественную водку (или самогон) и его вырвало из-за этого. Но когда рвота повторится и во второй, и в третий раз, то после такого пить уже не захочется. «Сухой» период длится несколько недель.

Рецепт такой. 1 ч. л. сухих измельченных корней залить 50 г кипятка, настаивать час, процедить, хранить в холодильнике. Этот отвар ежедневно подмешивать в пищу или чай по 2 капли 3 раза в день. Если эффекта не будет, дозу постепенно повышать до 15 капель. При передозировке возможно понижение давления.

А. ГОЛОВКОВ,
народный целитель,
г. Армавир

ВОПРОС–ОТВЕТ

Что использовать для лечения? ТОЛЬКО ЛУЧШЕЕ!

У меня проблемы с урогенитальной системой, замучил хламидиоз. Антибиотики не помогают. Какие есть другие эффективные средства лечения?

Татьяна, Курск

Рекомендуем противомикробный аппарат «Уро-Биофон», который освобождает организм от хламидий, уреа-микоплазм, герпеса, стафилококков, стрептококков и других микробов. По итогам 2001 года аппарат «Уро-Биофон» вошел в 100 лучших товаров России.

ЛУЧШИХ 100 ТОВАРОВ

Информация: www.biofon.ru
ЗАКАЗ ПОЧТОЙ: (8312) 521-777, e-mail: sale@biofon.ru
Реализация: Москва 974-70-40, Ижевск 58-58-39,
Екатеринбург 782-120

ПРОШУ ПОМОЧЬ

Растоптала пятку

У меня на ногах постоянно образуются «натоптыши», кожа пяток грубая и трескается. Что делать?

Вера, г.Саратов

ПРИМИТЕ СОВЕТ

Для М. В. из Ивановской области («Хочу избавиться от родинок» — «Виринея» №12. 2003 г.).

Сок чистотела — это дело!

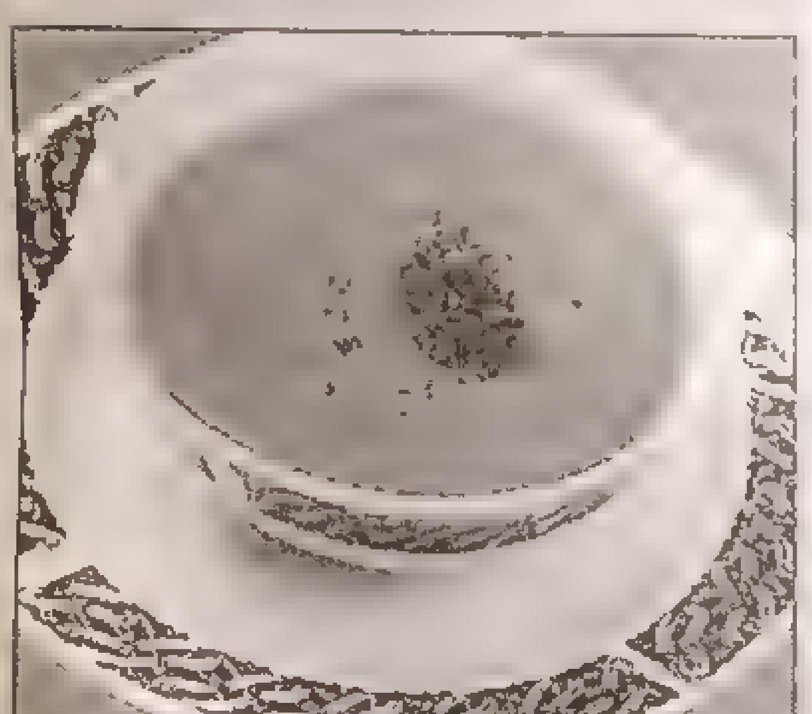
Родинки надо смазывать соком чистотела — тогда они быстро пройдут.

Н. ИВАНОВА

СУП ИЗ РЕВЕНЯ

Для этого вкусного летнего блюда потребуется 200 г черешков ревеня, литр кефира или простокваши, 100 г сахара, 20 г лимонной цедры, 5 г корицы. Вымытые и очищенные черешки нарежьте небольшими кусочками и опустите в сироп (100 г сахара на четверть стакана воды), сварите до готовности, не позволяя кусочкам развариться, извлеките их шумовкой, остудите, после чего смешайте остывший сироп с кефиром, добавьте лимонную цедру, корицу, разлейте по тарелкам и положите в каждую кусочки отваренного ревеня. Такой суп хорошо есть в жару, он полезен детям и пожилым людям, считается диетическим блюдом, а, кроме всего прочего, это не только полезно для здоровья, но и вкусно.

Лариса ЕРПИЛОВА,
г. Москва



СМОТРЯ ПОД КАКИМ СОУСОМ

Нравится нам это или нет, но американский fast-food — быстрая еда — все увереннней завоевывает позиции не только в мире, но и в нашем отечестве.

Соус — это палочка-выручалочка любой хозяйки. Причем собственноручный и свежеприготовленный всегда вкусней. Соусы бывают горячие и холодные, темные и светлые, сладкие и несладкие, острые и не очень, мясные, рыбные и овощные, а также вареные и сырые, ореховые, молочные, яичные.

Но осенью лучше всего обратить внимание на овощные и фруктово-ягодные соусы.

Яблочная приправа

6 яблок среднего размера, 4 ст. л. топленого масла, 1-2 ч. л. натертого имбиря, 2 палочки корицы, 1 ч. л. семян аниса, 50 г изюма (по желанию), красный перец, 5 гвоздик, 1 ч. л. куркумы, 1 головка чеснока, 4 ст. л. воды, 4 ст. ложки сахара.

Вымыть яблоки, очистить их и удалить сердцевину. Нарезать яблоки на мелкие кусочки. Нагреть в кастрюле топленое масло, когда оно задымится, бросить туда имбирь, палочки корицы, семена аниса, перец и гвоздику. Поджаривать, помешивая, пока семена аниса не потемнели (около 30 сек.). Добавить куркуму и чеснок и затем нарезанные яблоки. Помешивать 5–6 мин., пока яблоки не зарумянятся. Добавить воду.

Накрыть крышкой и варить около 15 мин., часто помешивая, пока яблоки не станут совсем мягкими. Размять их в кастрюле. Добавить сахар, увеличить огонь и постоянно мешать, пока приправа не загустеет. Удалить палочки корицы и гвоздику. Подавать с рисом. (Хорошую яблочную приправу можно приготовить из яблок любого сорта. Выбирайте только твердые и спелые яблоки. По этому рецепту можно приготовить также приправы из других фруктов: персиков, слив, абрикосов, крыжовника и черной смородины.)

Соус пряный грушевый

6 груш, 1/3 стакана меда, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. молотой корицы, 1 ч. л. молотого имбиря, 4 бутона гвоздики, соль.

Груши вымыть, порезать небольшими кубиками и положить в кастрюлю. Туда же влить мед, лимонный сок, корицу, имбирь и гвоздику. Довести содержимое до кипения и тушить под закрытой крышкой около 15 мин., не забывая постоянно помешивать. Снять с огня, размять груши до получения однородной массы и разложить в стерильные банки. Хранить соус в прохладном месте около 3 месяцев. Грушевый соус особенно хорош с жареной курицей, свининой и ветчиной.

Восточный соус из перца

500 г стручкового сладкого перца, 3-4 луковицы, 2 дольки чеснока, 2 ст. л. растительного масла, щепотка сахара, соль, перец, 1 ст. л. уксуса.

Стручки перца освободить от семян, вымыть и пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Затем потушить на среднем огне 15 мин., добавив раст. масло. Положить специи и все хорошо перемешать. Подавать к жареному мясу.

Ольга УВАРОВА

ЭКЗОТИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

Очень вас прошу, напишите, какие блюда можно приготовить из индейки. Моя фантазия ограничивается только запеканием в духовке.

Ирина Владимировна, г. Нефтекумск,
Ставропольский край

САЛАТ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ

На 6 персон. Приготовление: 45 мин. 257 ккал.

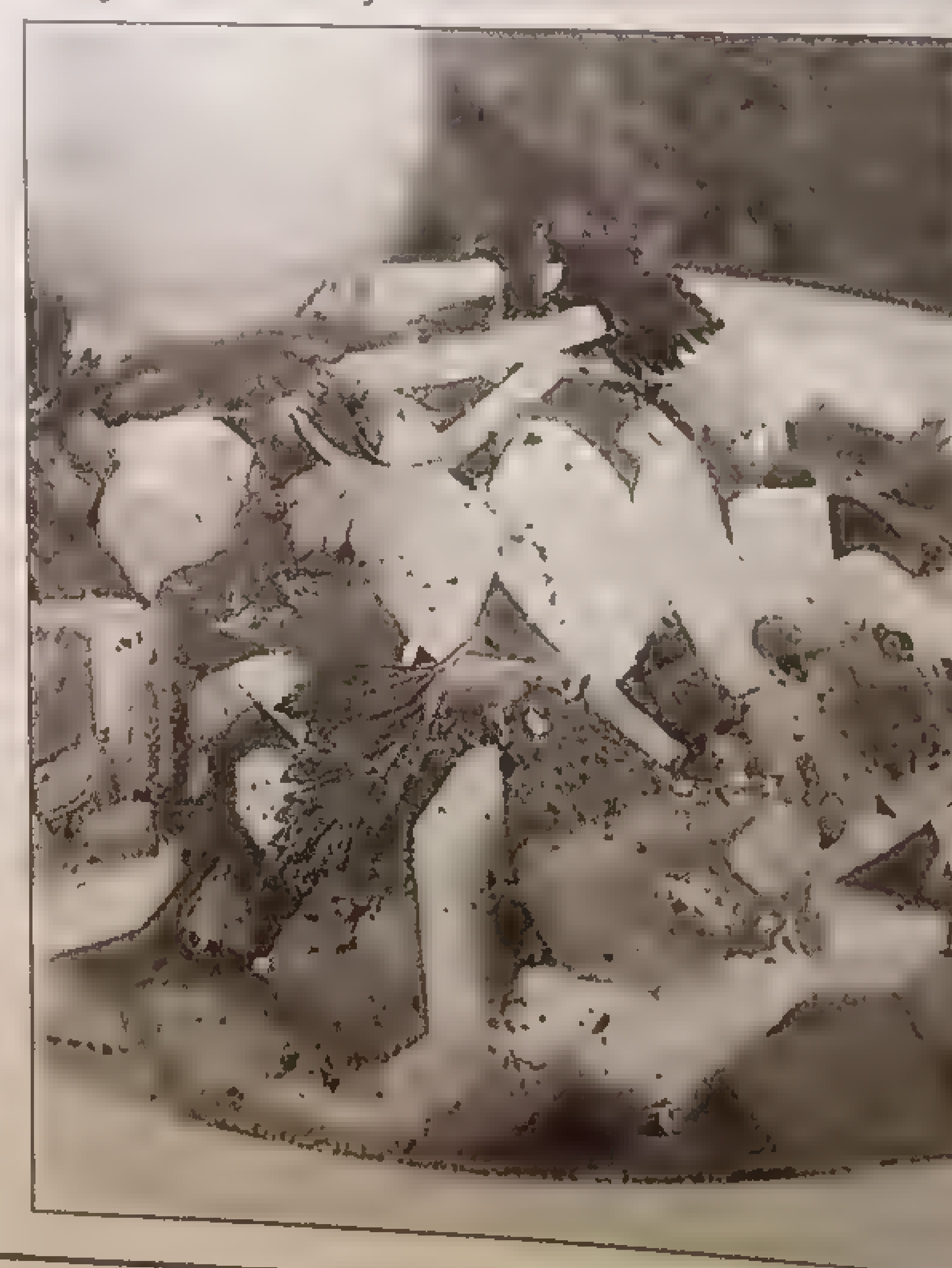
300 г помидоров, 200 г филе индейки, 200 г сыра, 150 г йогурта, 100 г зеленого лука, 70 г томатного кетчупа «Пикадор», 60 г лимонного сока, 40 г сметаны, 20 г майонеза «Мечта хозяйки» Классический, сахар, соль, перец по вкусу.

Зеленый лук тщательно промойте под струей проточной воды, переберите и нашинкуйте. Три крупных помидора ошпарьте крутым кипятком, аккуратно очистите от кожицы, по возможности удалите семена и мелко нарежьте, перемешайте с зеленым луком. Филе индейки отварите вместе со специями до готовности, достаньте его из бульона, дайте остыть и нарежьте тонкими ломтиками. Возьмите любой сыр, желательно твердых сортов, и нарежьте его небольшими ромбиками. Приготовленные продукты выложите в глубокую салатницу, перемешайте. Посолите и поперчите блюдо по вкусу.

Для приготовления соуса смешайте обезжиренный натуральный йогурт, сметану, немного майонеза «Мечта хозяйки» Классический, томатный кетчуп «Пикадор», сахарный песок, лимонный сок, соль, черный молотый перец. Все тщательно перемешайте и полученной смесью заправьте готовый салат.

Перед подачей на стол украсьте салат маслинами и любой свежей зеленью: петрушкой, укропом, киндзой.

Совет: вместо сыра можно взять острую болгарскую брынзу, она придаст этому салату более пикантный вкус.



СПАЕЧНАЯ БОЛЕЗНЬ

По статистике, 30% всех случаев женского бесплодия происходит по причине спаечного процесса в маточных трубах, в брюшной полости или малом тазу.

Что такое спайки

Спайки, или *синехии* (от греч. *synecheia* — непрерывность, связь) — это врожденные или приобретенные сращения между соседними органами или серозными поверхностями (брюшины, плевры, перикарда).

Чуть ли не половина всех внутренних органов человека — печень, селезенка, желудок, кишечник, яичники, матка — находится в брюшной полости. Хотя все они имеют постоянное положение, но некоторые движения все-таки производят. Особенно активен кишечник, перерабатывающий и продвигающий пищу. Полость живота выстлана специальной тканью — брюшиной, что упрощает перемещение органов относительно друг друга.

Почему же спайки возникают? Основные причины — травмы и воспалительные процессы. Обычно это *острые заболевания органов брюшной полости* (аппендицит, прорыв матки при аборте, прободная язва желудка и п.д); *воспалительные заболевания органов малого таза* (в том числе связанные с половыми инфекциями); *любые операции на органах брюшной полости*, особенно если во время операции был сделан большой разрез в передней брюшной стенке. Впрочем, огромную роль здесь играет и предрасположенность самого организма к подобным сращениям, о которой, как ни странно, можно узнать по внешности человека. Оказывается, люди с кожей, склонной к образованию грубых рубцов, предрасположены и к появлению перетяжек. Хирурги называют рубцы и спайки братьями-близнецами. Именно данной склонностью объясняется тот факт, что у некоторых людей после удаления воспаленного аппендикса начинается спаечный процесс.

Как известно, после любых повреждений организм всегда старается восстановить былое равновесие: кожа постепенно затягивается, кровеносные сосуды вновь прорастают в ткани, даже нервы медленно, но верно восстанавливаются. При легких травмах быстро, без каких-либо последствий заживает и брюшина. При тяжелых повреждениях процесс заживления протекает медленно, с образованием грубых рубцов — появляются спайки. Конечно, друг в друга органы не проникают, но иногда, для того, чтобы их разъединить, требуется немало усилий.

Достижения медицины

Помимо бесплодия спайки провоцируют и массу других проблем. Например, многочисленные спайки в кишечнике способны вызвать кишечную непроходимость, которая в самом тяжелом случае может привести к гибели, если срочно не обратиться к врачу.

Если же спаечная болезнь привела к непроходимости маточных труб, а желание родить ребенка велико, есть только один выход — оперативное вмешательство. Сегодня благодаря достижениям в области эндоскопической хирургии медики могут оперировать, не нанося организму новых серьезных травм. Во время операции хирург через проколы вводит в брюшную полость инструменты, а также видеокамеру. С ее помощью он находит спайки и рассекает их, затем возвращает органы в естественное положение. В случае необходимости хирург производит дополнительные манипуляции на маточных трубах, потом зашивает отверстия. После подобной операции уже через несколько часов самочувствие пациентки приходит в норму. А затем только остается четко следовать инструкциям врача.

Спайки можно предотвратить. Конечно, спайки не мозоли и не ссадины, которые и предупредить, и вылечить одинаково легко, но кое-что для собственной безопасности сделать можно.

Обязательно лечите половые инфекции. Если вы неуверены в партнере, обратитесь к венерологу, сдайте анализы и при необходимости пройдите курс терапии. Помните, что такая инфекция, как гонорея, является одной из самых частых причин возникновения спаечного процесса в малом тазу.

Не оставляйте без внимания заболевания желудочно-кишечного тракта.

При болях в животе обращайтесь к врачу. Боль — неблагоприятный симптом, который на пустом месте не возникает.

АЛЕКСЕЙ САБЛИН,
«КРАСОТА & ЗДОРОВЬЕ»

ВОПРОС — ОТВЕТ

? Скоро я выйду замуж, мне хочется иметь здоровых детей. А мы каждый год на даче сажаем 30 соток картофеля, 300 корней капусты, 300 корней помидоров и т. д. На дачу приезжаем с бабушкой, дедушкой и т.д. Всего нас там девятеро, но большая работа ложится на нас с сестрой: мы все это поливаем. Как физический труд может отразиться на женском здоровье? Может ли привести к бесплодию?

Н. К.

Как считают врачи, поднятие тяжестей свыше 15-16 кг в принципе вредно для женского организма и ведет к нарушению менструальной функции, заболеваниям матки и неспособности к нормальному деторождению. Непомерные тяжести могут стать причиной перегиба матки. Опущение матки также может произойти у девочек в период гормональных перестроек при ношении и поднятии тяжестей.

Например, тяжелая атлетика, по мнению специалистов, самым пагубным образом сказывается на здоровье спортсменок, приводя к различным заболеваниям и бесплодию. Для таких более традиционных для женщин видов спорта как гимнастика бесплодие — также не редкость. Однако дозированные нагрузки, физические упражнения укрепляют тонус мышц малого таза. Это окажет неоценимую помощь во время родов.

РЕЦЕПТ ОТ ЧИТАТЕЛЯ

МАСТОПАТИЯ

Здравствуйте, уважаемая редакция «Виринеи». В N6 за этот год прочла вопросы от читательниц по поводу мастопатии. Хочу поделиться рецептами.

Инна БОРИСЕНКО, г. Невинномысск, Ставропольский край.

Сбор: трава тысячелистника, полевой хвощ, ягоды можжевельника — все по 1 части, кукурузные рыльца — 2 части. Стакан сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 часа и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Противопоказаний нет.

Сбор: лист крапивы двудомной, трава череды, трава фиалки 3-цветной, хвощ полевой, корень валерианы — по 1 части; арника горная — 2 части. Стакан смеси залить стаканом кипятка, кипятить 1 мин., остудить, процедить. Принимать по 1/3 стакана утром и вечером после еды. Противопоказаний нет.

Когда женщина одна — это особый случай. Одинокий мужчина, как правило, редко страдает долго. Он обязательно старается найти партнершу, пусть не для романа или женитьбы, а просто, чтобы «не дать себе засохнуть».

СЕКС ДЛЯ ОДИНОКИХ

Всегда считалось, что женщина без «этого» с ума не сойдет. Да и выходов из замкнутого круга у нее гораздо меньше, чем у мужчин. Но на самом деле это вовсе не так.

Мастурбация

Кто сказал, что это запретно, плохо или неприлично? Так утверждают только зажатые и сексуально неграмотные люди. А среди них встречаются и мужчины. Мастурбировать женщины любят по-разному. Кто-то с помощью душа или вибратора, кто-то — кисточкой для рисования или пальцем, кто-то сжимая промежность. Но эффект всегда должен быть отличным.

ПЛЮСЫ:

— **Помогает создать иллюзию бурной сексуальной жизни в одиночку.** Так называемая замена партнера.

— **Отличный антидепрессант:** снимает напряжение, уменьшает стресс, улучшает настроение.

— **Суперстимулятор:** после хорошей оргазменной разрядки появляется желание покорять вершины, рисовать картины, варить варенье, стирать белье, ну, или в противном случае сладко заснуть или вкусно поесть. Ибо благодаря оргазму и потоку сексуального сознания становятся лучше сон и аппетит.

— **Эффективный «доктор»:** с помощью активных сокращений матки увеличивается кровообращение, что способствует ликвидации застоя в малом тазу, из-за которого случаются различные чисто женские заболевания.

— **«Психолог»:** делает вас раскованнее, смелее и загадочнее для окружающих. Ведь творить оргазмы вы можете с серьезным лицом, сидя на рабочем месте. Вас может выдать только одно — слегка порозовевшие щеки.

На наш долго спасут

Девичники спасут от скуки, но ненадолго. Нет новых знакомств? Тогда нужно использовать старые связи, где еще не все «заржавело». Наверняка есть бывшие любовники или те, кто когда-то почти стал таковым. Кого-то из них можно позвать на чашку чая и... все начать сначала. Хотя бы раз.

ПЛЮСЫ:

— **Вы уже знаете друг друга,** не надо тратить силы на чары и беспокоиться насчет «получится — не получится».

— **Вы знаете, чего хотите** от данного объекта, поэтому не придется переживать на темы: «Я ему понравилась?» и «Будет ли у нас продолжение?»

— **Вы расслабитесь** и получите удовольствие. А их в нашей жизни не так уж много.

— **Если секс удачен,** произойдут все те же положительные изменения, о которых говорилось в варианте N 1.

Соблазнить коллегу или соседа

Старые любовники не идут на связь — тогда можно использовать то, что под рукой.

Здесь главное — не влюбляться наотмашь, а сделать так, чтобы слегка закружилась голова. Критерии для выбора друга не одинаковы для всех. Следует руководствоваться двумя важными правилами: взаимная симпатия и его надежность. Женатый — идеальный вариант, потому что больше шансов не заболеть и не попасть завистливым коллегам на язык. Женатик обычно осторожнее холостяков, если только он не из тех, кто не дорожит своей семьей и репутацией. А свободный мужчина хорош тем, что может из сексуального партнера превратиться в спутника жизни. Ну вдруг?

ПЛЮСЫ:

— **На работу** (или домой, если это сосед) при удачном раскладе вы теперь будете ходить в отличном настроении.

— **Стимул для ухода за собой:** прическа, макияж, новые вещи.

— **Стимул к улучшению качества работы** (правда, бывает и так, что она забрасывается, до этого доводить не стоит).

— **Карьерный рост** или повышение статуса, если это начальник.

ВОПРОС — ОТВЕТ

ДРУГ ТАКОЙ ЗАСТЕНЧИВЫЙ...

Мой друг очень застенчивый, — и, несмотря на то, что мы встречаемся полгода, у нас, кроме обычных поцелуев, ничего не было. Нам по 17 лет. Мне бы не хотелось проявлять какую-либо активность, так как опасаюсь, что он посчитает, будто мне, кроме секса, ничего не надо. Я читала большое количество книг на эту тему, но вот как применить свои знания на практике?

Вика, г. Ставрополь.

Да, теория и практика — не одно и то же. Не думаю, что после полугода общения вашу активность юноша посчитает проявлением слишком большой «озабоченности», скорее будет рад, что вы взяли на себя первый шаг! А вообще ведите себя как обычно, потому что притворяться кем-то другим — прямой путь к взаимному разочарованию.

Юрий Прокопенко, кандидат медицинских наук, врач-сексопатолог.

АЗБУКА ЛЮБВИ

Окончание. Начало в NN1–33

от А до Я

Юмор

Юмор может оказаться очень полезным в сексуальных отношениях — например, в том случае, если любовники решают попробовать что-то новенькое и оригинальное. Некоторые утверждают, что ничто так не обостряет влечение, как всевозможные шутливые мизансцены, которые мужчина и женщина разыгрывают друг с другом. Поиграть можно, скажем, в проститутку и матроса, в арестанта и строгую надзирательницу или, к примеру, в изысканный адюльтер двух утонченных аристократов, называющих друг друга «граф» и «виконтесса». Если разыгрывать все это безобразие с улыбкой, больших актерских способностей не потребуется. А еще юмор бывает незаменим в том случае, если что-то не получается: добрая шутка (только она действительно должна быть доброй), как ничто другое, может снять напряжение и побороть закоренелую застенчивость.

Ягодицы

Почитание красоты ягодиц началось в глубокой древности и приобрело особенную популярность в Элладе. Прекраснейшим свидетельством этого пристрастия осталась статуя, известная под именем Венеры Каллипига — Венеры «с прекрасным задом» (создана около 350 г. до н. э.). Наши современники тоже ценят красоту ягодиц. Статистика свидетельствует о том, что большая часть мужчин в первую очередь обращает внимание на женские бедра. Особенно ценят красоту женских ягодиц восточные и африканские народы. Так, например, сомалийцы нередко выбирали себе невесту по принципу, «чтобы ягодицы были побольше». Такой вот вкус.

Язык

Новый тест на интеллигентность. По утверждению американского сексолога Альфреда Кинзи, чем интеллигентнее человек, тем охотнее он целуется, используя язык. Нам, впрочем, представляется, что это не более чем шутка. И все же стоит задуматься...

Вирішуй
№17 (34) 20 августа – 2 сентября 2003 г.

КАКАЯ У ВАС КОЖА?

Мы предлагаем устроить вашей коже тест. Прочитайте утверждения и отметьте крестиками те, которые вы можете отнести к себе. Буква, чаще других встречающаяся рядом с крестиками, определит ваш тип кожи.

Кожа стягивается после каждого очищения **T**

Часто появляются красные пятна на лице **S**

Я не могу мыть лицо с мылом **S**

Кожа на лице очень сухая **S**

Чтобы кожа была мягкой, я должна три раза в день смазывать ее кремом **T**

После каждого применения нового косметического продукта на моей коже появляются розовые пятна **S**

Я могу пользоваться косметикой без всяких последствий **N**

Моя кожа всегда кажется маслянистой **F**

Если пользуюсь пудрой, лицо уже через час кажется пятнистым **F**

Я вынуждена носить с собой пудреницу – нос постоянно блестит **M**

У меня становится вялой кожа вокруг глаз **R**

Лицо блестит, будто я его только что намазала кремом **F**

Я уже обращалась к дерматологу **S**

Я склонна к аллергическим реакциям **S**

Вокруг глаз на коже появилось много морщинок **R**

Особенно сильно блестят нос и лоб **M**

Появились заметные морщинки **R**

Кожа впитывает крем как губка **R**

Пудра сушит мою кожу **T**

После прогулки моя кожа приобретает красивый розовый цвет **N**

После улицы моя кожа немного стянута **T**

Сразу же чувствую облегчение, как только намажу лицо кремом **T**

Кожа очень быстро обгорает **S**

Цвет моего лица от природы скорее белый **S**

У меня круглый год здоровый цвет лица **N**

Я страдаю бессонницей **R**

Поры на моей коже относительно большие **F**

Часто мучаюсь с прыщами и угрями **F**

Моя кожа матовая и не блестит **T**

У меня часто появляются прыщи в области носа и лба **M**

У меня «крепкая» кожа **N**

В центре лица поры на коже больше и видны отчетливее, чем на щеках **M**

После посещения бассейна мне нужна особенно большая порция питательного крема **T**

Я регулярно принимаю мочегонные препараты **T**

Мне больше 35 лет **R**

Я регулярно посещаю солярий **T**

Моя кожа часто начинает зудеть, когда я долго нахожусь в жарко натопленном помещении **S**

Мне бы хотелось, чтобы моя кожа была более упругой **R**

У меня очень быстро появляются веснушки **R**

Если на кожу лица попадают прямые солнечные лучи, то она сразу же обгорает **S**

Мой загар бывает довольно равномерным **N**

Моя кожа кажется очень тонкой **R**

Я много лет умываюсь только водой и мылом **N**

Когда я выщипываю брови, на моей коже остаются красные пятна **S**

Если мне предстоит какое-либо ответственное мероприятие, у меня появляются прыщи на лице **S**

По мне сразу видно, что я сегодня плохо спала **R**

На работе я не могу обойтись без кондиционера **T**

Моя кожа летом более жирная, чем зимой **M**

До сих пор я вполне обходилась универсальным кремом **N**

Если я воспользуюсь дневным кремом, то щеки становятся слишком сухими **M**

ТЕПЕРЬ РАСШИФРУЕМ:

T – сухая кожа.
N – нормальная кожа.
F – жирная кожа.
M – смешанная кожа.
R – зрелая кожа.
S – чувствительная кожа.

В зависимости от типа вашей кожи, подбирайте средства для ухода за ней.

Полезное обаяние

Каждая из нас очаровательна по-своему, нужно только уметь правильно использовать свой шарм. Тест покажет, удается ли вам это.

1. Какой недостаток, по вашему мнению, самый распространенный?

A. Самовлюбленность.
B. Отсутствие чувства юмора.
C. Ненадежность.

2. Вам предстоит знакомство с родителями любимого. Как вы подготовитесь к визиту?

A. Вообще не буду готовиться.
B. Куплю небольшой сувенир.
C. Сперва узнаю, чем они интересуются.

3. Вас попросили за короткий срок подготовить небольшую речь для презентации.

A. С энтузиазмом соглашусь.
B. Испугаюсь, но постараюсь все сделать.
C. Откажусь.

4. Если мне подарят особенный подарок, то я...

A. От смущения не смогу найти слов благодарности.
B. Выскажу свое восхищение.
C. Вежливо поблагодарю.

5. На один день вы могли бы стать, кем угодно. Чей образ вы выберете?

A. Известной художницы.
B. Могущественного политика.
C. Клоуна, который заставит каждого забыть свои печали.

6. Вступаете ли вы в разговор, делая покупки?

A. Да, конечно, это доставляет удовольствие.
B. Нет, скорее нет.
C. Иногда я с удовольствием болтаю с незнакомыми людьми.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Подсчитайте количество баллов, пользуясь таблицей.

	1	2	3	4	5	6
A	2	1	3	1	2	3
B	3	2	2	3	1	1
C	1	3	1	2	3	2

6–9 баллов

Вы излучаете ту нежную беззащитность, которая у любого мужчины пробуждает инстинкт защитника. Жалко только, что часто вы играете второстепенные роли, ведь на самом деле вы способны на большее.

10–14 баллов

Вы способны околдовать каждого. Но вы немного боитесь использовать свое обаяние на все сто процентов. И напрасно.

15–18 баллов

Вы необычайно очаровательны. И хотя вы любите «тянуть одеяло на себя», долго на вас сердиться невозможно.

СКАНВОРД

Кавардак | Дерево для цвета волос | Сдоба-плетёнка | Автор Гаргантюа | Чёрное у Белого Бима | Навес, настил (стар.) | В ней учатся | Аттракцион | "Кольцо", Настасья ... | Чертёжный инструмент

Изменяет цвет | Бог мусульман | Он козе не нужен | Троп. фрукт | Орех с молоком

Заяц | У него много денег | Макаревич на кухне

Антипод левши | Меч над головой | Деревян. кафедра | Танец 60-х | ... Карцев | Нечего на него пенять

Звукоснимательный | ... Алибасов | "И швец, и ..." | Монах из православных

Обработка кирпича | Встреча футболистов | Спуск на лыжах

Фамилия Петра I | Селигер | Воин. звание на флоте | Пышная укладка волос | "Матрица", Тринити

Лизинг | Судья среди боксёров | Святочный обряд

Источник нектара | Экс-муж Мадонны | Казачье селение | Деталь гусеницы

Свободные мыслишки | Твердыня | Смысл любого конкурса | Камнепад | Орбакайте в кино | Нарушение в баскетболе

Роман Тургенева | Дужка для ног всадника | Отвлечённое состояние | Северный ветер

Перед игреком | Длинная полоса ткани | Яркий отблеск света | Французская певица | Приказ стрелкам | Плёнка на стали | Глубокая впадина | "Золотое кольцо", город | Оперный номер | Рядом с ней мужик

Когда-то шахм. чемпион | Территория облаков | Капли на траве | Наездник | Карты гадалки | Домашние вещи | Иномарка с кольцами | Войско Золотая ... | Ловкий малый | Нелепость | Рубин встарь | Страна с пирамидами | Спутники короля | "Ландыш серебристый", Саша ... | Муж Штеффи Граф | Русская керамика

Пантера у Киплинга | Ими бодаются | То, что слышит ухо | Движение дыма в печи

Певчая птица | Начало 20-х в России | Разряд в каратэ | Мера длины во Франции

Бендер у Грицацуевой | Украшение стены | Боготворит Диониса

Изба эскимоса | Покрытие для ванны

Прут над костром | Душевная тревога | Предание тела волнам

Ответы в следующем номере

СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

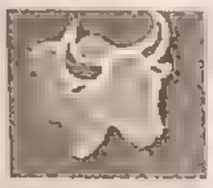
ЧТО ПРОРОЧАТ ЗВЕЗДЫ С 20 АВГУСТА ПО 5 СЕНТЯБРЯ

Овен

Любовь. Ситуация в личной жизни выглядит крайне неопределенной. В отношениях супругов наметилась отчужденность. У одиноких Овнов новое увлечение, но оно пройдет вместе с летом.

Деньги. Расходов предостаточно, поскольку придется решать бытовые проблемы, заботиться о детях, близких людях.

Здоровье. Появится чувство усталости — самое время подумать о здоровом образе жизни и сохранить эту привычку навсегда.



Телец

Любовь. У тех, кто пережил развод, возможны ссоры по поводу дальнейшей судьбы детей. У влюбленных начинается период отдаления друг от друга. Видимо, пришло время оценить перспективы затянувшихся связей.

Деньги. Денежную поддержку окажут близкие люди. Наиболее крупные суммы можно будет получить в период с 20 по 27 августа.

Здоровье. Проявится склонность к полноте, с которой придется бороться. Начните бегать по утрам — это поможет вернуть бодрость телу, ясность — мыслям.

Близнецы

Любовь. В семьях многих Близнецов начнутся или продолжатся перемены. У одних они связаны с переездом. У других — с разводом и разделом имущества. Людей одиноких ждет интересное знакомство в поездке, которое может произойти в период с 20 по 27 августа.

Деньги. С деньгами проблем не предвидится, но звезды советуют экономить и более ответственно относиться к финансам.

Здоровье. Несмотря на проблемы Близнецы будут чувствовать себя превосходно.

Рак

Любовь. Почувствовав твердую почву под ногами и уверенность, которую всегда дают деньги, Рак сможет позаботиться о своих любимых. Поссорившиеся супруги и влюбленные счастливо соединятся.

Деньги. Финансовая госпожа Удача окажется на стороне Рака. Большая работа, проделанная в прошлом, теперь принесет прекрасные дивиденды.

Здоровье. Большинство Раков будут чувствовать себя уверенно и бодро. Но звезды советуют подумать о здоровых привычках и бережном отношении к себе.

Лев

Любовь. Влюбленные Львы столкнутся с препятствиями, связанными со старыми привязанностями. Стабильным супругам придется заниматься проблемами собственных детей, которые могут вести себя не так, как хотелось бы.

Деньги. Расходная часть обещает быть значительной: у одних Львов это будет связано с семейными проблемами, а у других — с профессиональными делами.

Здоровье. Энергия Льва бьет ключом, это позволит избежать усталости и недомогания.

Дева

Любовь. Возможно переселение в новый дом или, наоборот, продажа имеющейся недвижимости. Это отразится на личной жизни: семейные Девы на себе испытают объединяющую силу подобных дел, у одиноких появятся новые перспективы.

Деньги. Основная надежда Девы — на неофициальные источники дохода. Крупные суммы реальны в период с 20 по 29 августа.

Здоровье. Энергетический потенциал Девы невысок, поэтому астролог советует ей меньше нервничать и больше спать.

Весы

Любовь. Это время радости и веселья. Можно расслабиться в обществе друзей или определить отношения с близким человеком — время дает полную свободу выбора.

Деньги. Месяц может принести значительные расходы: встречи, поездки, пополнение гардероба, а также дети и близкие люди вытянут всю имеющуюся наличность. Но все расходы пойдут на пользу и профессиональным, и личным делам.

Здоровье. Звезды советуют поберечь желудок и печень, которые могут восстать от многочисленных праздников.

Скорпион

Любовь. Скорпионам, переживающим сложную семейную ситуацию, звезды советуют уступить инициативу своему супругу. Иначе можно только разрушить то малое, что осталось. Конец августа окажется неблагоприятным для влюбленных — возможны размолвки и конфликты.

Деньги. С финансами проблем не предвидится, их объем заметно увеличится, и самые денежные дни — с 25 по 27 августа.

Здоровье. Скорпион будет бодр, здоров и справится со своими многочисленными делами.

Стрелец

Любовь. В эти дни редкий Стрелец усидит на месте, в связи с чем семейная атмосфера накалится до предела. Нестабильные супруги расстанутся и разъедутся, поскольку отношения уже исчерпали себя. Дружные пары вместе разберутся со сложными бытовыми заботами, связанными с переездом.

Деньги. Новые профессиональные возможности будут связаны и с новыми финансовыми перспективами.

Здоровье. Проблем со здоровьем у Стрельца не будет.

Козерог

Любовь. Влюбленные займутся определением дальнейших отношений, чтобы их сохранить, придется идти на компромисс. Многим Козерогам предстоит встреча с кем-то из прошлого, и в этом случае можно рассчитывать на возрождение старой любви.

Деньги. Есть хороший шанс получить кредит, спонсорскую помощь или крупную банковскую ссуду.

Здоровье. Тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, предписана осторожность.

Водолей

Любовь. В личной жизни возможны сюрпризы, чаще приятного характера. В период с 20 по 27 августа реальны судьбоносные встречи.

Деньги. На горизонте появятся денежные недоразумения, грозящие перерасти в дальнейшем в значительную проблему.

Здоровье. Последние дни августа и особенно новолуние, которое произойдет 27 августа, принесут ослабление энергетики и чувство усталости.

Рыбы

Любовь. Загруженным работой и многочисленными обязанностями Рыбам будет не до романтики и лирических настроений. Исключение составят те, кто не прочь завести служебный роман.

Деньги. Благодаря собственным усилиям Рыбы заработают неплохую сумму. Ориентировочные даты денежных поступлений — 25–27 августа.

Здоровье. Физическое и душевное состояние будет полностью зависеть от самих Рыб. Помните, что «неисчерпаемые» запасы жизненных сил все же имеют предел.

Гороскоп по правилам русской астрологической школы составил Никола Ордынский

С ЧЕМ ЧЕРТ НЕ ШУТИТ

Превратите нехорошую квартиру в прекрасное место для счастливой жизни

Забегая о благополучии в семье, наши предки дружили со своим домовым, время от времени звенели в доме колокольцами, хлопали по углам в ладоши и обходили в ночи каждую комнату со свечой. Ведь счастье и здоровье не уживаются со всякой нечистью, которая так и норовит поселиться в жилище. Вам это кажется милым старинным предрассудком? Тем не менее почитайте эти рекомендации, они обязательно вам пригодятся.

Зачем очищать свой дом

Очищать дом надо для того, чтобы периодически освобождать его от негативных энергий — точно так же, как вы сами чистите свой организм постами, диетами и всякими специальными процедурами. Ведь жилье не просто место, где вы едите, спите, отдыхаете, принимаете гостей, остаетесь наедине с собой. Это еще огромное хранилище информации: о вас самой, о вашей семье, о соседях, о прежних жильцах и обо всех тех людях, кто хоть раз переступил порог вашего дома. А информация не всегда бывает положительной. Еще в квартире могут находиться геопатогенные зоны, что тоже не улучшает здоровье и настроение. **И если вдруг домашние начинают ссориться буквально на пустом месте, невесть откуда берутся хвори или наваливается депрессия, значит, дом болен, и ему срочно нужна ваша помощь.** Помните: чтобы не нужно было лечить, следует вовремя сделать профилактику!

Когда это жизненно важно

1. **При переезде на другую квартиру,** особенно если она не свежепостроенная и в ней раньше уже кто-то жил. Очищение квартиры следует проводить до въезда, в ближайшее новолуние после захода солнца.

Почему. Вы не знаете, какой человек жил в этой квартире и какой шлейф энергетических проблем после него остался. Весь чужой негатив может перейти вам в наследство.

2. **Если заболел кто-то из домочадцев** (неважно тяжело или легко), очищать следует по необходимости, то есть новолуния ждать необязательно, но до захода солнца все же потерпите.

Почему. Заболевания говорят о том, что в квартире есть геопатогенные зоны или что-то не в порядке у соседей и вредная энергетика их дома просачивается в ваше жилище.

После выздоровления больного очистите квартиру еще раз.

3. **Перед сменой времен года.**

Почему. С изменением времени года меняется все: положение Солнца, Земли, самой Галактики и соответственно вашего дома. Его надо подготовить к новому состоянию, потому что меняются и ваши биоритмы, а вам жить в этом доме. Сезонную чистку проводите в последнее новолуние уходящего времени года после захода солнца. Подходят первый и второй день новолуния.

Кстати, астрономическое начало осени этого года (день осеннего равноденствия) 23 сентября. Начало последнего летнего новолуния 27 и 28 августа.

Начало зимы этого года (день зимнего солнцестояния) 22 декабря. Начало последнего новолуния осени 24 и 25 ноября.

Экстренные меры

Если вам по непонятной причине стало неуютно в собственном доме, сделайте вот что: в каждом помещении своей квартиры (туалет и кладовка тоже считаются) определите центр и положите на это место срезом вверх половинку белой луковицы, разрезанной вдоль. Злые энергии не выносят лукового запаха. При этом приговаривайте: «Впитай, пожалуйста, за ночь все, что чужеродно моей семье!» Но учтите:

1. **Это надо делать после захода солнца.** А до восхода следующим утром (время восхода посмотрите в календаре и заблаговременно поставьте будильник) сложите половинки луковок в пакет. Только складывайте не руками, а наколов их на какой-нибудь острый предмет, (например зубочистку или заточенную спичку). После этого сожгите. Если сжечь негде, выбросите, но не куда попало, а обязательно в мусорный контейнер.

2. Позаботьтесь, чтобы дети или домашние животные **не сдвинули луковицу.**

Что еще может помочь

При любых неприятных предчувствиях несколько раз повторите: «Откуда пришло, туда и иди; кто сотворил, тот и забери!»

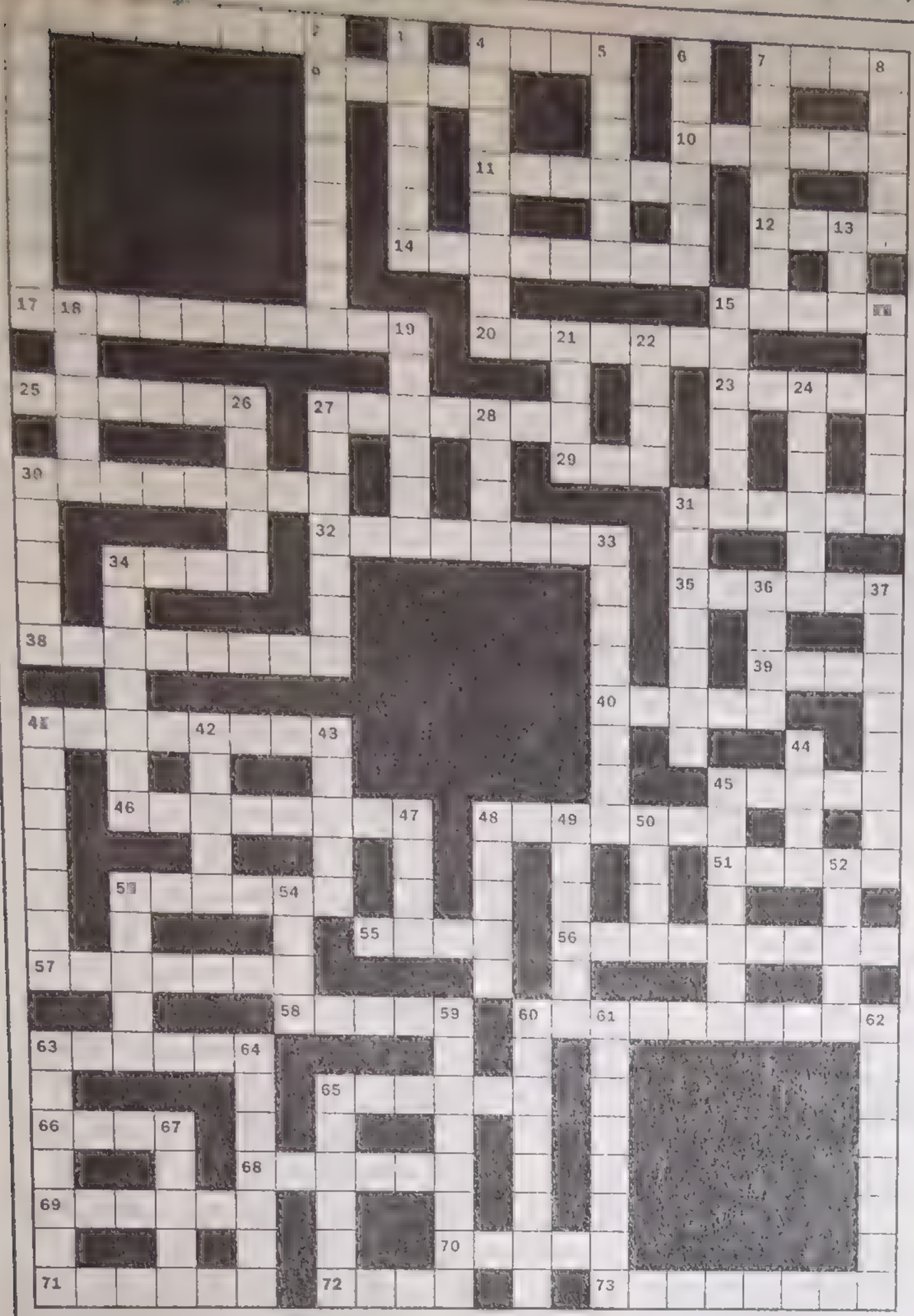
СОННИК

Продолжение.
Начало в NN 1–33

Булка, булочки, булочная

Видеть булки во сне — знак того, что ваше ожидание увенчается успехом, если только булка не будет крошиться или не заплесневеет. Если булка увеличивается в размере на ваших глазах, то вас ждет большой успех и счастье.

Покупать хлеб во сне — знак выгоды и прибыли. Есть булку во сне — предвестье успеха в делах, полезного труда и здоровья. Иногда такой сон предсказывает, что кто-то из ваших близких друзей или родственников будет нуждаться в вашей помощи, которую вы ему окажете в нужный момент. Резать булку во сне означает бережливость, которая поможет вам скопить денег. Такой сон предупреждает, что вам следует подумать о том, чтобы экономнее расходовать деньги, потому что скоро они могут вам понадобиться. Разломать булку во сне не предвещает ничего хорошего. Вас ожидает разочарование в любви. Возможно, вы обнаружите, что ваш возлюбленный или возлюбленная неверны, а может быть, вам придется лавировать между чувством долга и вашими личными ощущениями. Такой сон часто предсказывает разногласия с партнерами по вопросам, касающимся распределения прибыли. Найти ключи в булке — знак того, что вы сможете предвидеть ход событий и воспользуетесь этим в своих интересах, даже если для этого придется использовать доверие, которое оказывают вам близкие люди. Видеть во сне, как выпекается хлеб, — предвестие скорых и хороших перемен. Видеть во сне свежие булочки — предвестие повышения дохода. Если булочки несвежие, то вас ждет скучная работа. Если во сне вы оказались в булочной, то вам предстоит узнать нечто важное. Сон о булочнике предвещает много доброго и предсказывает, что капризная фортуна наконец повернется к вам. Сон обещает упрочение положения в обществе, выгодные сделки и исполнение желания. Увидеть во сне булочника, продающего хлеб, — знак успеха в делах. Стать булочником во сне — предвестие успеха в делах.



По горизонтали: 1. Плащ, увековечивший шотландского химика. **4.** Хапуга. **7.** Парадная музыка. **9.** Тройная корона Римского папы. **10.** Отпуск только для женщин. **11.** Сопло вылетающего чиха. **12.** Любитель заправлять орала. **14.** Язвительная шутка. **15.** Часть Европы, для которой Россия — Восток. **17.** Беспрерывно повторяющийся процесс. **20.** И подъемный механизм, и молодая девушка. **23.** Болтовня (жарг.). **25.** Двусмыслица. **27.** Повар на латинский манер. **29.** Река, обрученная с Волгой. **30.** Объем познаний. **31.** Апофеоз стриптиза. **32.** Роба космонавта. **34.** Центральная часть Лондона. **35.** Окаменевшие полипы. **38.** Бронированное пресмыкающееся. **39.** Реализация товара. **40.** Не подвенечная фата. **41.** Звериный детсад. **45.** Мучное изделие, от которого каждый стремится урвать свой кусок. **46.** Серый африканский павиан. **48.** Художник — основоположник кубизма. **51.** Навязчивая идея шизика. **53.** Волокно из конопли. **55.** Отрыжка вулкана. **56.** Самый большой смычковый музыкальный инструмент. **57.** Посетитель. **58.** Служащий флота. **60.** Сетка на головном уборе — защита от гнуса. **63.** Древнегреческий витязь. **65.** Временное наступление моря на сушу. **66.** Кочевая отара. **68.** Крестьянское бомбоубежище. **69.** Потогонная ягода. **70.** Вождь. **71.** Прибавление капитала за счет обмана. **72.** Пьеса Е. Шварца в «соавторстве» с Г. Х. Андерсеном. **73.** Прибор, сближающий астронома со звездами.

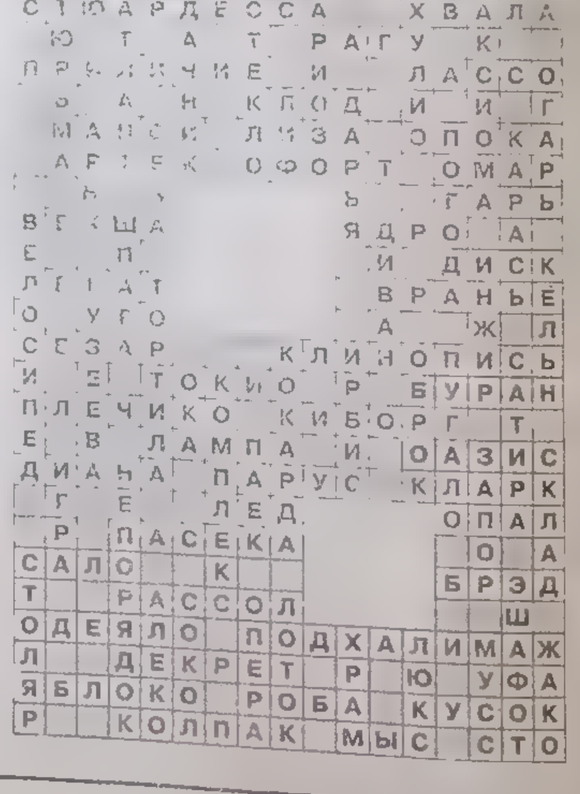
По вертикали: 1. Съемная часть духового инструмента. **2.** Строительный рабочий-отделочник. **3.** Петух, докукарекавшийся до кастрирования. **4.** Яство. **5.** Венгерский народный танец на двоих. **6.** Пресноводная губка. **7.** Купол церкви. **8.** Уже не блондин, но еще не брюнет. **13.** Демьянов суп. **15.** Развлечение. **16.** Грубая ткань. **18.** Ночной громыхала на мотоцикле. **19.** Малая часть. **21.** Член клуба самодеятельной песни. **22.** Орясина. **24.** Попечение. **26.** Происки врагов. **27.** Родина Наполеона Бонапарта. **28.** Злачное поле. **30.** Коммунистический цвет. **31.** Имя последнего царя России. **33.** Варежка для работы. **34.** Тот, кто рассчитывает далеко вперед. **36.** Дикая сибирская кошка. **37.** Болезненный длительный сон. **41.** Остановка работы для отдыха. **42.** Брюхо у обжоры. **43.** Судороги. **44.** Наклон, определяющий степень опьянения. **45.** Исправление в рукописном тексте. **47.** Водоем, в который садится опростоволосившийся. **48.** Римлянин, отправивший Христа на распятие. **49.** Ягода, спасающаяся от людей на болоте. **50.** Шахматное животное. **52.** Сельдь из Приморья. **53.** Стыд, возведенный в степень. **54.** Скотская еда. **59.** Люлька, но не курительная. **60.** Напасть. **61.** Паук, убивающий верблюда. **62.** Птица семейства ржанковых. **63.** Тот, кто является руководящей силой. **64.** Святой ночник. **65.** Место для вечного покоя селян. **67.** Остров, на котором П. Гоген написал лучшие свои картины.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N16 НА СТР. 32

По горизонтали: 1. Дредноут. **5.** Прах. **7.** Тога. **9.** Ревун. **10.** Змеев[illegible]. **11.** Драка. **12.** Свекла. **14.** Фон[illegible]. **16.** Жена. **17.** Тюк. **19.** Трафарет. **23.** Дракон. **24.** Раек. **26.** Опенок. **27.** Рассол. **28.** Коклюш. **30.** Догматик. **32.** Гарант. **35.** Вермут. **36.** Станок. **38.** Ромштекс. **39.** Кронин. **42.** Кекс. **44.** Космос. **47.** Альманах. **48.** Розга. **49.** Нина. **50.** Зерно. **51.** Хищник. **53.** Мерин. **57.** Декада. **60.** Марабу. **61.** Микрон. **62.** Умка. **63.** Мономах. **65.** Рык. **66.** Каин. **67.** Подвеска. **68.** Нева. **69.** Синоптик. **70.** Сановник. **72.** Задаток. **75.** Голиков. **77.** Ассорти. **79.** Номинал. **81.** Ацетилен. **82.** Вернисаж. **83.** Тральщик.

По вертикали: 1. Дубликат. **2.** Триумфатор. **3.** Овод. **4.** Ангара. **5.** Пегас. **6.** Хомяк. **7.** Тренажер. **8.** Анкета. **13.** Ватник. **15.** Наколка. **18.** Краковяк. **20.** Раппорт. **21.** Феномен. **22.** Рокот. **23.** Досуг. **25.** Кнехт. **29.** Шаман. **31.** Куртка. **33.** Ретро. **34.** Тоска. **36.** Секундомер. **37.** Криз. **40.** Роман. **41.** Нахлобучка. **43.** Срам. **45.** Смерд. **46.** Смола. **51.** Храм. **52.** Клавесин. **54.** Рында. **55.** Наемник. **56.** Скакун. **58.** Камин. **59.** Дух. **60.** Майдан. **64.** Норма. **66.** Купол. **67.** Пасквилянт. **69.** Саврасов. **71.** Кудесник. **72.** Звон. **73.** Дремота. **74.** Туннель. **75.** Гусляр. **76.** Кюи. **78.** Трос. **80.** Раж.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N16 НА СТР. 29



Виринея

Общероссийская женская газета «Виринея». Выходит 1 раз в 2 недели.

Редактор **Г. Лория**

Верстка **И. Голубовой, П. Терехова**

Учредитель и издатель
ОАО «Издательский дом «Кураж»
Адрес редакции:
121170, Москва, Кутузовский пр-кт, 36, кор. 1, стр. 1.
Тел. 249-18-73 Факс: 250-77-04
E-mail: virinei@mail.ru

По вопросам размещения рекламы обращаться: (095) 249-18-73, e-mail: nikolas@province.ru

Собственные корреспонденты и прием рекламы в регионах:
Брянск – Евгения Кузнецова (0832) 72-18-93;
Владимир – Аннета Татарникова (0922) 32-22-78;
Вологда – Игорь Кузнецов (8172) 25-22-52;
Иваново – Ирина Сурина (0932) 37-25-20;
Калининград – Татьяна Гвоздецкая (0112) 35-99-69;
Кострома – Марина Чечушкина (0942) 55-96-61;
Липецк – Елена Добрякова (0742) 48-59-64;
Нижний Новгород – Елена Лебедева (8312) 39-78-88;
Омск – Ольга Руденко (3812) 25-04-47;
Оренбург – Татьяна Ангелова (3532) 78-51-26;
Ростов-на-Дону – Ирина Варламова (8632) 44-13-18;
Самара – Анна Семенова (8462) 70-23-44;
Саратов – Владимир Акишин (8452) 27-80-10;
Смоленск – Наталья Ивако (0812) 65-61-59;
Ставрополь – Мария Маслюкова (8652) 56-44-73;
Тюмень – Светлана Анущенко (3452) 75-16-09;
Хабаровск – Игорь Мирошников (4212) 74-77-72;
Челябинск – Наталья Беляева (3512) 78-02-71;
Ярославль – Татьяна Колесова (0852) 32-78-05.

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ №77-12696 от 13 мая 2002 г.

Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. Мнение авторов публикаций, необязательно отражает точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача.

Материалы, помеченные значком (PR), «Здоровье» – публикации на коммерческой основе

Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции

При подготовке публикаций использованы материалы следующих изданий: «Отрохни!», «Здоровая газета», «Домашняя энциклопедия», «Добрые советы», «Няня», «Модные прически», «Сударушка», «Москвичка», «Вечерняя Москва», «Только ты», «Московская правда», «Крестьянка» а также интернет-ресурсы.

Цена в розницу свободная

Общий тираж 295 350 экз.

По вопросам оптовой покупки «Виринеи» обращайтесь:

121170, г. Москва, Кутузовский пр-т, д. 36, к. 1, стр. 1, эт. 3.
Тел. (095) 249-43-67.
E-mail: brinzov@province.ru

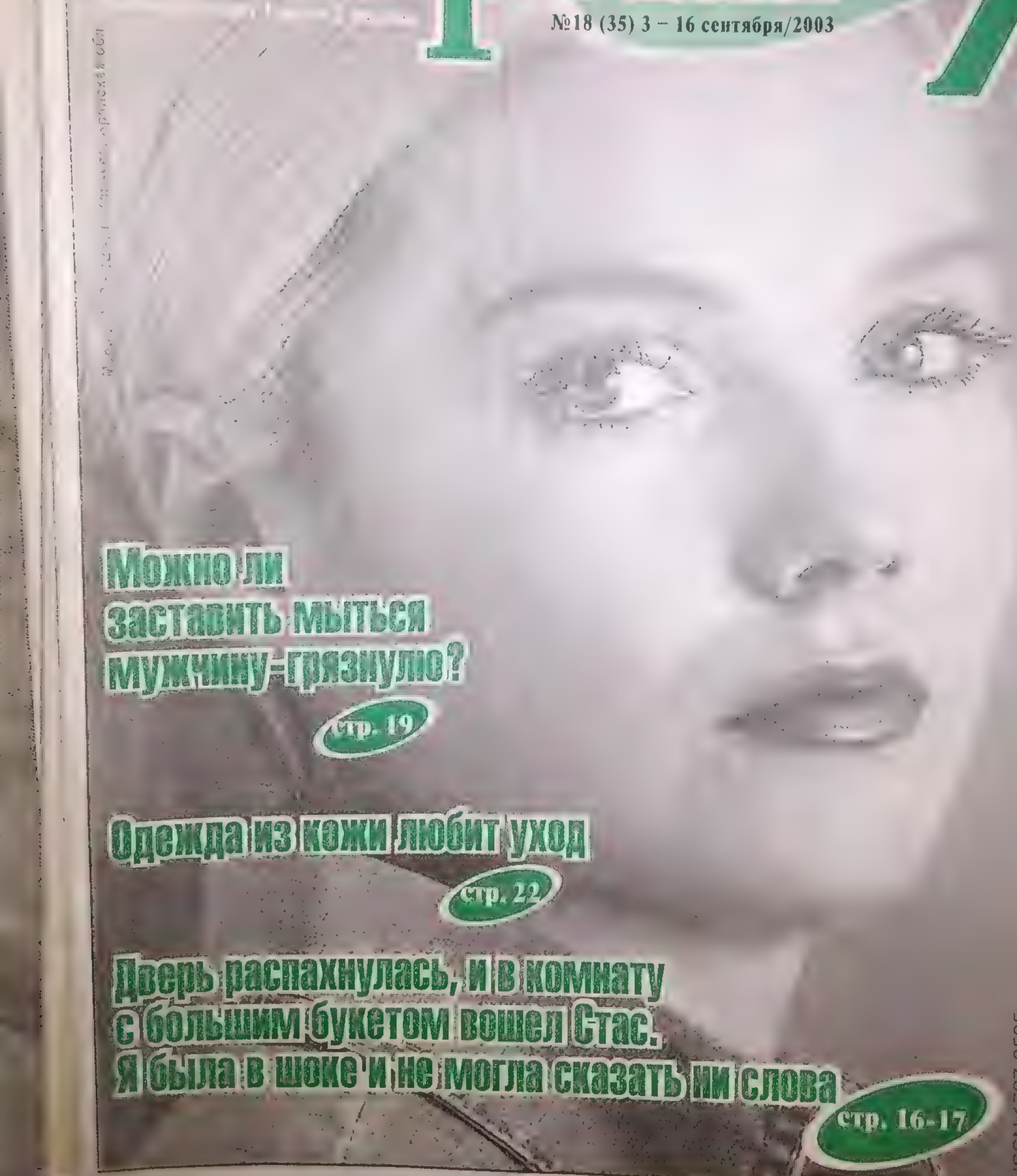
Минимальная партия – 100 экземпляров, самовывозом из редакции.

Газета отпечатана в типографии ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом» г. Пенза, ул. Гоголя, 51,53.
Тираж 18300. Зак. N177
Подписано в печать: 14.08.03 в 13.00

Энциклопедия московской женщины

Вирине́я

№18 (35) 3 – 16 сентября/2003



Можно ли заставить мыться мужчину-грязнулю?

стр. 19

Одежда из кожи любит уход

стр. 22

Дверь распахнулась, и в комнату с большим букетом вошел Стас. Я была в шоке и не могла сказать ни слова

стр. 16-17

ISSN 1727-3595

3 сентября

Сегодня именинница — Васса.

4 сентября

Сегодня именинницы — Анфуса, Евлалия.

5 сентября

• 1989 г. В Голландии создана самая длинная в мире застежка-молния (2851 м).

6 сентября

• 1860 г. Родилась Джейн АДДАМС, борец за права женщин. Ей принадлежат слова: «Любое дело женщине приходится делать вдвое лучше мужчины, чтобы заслужить хотя бы половинное уважение. Но к счастью, это нетрудно!»

• 1987 г. В Балтиморе впервые в мире хирургическим путем разъединяются сиамские близнецы.

7 сентября

• 1908 г. Родился Майкл ДИБЕЙКИ, американский хирург. Разработал методику аортокоронарного шунтирования сердца.

• 1995 г. В Канаде изготовлена самая большая в мире головка сыра чеддер весом 26,09 т

8 сентября

• 1812 г. Родилась Наталья ГОНЧАРОВА, жена А.С. ПУШКИНА. По шутливому признанию поэта, она была его сто тринадцатою любовью.

Сегодня именинница — Наталья.

9 сентября

Всемирный день красоты

• 1930 г. Родилась Надежда РУМЯНЦЕВА, киноактриса («Неподдающиеся», «Девчата», «Королева бензоколонки», «Женитьба Бальзаминова»).

Надежда Румянцева

Сегодня именинница — Анфиса.

10 сентября

• 1756 г. День рождения первого российского профессионального театра.

• В этот день ЕЛИЗАВЕТА издает Указ об учреждении «русского для представления трагедий и комедий театра» в Петербурге (в указе впервые в русском законодательстве упомянуто слово «актриса») — ныне Академический театр драмы им. А.С. Пушкина.

1846 г. Элиас ХОУ патентует швейную машинку.

Сегодня именинницы — Анна, Шушаник.

11 сентября

• *По календарю народных примет — Иоанн Предтеча, Иван Постный. Этот день завершает лето, встречает Бабье лето, а затем и осень открывает.*

• 1873 г. В Петербурге на Одесской улице зажигаются первые в мире электрические фонари, заменившие прежние керосиновые лампы.

12 сентября

1910 г. В Лос-Анджелесе Алиса УЭЛС, до этого работавшая в социальной сфере, становится первой в мире женщиной-офицером полиции.

13 сентября

1922 г. В местечке Эль Азизийя, Ливия, регистрируется самая высокая на Земле температура (+58 градусов Цельсия в тени).

1927 г. В Ницце из-за того, что шарф намотался на колесо автомобиля, погибает американская танцовщица Айседора ДУНКАН.

1963 г. Мери ФИШЕР рождает первую выжившую пятерню в Америке — 4 девочки и 1 мальчик.

Сегодня именинница — Марфа.

15 сентября

• 1928 г. Исследуя плесневой гриб, английский микробиолог ФЛЕМИНГ выделяет антибактериальное вещество, которое называет пенициллином.

Сегодня именинница — Руфина

16 сентября

• *По календарю народных примет, в этот день можно дом от сглаза уберечь: нужно у крыши подвесить старые лапти. Ну, а «Виринея» предлагает своим читательницам еще и старинный заговор от сглаза — для пущей надежности. Надо взять чистую воду, заговорить ее этим заговором и дать попить тому, кого сглазили:*

«Царица-водица, красна девица, катилася, валилася. Из Иордана реки омывала круты берега, била коренья, серые каменья. Омой, очисти раба (имя) от буйной головы, от ясных очей, от русых кос, от румяна лица, от ретивого сердца, от хребтовой кости, от средней части, от жил, от суставов. Уроки и пороки, и завистные, и радостные, и спереду встречая, и сбоку заглядывая, и с заду нагоняя; и старые старики, и молодые молодушки, и девкин сын, и девкина дочь, простится, благословится. Раба (имя) я вам посылаю, где солнце не светит и месяц не блеснет, мхи золотые, гнилые колоды, не сама собой, а господней могутой и Иисусом Христом, матерью Пречистой. Аминь».

• 1889 г. Родилась Мерседес ЙЕЛЛИНЕК, девочка, в честь которой назван автомобиль.

Ее отец Эмиль ЙЕЛЛИНЕК был вице-консулом Австро-Венгрии в Ницце и одновременно представителем автомобильной фирмы «Даймлер» во Франции. Впервые он использовал имя дочери в 1899 г., когда принимал участие в автогонке в Ницце. Участники выступали под псевдонимами, Йеллинек взял имя дочери, и этот выбор оказался счастливым — «месье Мерседес» стал победителем гонки. На следующий год он попросил построить новый автомобиль — более мощный и одновременно более элегантный. Условия, которые он поставил, — дать новому автомобилю имя «Мерседес». В 1902 г. название «Мерседес» зарегистрировано как торговая марка.

Сегодня именинницы — Василиса, Домна.

17 сентября

• *По календарю народных примет — Богородица, Неопалимая Купина. Начинают выкапывать лук из гряд. В этот день заказывают молебны о сохранении дома от пожара, а людей от всяческих болезней.*

• 1910 г. В Лондоне врачи высказывают предположение, что если количество лунатиков будет увеличиваться такими же темпами, как прежде, то через 40 лет число безумных людей станет больше разумных.

Сегодня именинницы — Ермиония, Христодула.

18 сентября

• *По календарю народных примет — Захарий и Елисавета. Святая Елизавета предсказала Деве Марии рождение Христа, потому день этот считается удачным для предсказаний и гаданий.*

Сегодня именинницы — Елизавета, Ираида, Раиса, Фивея (Вивея).

19 сентября

• 1849 г. Первая в мире коммерческая прачечная учреждается в Калифорнии.

1876 г. В США Мелвил БИССЕЛЬ патентует устройство для чистки ковра.

1888 г. В Бельгии проходит первый в истории конкурс красоты. В финале участвует 21 претендентка на титул «королевы красоты», а отбирались девушки по фотографиям. По сообщениям газет, конкурс проходил чрезвычайно скромно. «Участницы должны были оставаться неизвестными широкой публике, жили в отдельном доме, доступ в который был закрыт для посторонних, а на соревнования они доставлялись в закрытом экипаже».

ВОТ ЭТО ДА!

Профессор Джеймс Мюррей из университета Вашингтона полагает, что ему удалось создать модель, способную рассчитать вероятность сохранения семейного союза с тем или иным партнером.

ФОРМУЛА СЧАСТЛИВОГО БРАКА

По его словам, содержание разговоров пары, облеченное в язык алгебры, способно с 94-процентной вероятностью предсказать, как долго просуществует союз.

Исследователь объяснил: фразы, которыми обмениваются влюбленные, имеют цифровое значение в диапазоне от минус до плюс четырех. Обращение к партнеру «дурак» оценивается на минус четыре, шутка, вызвавшая смех партнера, — плюс два. Таким образом, каждый разговор может получить оценку и со временем из оценок сложится график взаимоотношений пары.

VAZHNO.RU

ЗДОРОВЬЕ

КОНФЕТА ДЛЯ БАБУШКИ

Возможно, врачи нашли еще одну причину того, почему в пожилом возрасте женщины начинают полнеть — изменение чувства вкуса вызывает у них непреодолимую тягу к сладкому.

Турецкие исследователи обнаружили, что 35 процентов участвовавших в тестировании женщин, которые миновали климакс, перестали воспринимать сладость. Почти половина, 45 процентов, также сообщили о том, что их диета в пожилом возрасте изменилась и включает в себя больше сладкого.

Медики считают, что именно поэтому женщины способны бессознательно потреблять больше сахара: «Люди с потерей восприимчивости к вкусу сладкого могут подслащивать пищу до такой степени, что это вызывает серьезные последствия, особенно у тех, кто страдает диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями или ожирением».

Женщин тестировали сахарозой на восприимчивость к сладкому, поваренной солью — к соленому, лимонной кислотой — к кислому и хиной — к горькому, постепенно меняя концентрацию и прося испытуемых определить уровень вкуса. Для сравнения аналогичные тесты провели с группой мужчин такого же возраста, и оказалось, что восприятие соленого, кислого и горького у них идентично женскому. Пока ученые не могут объяснить потерю чувствительности к сладкому у женщин.

СВЕТСКАЯ ЖИЗНЬ

ИЗМЕНА В СЕМЬЕ ПУГАЧЕВОЙ

Известие о том, что у Руслана Байсарова есть другая девушка, которая к тому же имеет от него ребенка, стало для Кристины Орбакайте и Аллы Пугачевой совершенно неожиданным.

Пять лет назад Кристина родила Руслану сына Дэни. Бизнесмена до сих пор считали супругом Кристины и зятем Аллы Пугачевой. Они бывали вместе на светских мероприятиях и ужинали с друзьями.

На всех семейных торжествах Байсаровых Кристина была желанным гостем. Правда, три года назад они всерьез поругались. Байсаров, недовольный легкомысленным поведением супруги, ударил ее и сломал певице нос. После чего они разошлись и помирились нескоро.

С 19-летней моделью Алиной Цевиной Байсаров познакомился в прошлом году. Когда она сообщила, что ждет ребенка, Руслан настоял на том, чтобы Алина переехала к нему за город. Однако расписываться они не стали.

ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ

«ВИРИНЕЯ»: встреча — каждую неделю

Многие из наших читательниц высказывали сожаление, что их любимая газета «Виринея» выходит лишь один раз в две недели, а не чаще. Спешим порадовать: в начале октября мы предполагаем перейти на еженедельный выпуск. И хотя количество полос номера не изменится (их останется по-прежнему 32), редакция планирует ввести дополнительные рубрики, новые тематические полосы. В свое время читательницы подарили нам немало интересных идей. Поэтому и сейчас ждем от вас предложений. Напишите, о чем бы вы хотели почитать, что узнать, чему научиться. Адрес указан на последней странице «Виринеи».

И еще. Если у тех, кто подписался на нашу газету до конца нынешнего года, возникают вопросы в связи с увеличением частоты выхода «Виринеи», просьба обращаться в местные почтовые отделения. Там вам все подробно объяснят.

Редакция

ИДЕТ ПОДПИСКА НА ОБЩЕРОССИЙСКУЮ ЖЕНСКУЮ ГАЗЕТУ «ВИРИНЕЯ».
ПО СВЯЗАННЫМ С НЕЙ ВОПРОСАМ ПРОСЬБА ОБРАЩАТЬСЯ В МЕСТНЫЕ ПОЧТОВЫЕ ОТДЕЛЕНИЯ.

КОРОТКО

• Поддавшись уговорам Аллы Пугачевой, известный стилист **СЕРГЕЙ ЗВЕРЕВ** согласился озвучить роль героя-трансвестита в французском фильме «Кровавая Мэлори». Хотя поначалу ответил отказом. Однако Пугачева сразу сказала, что от такого предложения нельзя отказываться: «Давай, это надо. Потом все трансвеститы твоим голосом заговорят».

• Как выяснилось, в биографии **НАТАЛЬИ ВЕТЛИЦКОЙ** есть факты, которые она тщательно скрывает. Например, мало кто знает, что ее часто избивал, выгонял из дома, а однажды чуть не убил первый муж, известный музыкант Павел Смеян. Напомним: он исполнял песни к фильмам «На Дерибасовской хорошая погода», «Военно-полевой роман», «Остров погибших кораблей», «Мэри Поппинс, до свидания», «Трест, который лопнул».

• **ЖАН-ПОЛЬ БЕЛЬМОНДО,** недавно отметивший 70-летие, в четвертый раз стал папой. У него родилась дочь от второй супруги (первая погибла в результате несчастного случая), которая младше актера на 29 лет.

• Одна из **ЛОНДОНСКИХ КОМПАНИЙ** провела опрос на тему — чей взгляд англичане считают наиболее сексуальным. Как выяснилось, дамы просто млеют от голубых глаз принца Уильяма и очей Ричарда Гранта, из женщин они выделяют Джесси Уоллес и Сару Джессику Паркер. Джентльмены предпочли Дрю Бэрримор (ее взгляд они назвали самым сексуальным) и ту же Джэссику. Из мужчин они назвали Джека Николсона и Билли Клинтона.

• **АМЕРИКАНСКИЙ ВОЕННЫЙ ТРИБУНАЛ** приговорил к 14 месяцам лишения свободы сержанта Шерри Пьер, обвинив ее в растрате бюджетных средств на личные нужды. На 130 тысяч долларов она купила машину, мотоцикл и сделала операцию по увеличению груди.

• Право на **БЕСПЛАТНУЮ ВИАГРУ** будут иметь отныне германские малоимущие. Такое решение принял суд города Франкфурта-на-Майне.

• **АВСТРАЛИЙСКИЕ УЧЕНЫЕ** заявили, что через 10 лет будут созданы искусственные яйцеклетки и сперматозоиды.

Родственники в качестве подарка на день рождения купили мне путевку в пансионат в Сочи. Я им очень за это благодарна: отлично отдохнула и загорела. Но через пару недель мой загар начал безнадежно смываться. В солярий я не хожу — боюсь избытка ультрафиолета. Как же мне сохранить загар?

Вера ЛЕБЕДЕВА, г. Омск

Самый безопасный загар

Так уж устроено, что кому-то загар достается без усилий, даже и на Юг ездить необязательно, а кому-то и жаркое солнце не помощник. Это особенно заметно, когда заканчивается пора отпусков. Но даже самый чудесный загар имеет свойство со временем исчезать.

Ультрафиолет — друг или враг?

Совершенно правы те, кто не стремится во что бы то ни стало восстановить отпускной цвет кожи с помощью ультрафиолета. Все хорошо в меру. Легкий загар улучшает внешний вид кожи и соответственно повышает жизненный тонус обладателя темной кожи. К тому же ультрафиолет способствует выработке витамина Д. А интенсивный загар неизменно ведет к преждевременному старению кожи. Любовь к загару также чревата повышением риска развития рака кожи и меланомы.

Солнцезащитные кремы снижают этот неприятный эффект. Однако существуют и другие средства, позволяющие «обмануть» природу. Речь идет о средствах для автозагара — они предназначены для придания коже смуглого оттенка без всякого вмешательства солнечных лучей.

Солнышко из тюбика

Сегодня существует три типа средств: бронзеры (бронзанты), акселераторы загара и средства для автозагара (автобронзанты, автобронзеры).

Бронзеры или бронзанты — это косметические средства, содержащие красящие вещества. За счет обыкновенного прокрашивания кожи и возникает «загар». Существенным недостатком бронзеров является неустойчивость загара, в результате чего появляются светлые пятна на коже и темные на одежде. Покрасить себя равномерно достаточно трудно, поэтому если вы и решились стать темнокожим с помощью бронзанта, то лучше обратиться к профессионалу по покраске тела. Тогда, во всяком случае, спина и задняя поверхность ног не будут иметь пятнистого вида, как это обычно бывает при самостоятельном нанесении краски.

Акселераторы загара (tanning accelerator) приводят к увеличению количества синтезируемого в коже пигмента меланина. Самым известным акселератором является тирозин. Однако эксперты одной из самых влиятельных организаций в фармацевтическом мире — FDA (Food and Drug Amdinistration) в США не рекомендуют использовать тирозин для загара. Данных о вредном влиянии этой аминокислоты при таком использовании нет, но и данных о безопасности тоже нет.

Кремы для автозагара, они же автобронзеры, они же автобронзанты (self-tanner, sunless tanners и tanning extenders) вызывают прокрашивание за счет химической реакции, возникающей между белками поверхностных слоев кожи и дигидроксиацетона. Последнее вещество является самым популярным ингредиентом средств для автозагара. Искусственный загар после применения автобронзанта появляется через 3-4 часа. Впрочем, существуют средства, которые дают эффект уже через 1 час. Держится такой загар, как правило, 3-4 дня, после чего при желании можно «позагорать» еще раз.

Перед тем как наносить автобронзант необходимо тщательно помыться с мочалкой, чтобы отшелушить поверхностные слои, состоящие из роговых чешуек. Тогда загар получится ровнее. После душа лучше дать остыть своему телу в течение минут двадцати. Расширенные от горячей воды поры впитывают слишком много автобронзанта, что может вызвать пятнистость. Спину и заднюю поверхность ног лучше доверить своим родственникам, потому что самостоятельно эти поверхности обработать кремом для автозагара тяжело. После проведения процедуры необходимо в течение одного часа дать телу обсохнуть и впитать автобронзант. Если загар оказался неудачным, то с помощью мочалки и мыла можно от него избавиться.

Безопасно ли использование кремов для автозагара? Как утверждают американские эксперты — безопасно. Дигидроксиацетон не проникает внутрь организма, а через 3-4 дня вместе с загаром продукты химических превращений также покидают и поверхность тела. Обычно автобронзанты не защищают от ультрафиолета. А если в их состав входят солнцезащитные компоненты, они, как правило, стоят дороже и содержат не самое большое количество солнцезащитных единиц.

Дмитрий КРАСНОЖОН, kiz.ru

ВОПРОС – ОТВЕТ

? Сейчас в продаже появилось очень много кремов с содержащимся в них кислородом. Кремы эти очень дорогие и оказывают мгновенный эффект. Однако я замечала не раз, что если регулярно пользоваться таким кремом, а потом вдруг перейти на другой, то состояние кожи заметно ухудшается. Стоит утром не намазаться, к вечеру уже морщинки. Может, этот крем действует как наркотик?

Елена Т., г. Орск.

Тут важно понять, что с чем сравнивать. Если состояние кожи ухудшается по сравнению с тем периодом, когда применялся крем, то ничего страшного в этом нет.

Понятно, что кожа нуждается в кислороде ничуть не меньше, чем организм в целом. Исследования последних лет показали: когда с возрастом в коже падает концентрация кислорода, это приводит к ускорению процессов старения кожи. Задача кислородосодержащих кремов – насытить ткани кислородом. Но кислород — это газ. Внедрить его в клетки кожи не так-то просто: сначала для этого использовалась перекись водорода, позже – особые масла, растворяющие кислород. Но эти препараты действительно были небезопасны для кожи.

Но российские ученые нашли способ растворять молекулярный кислород в медицинский целях с помощью перфторуглеродов, которые использовались в качестве кровезаменителей (так называемая голубая кровь). Позже тем же средством воспользовалась и косметология.

Им оказались вещества из группы, способные растворять молекулярный кислород. Перфторуглероды для кожи безопасны. Однако нужно помнить, что реальную молодость кожи никакие кремы вернуть не в состоянии. Их омолаживающее действие всегда временно.

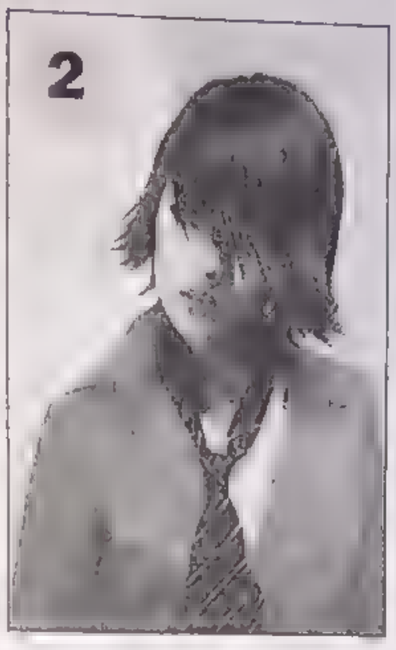
СТИЛЬ СЕЗОНА: КОЛЮЧКИ И ЛОКОНЫ

Какую прическу предпочесть, чтобы выглядеть стильно и подчеркнуть свою индивидуальность? Короткий ежик или чувственное каре? Ответ прост — демократия подразумевает свободу, которая позволяет все, что подчиняется внутренней гармонии.

Настоящим хитом стали так называемые **синтетические эксперименты с текстурой волос**. Допустимы начесы а-ля Бриджит Бардо, что подразумевает нарочитую спутанность и искусственность **(фото 1).** А сочетание жгутов, плетения и дополнительных аксессуаров придает чуть диковатому облику изысканность.

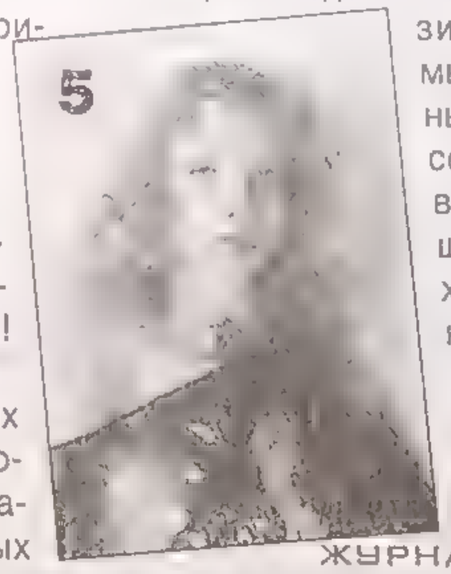
Для поклонниц вечной классики мода благосклонно оставила на мировых подиумах неизменные каре и боб **(фото 2, 3).** Актуально использование четких геометрических линий в сочетании с мягким объемом и подвижной слоистой текстурой волос. Но теперь объем выглядит более естественно. Весьма приветствуется и асимметрия как в отдельных деталях, вроде челки, так и во всей стрижке.

Для самых стильных и продвинутых — так называемая стрижка в стрижке, что также помогает создать необходимый объем и придать волосам эффект вечного движения.



Благодаря длине и особой технике филировки возможности для экспериментов с укладкой бесчисленны. Здесь допустимо все — от гладких зализанных зачесов с асимметричными глубокими проборами до колючих хулиганских укладок — «колючек», от мягких перышек до небезызвестного стиля Bed Head, в российском варианте любовно именуемого «взрывом на макаронной фабрике» **(фото 4).**

Длинные волосы претерпевают влияние романтики. Испокон веков локоны грусти лишали покоя прекрасных рыцарей. Сегодня головки современных принцесс тоже украшают кудри и локоны, которым придают налет легкой небрежности и взъерошенности, будто прическу слегка растрепал морской бриз. Этот вариант смотрится изысканнее любой парадной прически. Никаких бигуди, четких линий и лакированных завитков! **(фото 5).**



Цвет. Время сложных цветовых решений уходит в прошлое, а создание стильных цветовых нюансов в колорировании достигается с помощью довольно простых техник окрашивания. Достаточно контрастно оттенить всего две-три пряди, чтобы подчеркнуть форму стрижки и сделать вас неотразимой. Самые актуальные палитры сезона — фиолетовый, коричневый и медный, разбавленные приглушенными натуральными оттенками и холодными светлыми тонами, среди которых яркой жемчужиной искрится нежно-розовый.

ЛИДИЯ КНЯЗЕВА,
ИГОРЬ ОХМАК
(ПАРИКМАХЕР-МОДЕЛЬЕР),
ЖУРНАЛ «КРАСОТА &ЗДОРОВЬЕ»

Как делают деньги?

ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ "КИРОВ-СТРОЙИНДУСТРИЯ" ПРЕДЛАГАЕТ

82 НАИМЕНОВАНИЯ ОБОРУДОВАНИЯ

ДЛЯ МАЛОГО БИЗНЕСА, В ТОМ ЧИСЛЕ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА:

- **Облицовочной и потолочной плитки,** превосходящей по красоте импортную. Стоимость от 2 тыс. руб.
- **Стеновых и строительных блоков** (себестоимость 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), кирпича, брусчатки (фигурной тротуарной плитки), черепицы из местного сырья(!) для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т.д.

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5 под открытым небом. Стоимость от 4 до 30 тыс. руб. Организовать эти производства по силам каждому. Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой).

Для получения БЕСПЛАТНЫХ цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу: 610000, г. Киров, а/я 10, Киров-Стройиндустрия, отдел 31. (PR)
Телефон в г. Кирове: 8(8332) 56-34-52, 56-30-29
WWW.KSIN.RU

Покупая у нас, Вы защищены от подделок!

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «РЕЦЕПТ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ»

Здравствуй, «Виринея»!

Мне 14 лет. Решила послать на конкурс «Рецепт вечной молодости» несколько масок для разных типов кожи.

Всем известно, что фрукты и овощи необычайно богаты витаминами. Маски из них дают замечательный и быстрый эффект. Кожа становится красивой, гладкой, эластичной, приобретает красивый оттенок.

Александра ПАВЛОВА, Оренбургская обл., п. Тоцкое-2

Дыня для белизны и свежести

1. Порежьте дыню на небольшие кусочки и поставьте варить минут на 30. Полученный отвар охладите и процедите. Маски из отвара дыни избавляют **от пигментных пятен и угрей.**

2. Хорошенько разомните мякоть дыни и наложите на лицо. После нескольких масок кожа посвежеет, приобретет розовый оттенок и станет более эластичной. Дыня содержит витамин А, отвечающий за красоту и молодость кожи.

Слива для нормальной кожи

2-3 сливы очистите от кожицы и разомните. Добавьте к сливовой кашице 0,5 ч. ложки сметаны и 1 ч. ложку крахмала. Хорошо перемешайте и нанесите маску на лицо и шею на 20–25 минут, затем смойте теплой водой.

Томат избавит от угрей

При жирной коже, склонной к образованию угрей, смазывайте лицо соком томата, смешанным с глицерином.

Для сухой кожи

Поможет персик. Мякоть спелого персика разомните и добавьте к кашице немного отвара из цветков ромашки. Нанесите маску на лицо на 20 минут, после чего смойте теплой водой.

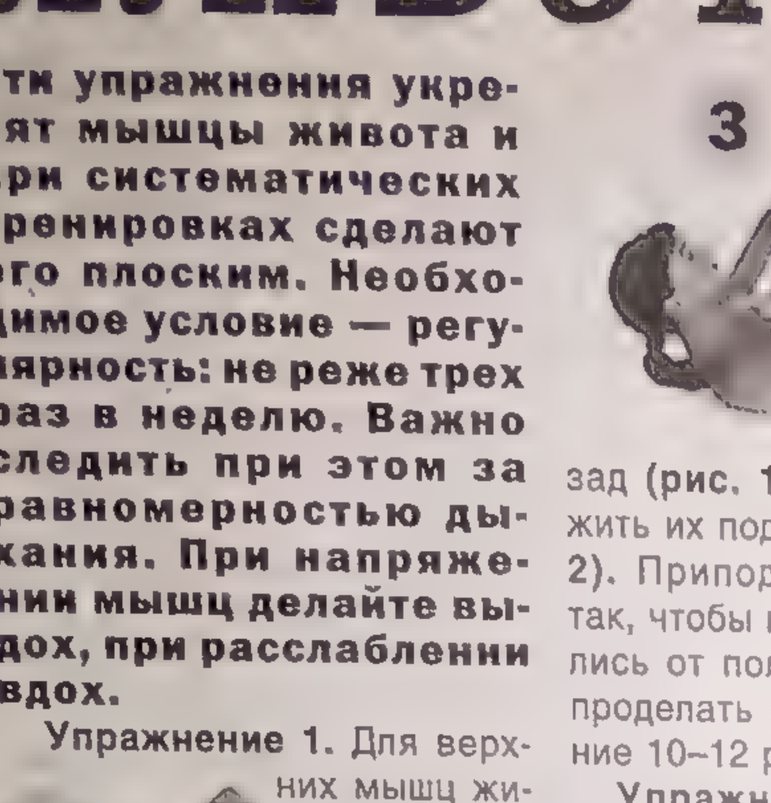
Нежная простокваша. Если после солнечных ванн кожа выглядит пересушенной, регулярно протирайте ее простоквашей и делайте маски из творога (2 ст. ложки творога смешайте с медом, нанесите на кожу на 15–20 минут, затем смойте теплой водой). Также прекрасно увлажняет фруктовый сок, смешанный с молоком.

Виринея
№18 (35) 3 – 16 сентября 2003 г

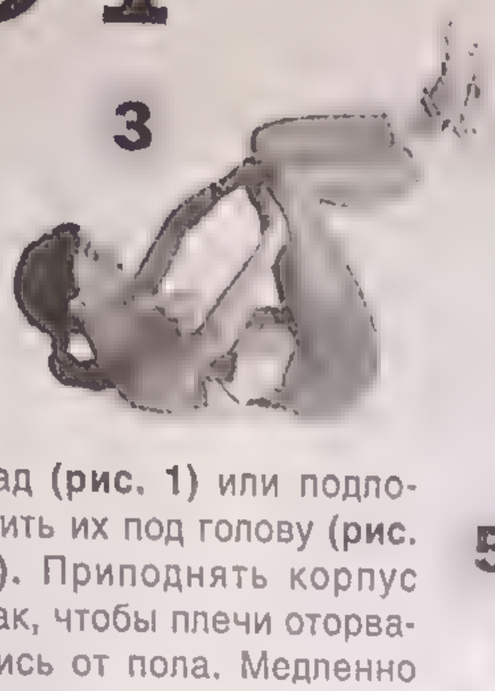
Идеальный живот

Эти упражнения укрепят мышцы живота и при систематических тренировках сделают его плоским. Необходимое условие — регулярность: не реже трех раз в неделю. Важно следить при этом за равномерностью дыхания. При напряжении мышц делайте выдох, при расслаблении вдох.

Упражнение 1. Для верхних мышц живота: лежа на спине, поставить ноги, согнув их в коленях, и приподнять пятки. Руки вытянуть назад (**рис. 1**) или подложить их под голову (**рис. 2**). Приподнять корпус так, чтобы плечи оторвались от пола. Медленно проделать это упражнение 10–12 раз.



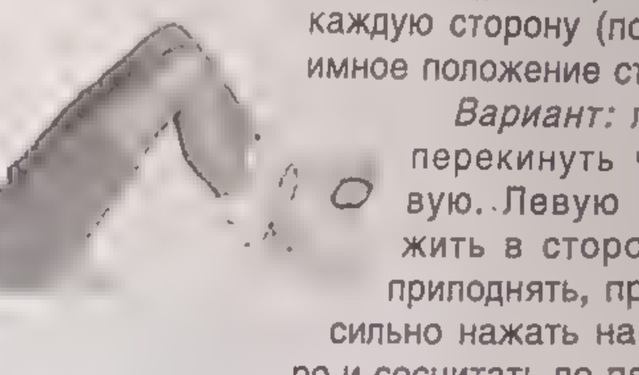
Упражнение 2. Для центральных и нижних мышц живота: приподнять согнутые в коленях ноги и голову. Ладони при этом лежат на коленях и с усилием давят на них, так что ногам приходится преодолевать это сопротивление (**рис. 3**). Сосчитать до 5. Расслабиться. Повторить 5–10 раз.



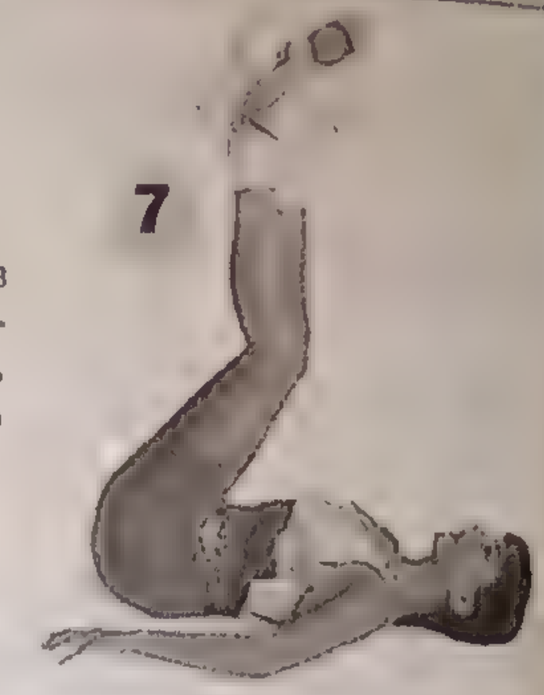
Упражнение 3. Для центральных и верхних мышц живота: приподнять согнутые в коленях ноги выпрямить правую ногу, стараясь достать правой рукой до голени. То же — с левой ногой. Все движения должны быть равномерными (**рис. 4**). Повторить 20–30 раз.

Упражнение 4. Для боковых мышц живота: лежа на спине, руки — на затылке. Ноги согнуть в коленях, и левую стопу поставить поверх правой. Корпус слегка приподнять и повернуть направо. Таким же путем вернуться в прежнее положение (**рис. 5**). 5–10 раз на каждую сторону (поменяв взаимное положение ступней)

Вариант: левую ногу перекинуть через правую. Левую руку положить в сторону, голову приподнять, правой рукой сильно нажать на левое бедро и сосчитать до пяти (**рис. 6**). Повторить 5–10 раз на каждую сторону, меняя положение ног.



Упражнение 5. Для нижних, глубоких мышц живота: голова остается на полу. Ноги скрестить и вытянуть вверх. Руки вдоль корпуса опираются на пол. Таз немного приподнять и снова опустить (**рис. 7**). Повторить 3–5 раз. Вначале трудно!



ВОПРОС — ОТВЕТ

Занимаюсь различными видами спорта: рукопашным боем, дзюдо, карате и т.д. собираюсь заняться бодибилдингом, или, как его еще называют, бодифорингом — хочу, чтобы моя фигура выглядела ярко. Однако что-то мне не верится, что можно добиться серьезных результатов без применения стероидов. В то же время знаю, что у многих мужчин после их применения бывают разные проблемы. Можно ли обойтись без таких добавок?

Тамара Николаева, г. Казань

Имеется множество причин тому, что хорошее физическое развитие пользуется такой популярностью. Оно ассоциируется с такими привлекательными качествами, как большая физическая сила, самоуважение, здоровье и привлекательность.

И абсолютно ясно, что проблема стероидов возникла с появлением лозунга «Победа «любой ценой!». Действительно, при правильном применении анаболические стероиды дают значительный прирост массы тела и увеличение силы мышц. В медицине они нашли успешное применение: при лечении тяжелых травм, некоторых заболеваний желудочно-кишечного тракта, заболеваний сердца, сахарного диабета, болезней надпочечников, карликовости, туберкулеза, малокровия и пр. Однако в спортивной практике эти препараты относят к разряду долинговых.

Так что же это такое — анаболические стероиды? Это искусственно созданные производные мужского полового гормона — тестостерона. Тестостерон действует на организм человека в двух направлениях: способствует синтезу мышечного белка, уменьшает содержание жира в теле и изменяет его распределение — это анаболическая активность тестостерона. Также тестостерон способствует развитию мужских половых признаков — это андрогенная активность.

Все анаболические стероиды обладают и андрогенной активностью, хотя она и более-менее снижена. Но именно ей обычно приписывают побочные эффекты стероидов (поражение печени, нарушение потенции у мужчин, огрубление голоса и развитие мужеподобности у женщин).

У женщин стероиды вызывают специфические побочные эффекты. Высокие дозы анаболиков ведут к уменьшению размеров груди, вызывают рост волос на лице и груди, нарушают менструальные циклы. Продолжительное употребление ведет к необратимому огрублению голоса и увеличению клитора. В некоторых случаях наблюдается повышение половой активности. Наблюдается также выпадение волос на голове, правда, после прекращения употребления рост волос возобновляется.

Интересно, что сами женщины спокойно относятся к этим чудовищным изменениям, так как искажаются их представления о норме. Так что решайте сами, нужно вам это или нет.

БЫТЬ В ФОРМЕ — ЭТО ПРИЯТНО

Американцы заразили полмира своим «фитнес-движением». Само слово « **fitness**» стало знаком определенного жизнеощущения. Оно происходит от слова «годиться» и выражает гармонию тела и духа — в основном через физические тренировки. Душевное равновесие и свежесть духа — обязательное следствие тренировок. Этот процесс давно описан медиками и психологами и научно доказан.

Фитнес означает активную заботу о своем здоровье, потому что тот, кто доволен своим обликом и работоспособностью, реже болеет. При этом почти неважно, какой способ тренировок вы изберете. Растяжки или аэробику, танцы, греблю, плавание или карате — главное, чтобы ваши успехи доставляли вам удовольствие. Тогда вам не нужно будет принуждать себя к регулярным тренировкам, наоборот, у вас появится потребность в них.

Чтобы движения доставляли удовольствие, мало выяснить, где свои слабые места. **Гораздо важнее подобрать тот вид спорта, который вам особенно нравится.** Небольшой тест поможет определить и то, и другое.

Тест

Снимите обувь и встаньте прямо. Постарайтесь достать до пола обеими руками, не сгибая колен.

1. Если вы дотянулись до пола кончиками пальцев, то вы достаточно подвижны для того, чтобы заниматься всеми видами гимнастики и танцев, йогой и растяжками, потому что эти виды спорта требуют некоторой гибкости.

Если вы достаете до пола ладонями, вы имеете шансы на успех в любом виде спорта.

2. В течение одной минуты прыгайте со скакалкой. Если после этого вы в состоянии продолжать без усилий, у вас есть данные для занятий такими видами спорта, как велосипед, плавание, бег, батут, хула-хуп и, естественно, скакалка.

3. Лягте на пол на живот, сомкнув ноги. Руки подложить под грудь и затем с прямой спиной отжаться от пола. Если вы отожметесь четыре-пять раз, у вас в руках и корпусе достаточно сил для плавания, гольфа, серфинга и всех игровых видов спорта с мячом.

4. Прямой спиной прислонитесь к стене, ступни поставлены параллельно. Спиной медленно соскальзывайте вниз, пока не окажетесь в сидячем положении на воображаемом стуле, но все же ноги в коленном и тазобедренном суставах еще не достигли прямого угла. Если вы продержитесь в этой позиции 100 секунд, у вас достаточно силы в ногах и в нижней части корпуса. Это идеально для тенниса, бега и туризма.

FEMINA.VLADNEWS.RU

ВОПРОС — ОТВЕТ

Мне 16 лет, а рост 153 см. Может, есть какие-то физические упражнения, чтобы подрасти?

Н., г. Хабаровск

Серьезных научных разработок на эту тему практически нет, и специалисты разделяются в своих мнениях. Но некоторые из них считают, что с генетикой можно поспорить и подрасти даже тогда, когда все отцы и деды были низкого роста. При этом специалисты ссылаются на положительный опыт спортивных юношеских школ.

Ученые доказали, что рост всего живого, в том числе и человека, происходит в первой половине ночи (с 20 до 24 часов). Самый активный рост в весенние месяцы (март — май) — растут в два раза быстрее, чем, к примеру, в сентябре — ноябре.

Если вы хотите подрасти, в вашем дневном рационе должно быть много **свежих овощей, фруктов** (как минимум 1,5 кг), **крупяных изделий**. Хлеб нужно есть черный, два-три раза в неделю употреблять вареное мясо и каждый день обязательно 200 г **кисломолочных продуктов.** Каждый день нужно пить **морковный сок.** У 36% подростков задерживается рост, если они начали рано курить. Так что бросайте это «развлечение»

Рекомендуемые упражнения:

— до 15 раз в день **висеть** около 20 секунд в расслабленном состоянии. Со временем надевать на ноги утяжелители или привязывать мешочки с песком. После последнего такого упражнения не садиться (даже в кресло), а сразу — в постель, потому что вы увеличили рост на 2-3 см и это нужно закрепить.

— Делать упражнения на **растяжку,** махи.

— **Прыгать** в полную силу каждый день до 200 раз.

— **Плавать брасом**. Этот способ плавания при каждом движении рук и ног «удлиняет» тело пловца и в тоже время, укрепляет мышцы спины.

Опыт свидетельствует: человек может расти до 24-25 лет.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Следите за калориями

Если хотите сбросить несколько килограмм, постарайтесь отказаться от калорийных продуктов.

Внимание! Калории (ккал в 100 г)

Растительное масло (900 ккал)
Жареный картофель (240 ккал)
Сливочное масло (720 ккал)
Шоколад (550 ккал)
Сахар (400 ккал)
Орехи (400–560 ккал)
Кусок торта (ок. 450 ккал)
Водка (250 ккал)
Пиво (46 ккал)

Можно есть без ограничений (ккал в 100 г)

Арбуз (12 ккал)
Дыня (16 ккал)
Тыква (23 ккал)
Кабачок цукини (16 ккал)
Белокачанная капуста (28 ккал)
Огурец (8 ккал)
Помидор (15 ккал)
Редис (10 ккал)
Салат (14 ккал)

ДОБРЫЙ СОВЕТ

САДИМСЯ НА ДИЕТУ

Знаете ли вы, что каждая сладкая сдобная булочка, каждый пончик, который вы с таким аппетитом поглощаете, прихлебывая утренний кофе или полуденный чаек, — весь без исключения, до последней крошки скорее всего превратятся в чистый жир?! И все потому, что женский организм способен сжечь всего около 1800 ккал в день. Поэтому, прежде чем приметесь худеть, ознакомьтесь с несколькими правилами. Они помогут добиться желаемого результата.

Перед тем как садиться на диету, проконсультируйтесь с врачом. Он посоветует, какой именно рацион питания вам подходит, и определит, нет ли у вас противопоказаний для похудения (к таким относится, например, анемия).

Рассчитайте свой нормальный вес: отнимите 106 от своего роста в сантиметрах. Если, к примеру, ваш рост 164 см, то нормальный вес должен быть около 58 кг.

Помните, без ущерба для здоровья можно терять не более 1,5 кг в неделю.

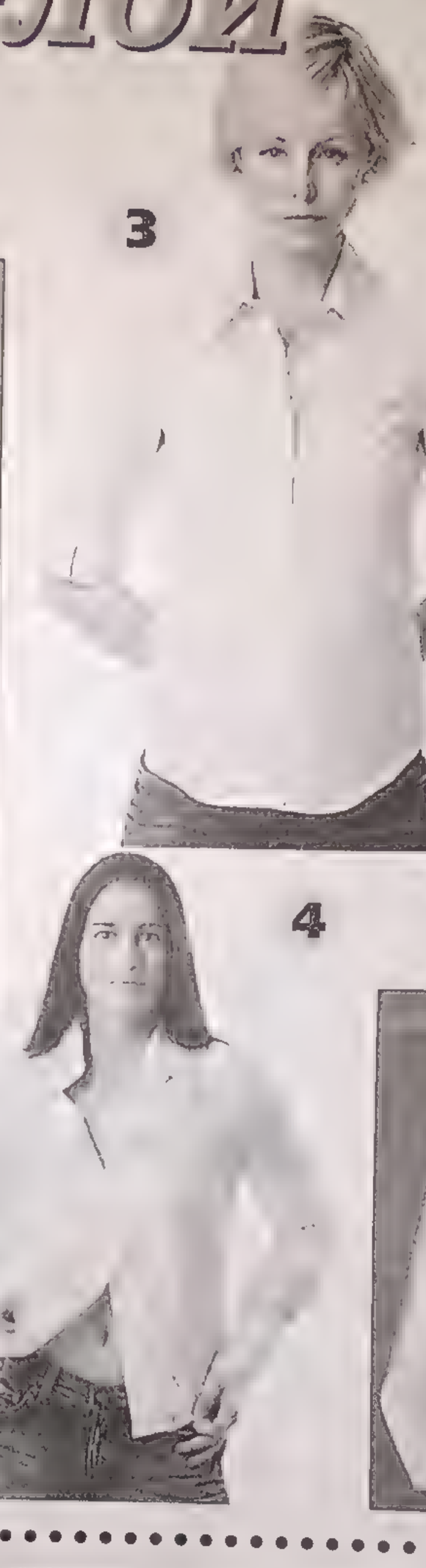
Похудение начните с разгрузки организма. Один день посидите на соках. В результате ваш желудок начнет уменьшаться, а потом привыкнет к более маленьким порциям.

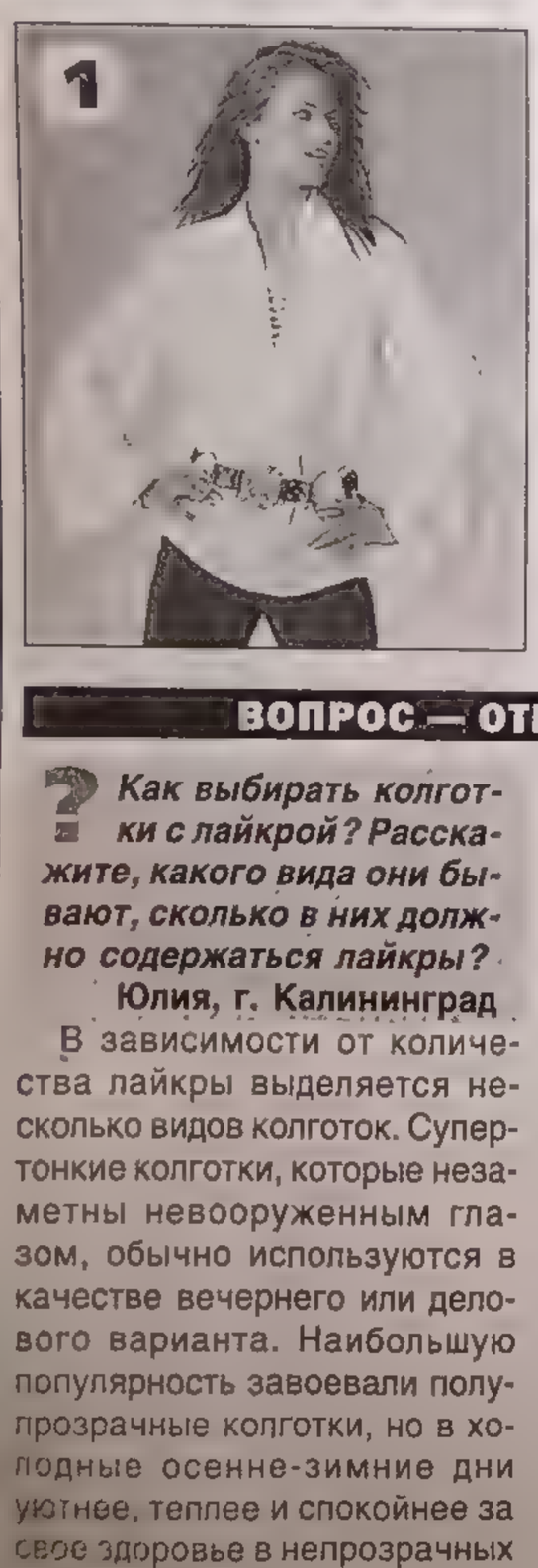
Взвешивайтесь только 1 раз в неделю, чтобы фиксировать фактические изменения, а не те, что зависят от времени суток и сиюминутного количества воды в организме.

Вирица
№18 (35) 3 16 сентября 2003 г.

Осень в белой рубашке

Лето кончилось, пора на работу. Не важно, чем вы занимаетесь, кто вы по знаку Зодиака и какой стиль одежды предпочитаете — в любом случае рано или поздно вам понадобится белая рубашка. Потому что белая рубашка радует глаз и умеет вызвать уважение к своей обладательнице. Не даром белый цвет — цвет непорочности. И в пиру, и в миру, и в добрых людях, вообще при любом раскладе она сохранит вам хорошее настроение и душевное равновесие.





А белая рубашка + джинсы — это просто униформа любой модницы.

Впрочем, рубашка может быть безыскусной и роскошной, в стиле рококо с манишкой из рюшей, как у участников оркестра. Повальная мода на народные мотивы, конечно, повлияла и на рубашки. Не теряют актуальность в наступающем сезоне сорочки с вшитой планкой-застежкой до груди. Конечно, белая блуза доставляет немало хлопот, требует особой аккуратности и хорошего стирального порошка. Но пусть это вас не останавливает, ведь речь идет о создании вашего безупречного имиджа.

Самый выразительный фасон этой осенью — **«поэтическая» блуза**, с пышными рукавами, воланами, шнуровкой на груди из шелкового шнура или ленты **(рис. 1)**.

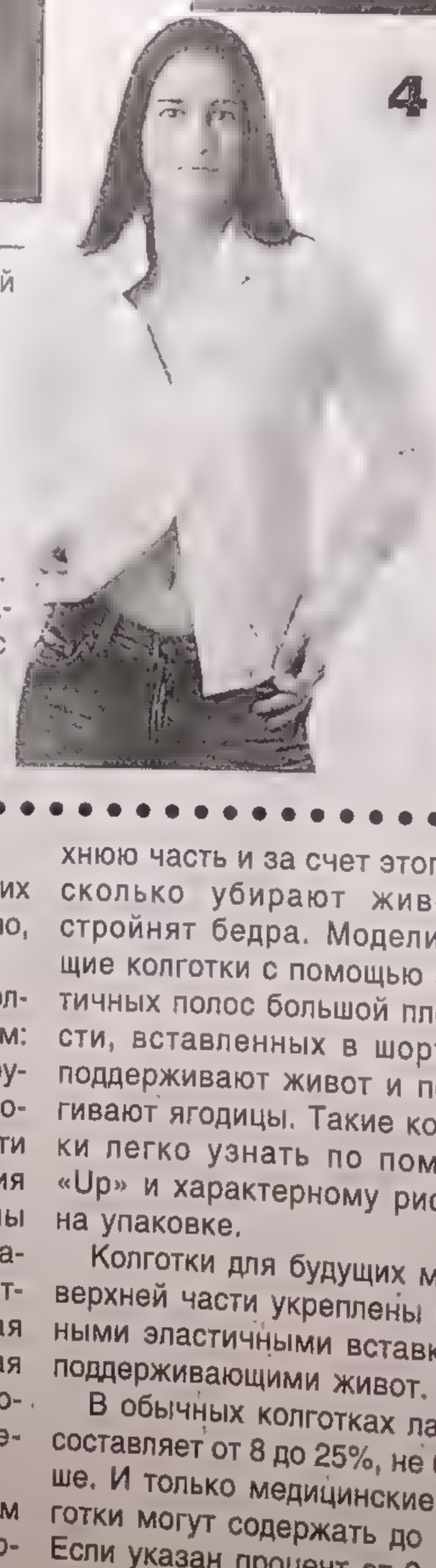
Рубашка мужского кроя уместна всегда. Это и самый распространенный фасон, так как подобную рубашку можно купить даже в детском мире в отделе для мальчиков. Но будьте бдительны: качественная ткань не должна хрустеть, только если ее не накрахмалили специально **(рис. 2)**.

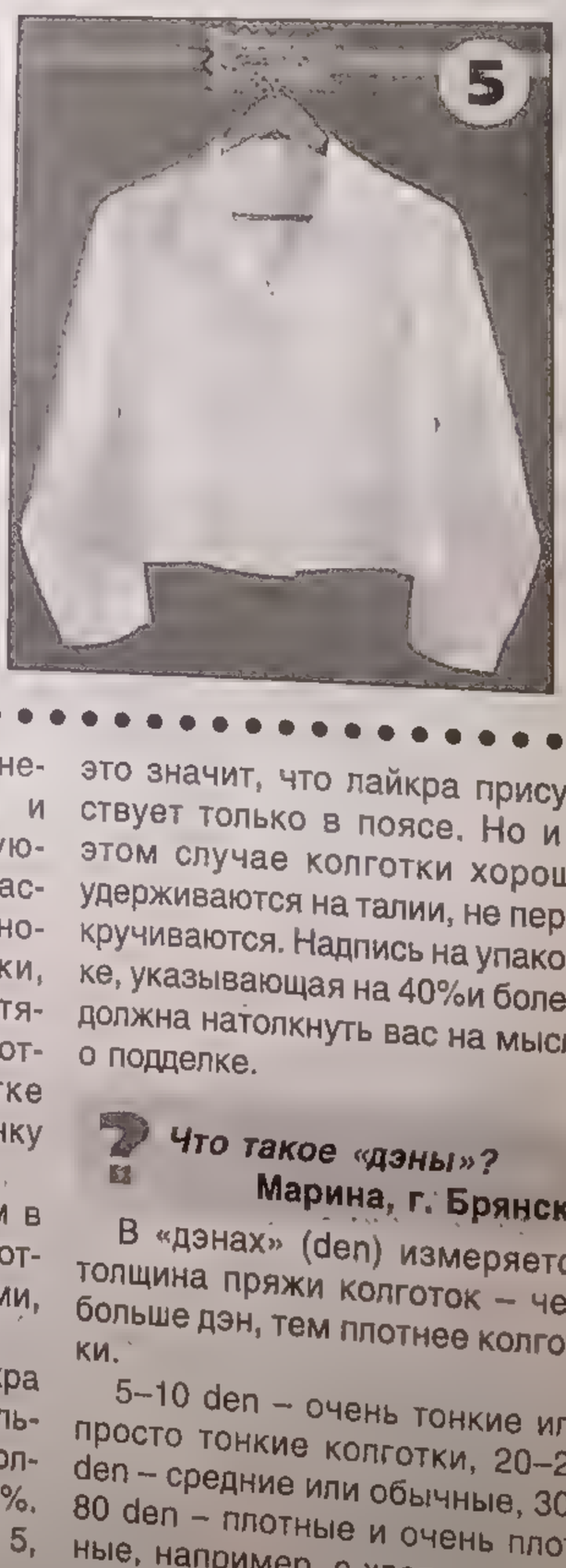
Приталенная хлопковая рубашка **(рис. 3)**.

Хлопковая рубашка в мелкую дырочку **(рис. 4)**.

Рубашка с распадающимся цельнокроеным воротом и маленькими пуговками **(рис. 5)**.

По материалам fashion-monitor.com





ВОПРОС — ОТВЕТ

Как выбирать колготки с лайкрой? Расскажите, какого вида они бывают, сколько в них должно содержаться лайкры?

Юлия, г. Калининград

В зависимости от количества лайкры выделяется несколько видов колготок. Супертонкие колготки, которые незаметны невооруженным глазом, обычно используются в качестве вечернего или делового варианта. Наибольшую популярность завоевали полупрозрачные колготки, но в холодные осенне-зимние дни уютнее, теплее и спокойнее за свое здоровье в непрозрачных плотных колготках. Верх таких плотных колготок, как правило, выполнен в виде шортиков.

Кроме того, выпускаются колготки с медицинским эффектом: противоварикозным, стимулирующим циркуляцию крови в ногах. За счет высокой плотности и специального распределения давления колготки способны снимать усталость ног. На упаковке таких колготок есть пометка «support» или специальная схемка, где нарисована женская нога, на которой стрелками показано распределение давления.

Колготки с поддерживающим эффектом имеют плотную верхнюю часть и за счет этого несколько убирают живот и стройнят бедра. Моделирующие колготки с помощью эластичных полос большой плотности, вставленных в шортики, поддерживают живот и подтягивают ягодицы. Такие колготки легко узнать по пометке «Up» и характерному рисунку на упаковке.

Колготки для будущих мам в верхней части укреплены плотными эластичными вставками, поддерживающими живот.

В обычных колготках лайкра составляет от 8 до 25%, не больше. И только медицинские колготки могут содержать до 30%. Если указан процент от 3 до 5, это значит, что лайкра присутствует только в поясе. Но и в этом случае колготки хорошо удерживаются на талии, не перекручиваются. Надпись на упаковке, указывающая на 40%и более, должна натолкнуть вас на мысль о подделке.

Что такое «дэны»?

Марина, г. Брянск

В «дэнах» (den) измеряется толщина пряжи колготок – чем больше дэн, тем плотнее колготки.

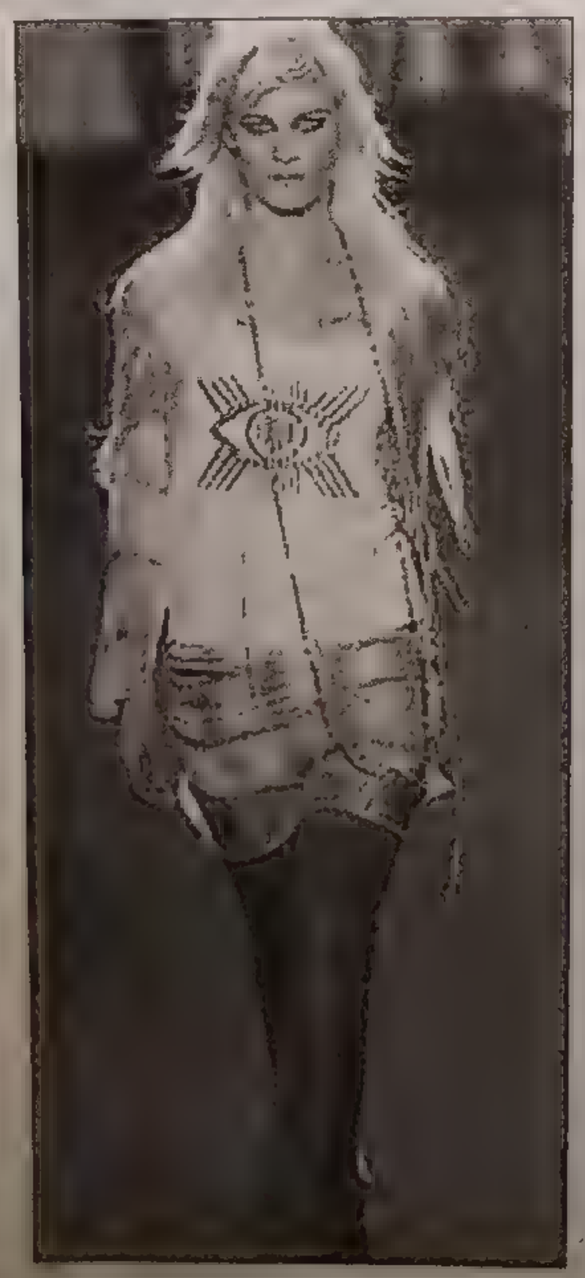
5–10 den – очень тонкие или просто тонкие колготки, 20–25 den – средние или обычные, 30–80 den – плотные и очень плотные, например, с хлопком.

САГА О ДЖИНСАХ

Про джинсы сложно сказать что-то новое. Они давно уже стали идеальным фоном для любого стиля. Поверх них можно надеть что угодно и кардинально изменить свой облик. Словом, сегодня без грубых рабочих штанов не обходится ни одна девушка на свете, даже самая нежная.

Главное условие при выборе джинсов — они должны составлять с вами одно логическое целое. После недавнего ослепления драгоценностями, кружевами, золотой краской и пестрой вышивкой джинсы наконец стали приходить в себя. Сверкающие стеклярусом или беспощадно вылинявшие брюки постепенно сходят со сцены. Хитрые приемы остаются, но приобретают элементы юмора.

Сегодняшние джинсы действительно синие и даже темно-синие. Им не нужно прикидываться старыми, не нужно пытаться сделать любые ноги худыми. Они честные и прямолинейные. Они удивляют неожиданными решениями и едва заметными деталями. Блеск? Возможно, но стразы — только вместо обычных заклепок на швах темно-синих классических штанов.



Свободолюбивый стиль одежды и свою обладательницу делает более свободолюбивой и эротичной. Вы можете выглядеть так, как будто просто собрались на прогулку, а мужчина видит перед собой вожделенную естественность и даже скрытую в вашем сердце дикарку. Особенно подходят для этих целей джинсы-стретч, те, что «в облипочку». Эти брюки замечательно повторяют плавные изгибы тела. Для тех, кто не сомневается в своей фигуре, подойдут яркие расцветки. Например, желто-коричневая или черно-белая зебра, ползучие лианы, газетные заголовки и пр.

Вариант, предпочитаемый многими, — джинсовый комплект, состоящий из брюк и короткой узкой куртки. Но что делать, если это сочетание порядком надоело, а расставаться с любимой джинсой все же не хочется? Лучший выход в этом случае — комбинезон. Не такой — с лямками и «слюнявчиком». А настоящий, сплошной, когда рубашка навсегда пришита к брюкам. Правда, очень уж он напоминает форму чернорабочего, а застенчивые российские модницы по-прежнему опасаются выглядеть «как-то не так» и редко отваживаются щеголять в чем-то подобном. Но некоторые фирмы нашли компромиссные варианты: забавные комбинезоны асфальтового и голубого цвета с погончиками и знаками авиаторов.

ЮЛИЯ СУСЛОВА,
FASHION-MONITOR.COM

ДОБРЫЙ СОВЕТ

ШЛЯПКА ДЛЯ ДЮЙМОВОЧКИ

Головной убор для невысокой женщины должен быть скромным. И если позволять себе экстравагантность, то только, как говорится, в рамках миниатюры. Не следует носить шляпу с широкими полями — фигура будет выглядеть непропорционально. Лучше всего выбрать элегантную шляпку без полей.

ПИДЖАК СЕЗОНА

Вот уже несколько лет актуальны однобортные пиджаки. Веяние последнего времени — застежка-молния, как у куртки. Двубортный пиджак претерпел изменения: вместо параллельных двух или четырех пуговиц можно пришить много, так чтобы они образовывали линии, расходящиеся кверху и повторяющие силуэт.

НЕСТАНДАРТНАЯ ТАЛИЯ

Если вашу талию трудно назвать осиной, этот недостаток можно скрыть. Для этого отдавайте предпочтение платьям с завышенной или заниженной талией. Также уместны платья прямых силуэтов, с которыми сочетаются свободные жилеты, жакеты или накидки. От поясов лучше отказаться, но уж если очень хочется надеть ремешок, выбирайте такой, который можно опустить на бедра. Кстати, в нынешнем сезоне это очень модно.

НОГИ СТАНУТ СТРОЙНЕЕ

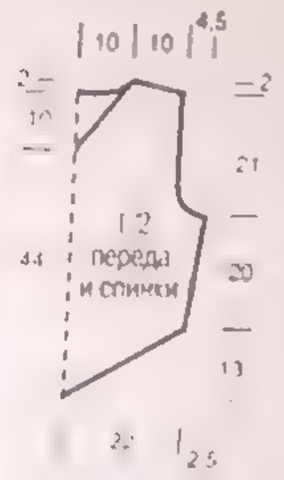
Полные икры и широкие щиколотки необязательно прятать под брюками. Ноги кажутся худее и длиннее, если надеть остроносые туфли с удлиненными носками и высокими (5–8 см) узкими каблуками. Дома или в теплую погоду можно надеть шлепанцы или босоножки на платформе без навязчивых украшений и аппликаций.

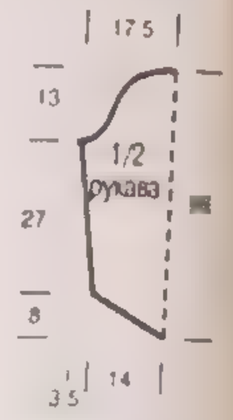
БОСОНОЖКИ С КОЛГОТКАМИ

Теплыми осенними днями можно встретить женщин, которые надевают летнюю обувь прямо на колготки. Пожалуй, это не самый красивый вариант — на пальцах заметен неэстетичный шов. Но проблема решается, если выбрать модель с закрытым носом.

Черно-белый ПУЛОВЕР

В центре внимания смелые сочетания, но лучше всех все же черно-белый вариант.





Размер: 36/38

Вам потребуется: 350 г черной и 100 белой пряжи (50% вискозы, 46% полиамида, 4% эластана, 120–150 м/50 г); прямые и круговые спицы N 6.

Лицевая гладь: лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

Последовательность чередования полос:* 12 р. черных, по 2 р. белых, черных и белых, повторять от *.

Основной узор: вязать лиц. гладью. Отметить среднюю п. Прибавить в 3-м р. с правой стороны от наборного края после кромочной 1 лиц. скрещ. и поперечной нити, провязать в середине работы 3 п. вместе протяжкой (= снять среднюю п. с предыдущей п. вместе как лиц., 1 лиц. и протянуть эту п. через обе снятые петли). С левой стороны прибавить перед кромочной 1 лиц. скрещ. из поперечной нити. Эти прибавления и убавления повторять попеременно в каждом 2-м и 4-м р.

Плотность вязания: 21 п. и 26 р. = 10 х 10 см.

Внимание! Из-за прибавлений и убавлений данные на выкройке могут быть не совсем точными. На выкройке представлены измеренные размеры.

Спинка: черной нитью набрать 93 п. и связать 1 изн. р. лицевыми, это ряд не учитывается при дальнейшем счете. Затем вязать основным узором по последовательности. Для боковых скосов прибавить с обеих сторон от наборного края в 7-м, 19-м, 25-м, 31-м и 43 р. по 1 п. = 103 п. Через 56 р. от наборного края закрыть для пройм с обеих сторон в каждом 2-м р. 2 х по 2, 3 х по 1 и в каждом 4-м р. 3 х по 1 п. = 83 п. При этом продолжать выполнять прибавления на внешних краях и убавления в середине работы, как прежде. Через 118 р. от наборного края закрыть для скосов плеча с обеих сторон в каждом 2-м р. 9 х по 2 п., затем продолжить выполнять прибавления на внешних краях и убавления в середине. Через 136 р. от наборного края в работе должно находиться 47 п. После этого закончить спинку черной нитью и одновременно закрыть для выреза горловины с обеих сторон в каждом 2-м р. 1 х 4, 1 х 5 и 1 х 6 п., при этом с внешних краев прибавлений не выполнять, а убавления в середине продолжить. Через 142 р. от наборного края закрыть оставшиеся средние 13 п.

Перед: вязать так же, но с более глубоким вырезом горловины. Для этого в 114-м р. (изнаночный р.) закрыть среднюю п. и обе стороны закончить раздельно = по 41 п. Петли с внешнего края больше не прибавлять. Одновременно для выреза горловины выполнить с внутреннего края убавления следующим образом: убавить в каждом р. 14 х по 1 п., * 1 х 2, 1 х 1, повторить от * 2 х. Через 118 р. от наборного края закрыть для скосов плеча с внешнего края в каждом 2-м р. 9 х по 2 п. Через 136 р. от наборного края все петли должны быть закрыты.

Рукава: черной нитью набрать 61 п. и связать 1 изн. р. лицевыми. Затем вязать основным узором и связать 36 р. по последовательности, после этого продолжить вязать черной нитью. Одновременно прибавить для скосов рукава с обеих сторон от наборного края в каждом 10-м р. 3 х и в каждом 8-м 4 х по 1 п = 75 п. Через 72 р. от наборного края закрыть для оката рукава с обеих сторон в каждом 2-м р. 1 х 2 п.

Внимание! Начиная от оката рукава, не выполнять прибавлений на внешних крах, но убавления в середине продолжить. Через 126 р. от наборного края закрыть оставшиеся 9 п.

Сборка: закрыть плечевые швы. Набрать на круговые спицы черной нитью по вырезу горловины 80 п. и связать 1 круговой р. изнаночными, затем все петли закрыть. Втачать рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.

МОРСКАЯ тема

Море — это стихия, обладающая каким-то «магическим» секретом: оно притягивает сердца и никогда после этого их не отпускает.

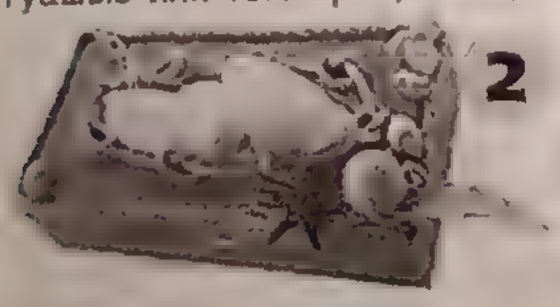
Немного фантазии

Как же подольше сохранить в памяти запах морской воды, ощущение прохладного прикосновения прибоя к босым ногам, волшебство лунной дорожки, уходящей к горизонту? **Веревки, клей, фантазия, немного терпения и краски** — и все у вас получится.

Несложные и выразительные решения для изготовления аксессуаров в морском стиле помогут найти веревка и сеть.

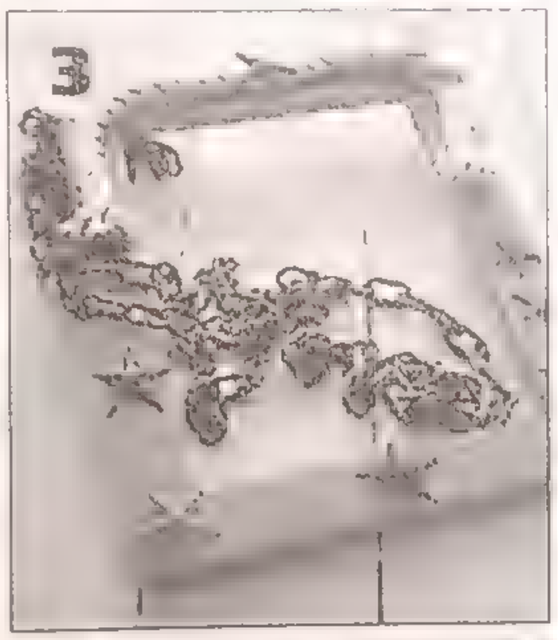
Самые незатейливые **хлопчатобумажные простыни** украшены рисунком, выполненным по трафарету, и отделаны синей, как море, тесьмой. Рисунок морского узла наносится также и на **наволочку (рис. 1)**. Трафарет для этого украшения можно приобрести в магазине или сделать самостоятельно.

Отделать **деревянную шкатулку (рис. 2)** для носовых платков совсем несложно. Ее можно раскрасить водорастворимой гуашью или темперой, а когда краска подсохнет, наклеить раковины и тесьму (новую или отпоротую со старых вещей).



Старая рамка тоже становится интересным элементом интерьера: достаточно украсить ее по периметру веревкой и звездами. Рамку вы можете изготовить сами: скрепите небольшими гвоздиками четыре куска багета и раскрасьте водорастворимой гуашью или темперой **(рис. 3)**.

Протравленное дерево прекрасно смотрится в морском интерьере. Примером тому **настольная лампа**, абажур которой украшен связанной крючком сетью **(рис. 4)**.



Шкаф под звездным пологом

Деревянные доски, краски и бечева помогут вам заново изобрести... **платяной шкаф**. Деревянная конструкция шкафа имеет в высоту 190 см, а в ширину 90 см. В верхней ее части нужно просверлить отверстия и пропустить через них конопляную веревку (понадобится около 5 м веревки). Наверху узлом закрепляется занавеска из жаккардовой льняной ткани («крестьянки») с вышитыми звездами. На нижней полке — картонные коробки с крышками, отделанными рыболовной сетью.

Отделка в морском стиле и на других предметах мебели и аксессуарах:

рабочем столике (рис. 5), кресле с подушкой, вентиляторе, торшере, зеркале с рамкой в форме спасательного круга, **корзинке для мусора, полотенцах** с самодельными вензелями **(рис. 6)**.

Сколь веревочка ни вейся...

В тумбочке **для ванной комнаты** можно просверлить по бокам два отверстия и пропустить в них толстую веревку: она послужит вешалкой для полотенец.

Зеркало украсьте следующим образом: мягким карандашом нанесите узор и наклейте бечевку клеем для ткани точно по рисунку.

Полочка: шнур крепится маленькими гвоздиками и приклеивается. Обратите внимание, что он протянут также и по стене, а на концах завязан узелками.

Интерьер ванной комнаты дополняют корзинки из сетки, стул, вешалка с халатом и мыльница **(рис. 7)**.

Вирши
№18 (35) 3 - 16 сентября 2003 г.

ИСПЫТАНИЕ первым классом

Ваш первоклассник чуть ли не каждый день мается животом? Не торопитесь запрещать ему чипсы и шоколад. Он грубит учительнице? Не браните его за плохой характер. Все это явления одного порядка: ребенку трудно и плохо в школе.

Типичные симптомы

Успехи в учебе зависят не только от врожденных способностей ребенка, но и от умения приспособиться к школьной жизни.

Типичные для первоклассника симптомы сильнейшего нервного напряжения:

1. Ребенок вдруг **отказывается засыпать** в темноте и одиночестве.

2. **Мучается ночными кошмарами**, плачет во сне.

3. **Жалуется на тошноту и слабость**, особенно по утрам.

4. **У него часто болит живот** (обычно под ложечкой и в области пупка). Боль отпускает, если расстегнуть пояс и погладить животик теплой ладонью.

5. **Очень медленно кушает**, отвлекается во время еды, любимые лакомства не доставляют ему удовольствия.

6. Начинает непрерывно **болеть ОРЗ**.

Он не притворяется

На первом этапе дело может ограничиться жалобами на здоровье, отношения с учителями и одноклассниками остаются хорошими, успеваемость в порядке. Чтобы ребенок вышел из кризиса, достаточно окружить его удвоенной заботой и терпеливо сносить капризы. В более серьезных случаях к жалобам на здоровье присоединяются изменения поведения. А иногда кризис проявляется исключительно конфликтами и скандалами.

Робкий пугливый ребенок от тревоги и постоянного волнения не в состоянии продемонстрировать свои знания и плохо усваивает материал, отчего учителя считают его безнадежным тупицей. Навешанный с первого класса ярлык «слабенького ученика» тяжко травмирует и без того хрупкую самооценку. Такие дети часто страдают гастритами и прочими нарушениями пищеварения.

КАК ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ

1. **Расскажите учительнице** про робость и впечатлительность вашего ребенка.

2. **Приглашайте в гости одноклассников**, чтобы ребенок не страдал от одиночества.

3. **Обязательно готовьте вместе с ним домашние задания** и восхищайтесь, как ему удается все хорошо запомнить и складно ответить.

«Я ваша головная боль»

Активный ребенок, нервничая, становится и вовсе неуправляемым. Он не в состоянии спокойно высидеть урок вертится, всем мешает. На него жалуются учителя, он грубит старшим, задевает ровесников. Но как родителям отличить простого непоседу от ребенка, не справляющегося со школьной нагрузкой? Темпераментный шалун вызывает неудовольствие преподавателей, но сохраняет прекрасные отношения с одноклассниками. Проблемный ребенок конфликтует со всеми. Подсказка: замечание в дневнике: «Опрокинул на перемене книжный шкаф» это нормально. А замечание: «Ударил одноклассника портфелем по голове и надерзил учительнице» должно насторожить.

КАК ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ

1. **Запишите ребенка в спортивную секцию**, где он сможет дать выход своему темпераменту и агрессивности.

2. **Ни в коем случае не усаживайте за уроки сразу после школы**, когда он весь еще кипит от переживаний: пусть лучше погуляет.

3. Во время приготовления домашних заданий особо отмечайте, как ребенок терпелив и усидчив, **поощряйте малейший успех** в этом направлении похвалой и конфетой.

Учитель тоже не святой

Следует учесть и такие моменты.

1. **Учитель тоже бывает отвратительным типом**, а обстановка в школе удручающей.

2. **Чем чаще вы появляетесь в школе** и «мозолите» глаза учителям, тем больше внимания достанется вашему ребенку.

4. **Не следует выступать против первоклассника единым фронтом вместе с недовольным преподавателем.** Не загоняйте ребенка в тупик под названием «тут все против меня».

5. **Помогая ребенку с уроками,** вы показываете ему, сколь ценны для вас его успехи он будет стараться вовсю ради вашего одобрения.

LUBLU.LV

Народный рецепт

Снять кашель грудному ребенку поможет картофельное обертывание. Сварите картошку, разомните ее как для пюре и выложите на льняное полотенце, свернутое в несколько раз. Положите полотенце на грудку ребенка. Привяжите платком и держите 20 минут.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

ЗУБКИ любят уход

Нужно ли ухаживать за молочными зубами, которые все равно со временем сами выпадут? Ответ на этот вопрос однозначный: нужно!

Через полгода после того, как у малыша прорезались первые зубки, следует пойти с ним к стоматологу. Пусть ребенок познакомится с доктором, врачебным кабинетом. Серьезного вмешательства скорее всего не понадобится — врач просто осмотрит десны и зубки.

После года начинайте отучать ребенка от приема пищи непосредственно перед сном (перестаньте давать бутылочку в кроватку).

Промывайте водой «голенькие» десны малыша, а потом начинайте осторожно чистить его первые зубки. Учить ребенка обращаться с щеткой лучше во время игры. Покажите, что и вы тоже делаете это. **К пяти годам ребенок обязательно должен уметь обращаться с зубной щеткой и чистить зубы самостоятельно.**

Родители, не мешайте

Все больше убеждаюсь: молодые семьи распадаются, как правило, из-за нас, родителей.

Любящие друг друга молодые и неопытные юноша и девушка создают семью, надеясь, что пылкость чувств заменит им заботы быта. Мы, старшие, смотрим на них снисходительно и нередко добавляем хлопот и испытаний. Любовь цветущая, но не окрепшая сталкивается с повседневными невзгодами и не выдерживает их натиска. Она умирает, а мы лишь сокрушенно разводим руками.

— Вот так мы прожили два года и решили развестись,— говорит моя знакомая. — Все равно любви никакой нет, мне его футбол неинтересен, а он злится, когда я с девочками треплюсь по телефону. Так что мы просто не пара.

— Ну а почему же вы поженились два года назад?

— Тогда я его любила, но оказалось, мы совсем разные люди, да и мама мне открыла глаза. Сначала жили у его родителей, но его мама ничего не давала мне делать, а потом ворчала, что мы ее эксплуатируем. А вот моя мама нам все позволяла. Я его так любила, и он меня, кажется, тоже, это просто какой-то рок.

Ну вот и нарисовалась обычная картина развода юной пары. С двух сторон родители, посередине молодые, а над ними рок висит. Отношения в молодой семье могут в корне отличаться от отношений в семье родительской. Это, я считаю, зависит и от воспитания, и от того, что нынче другое время, и от общественного положения молодоженов. Но в любом случае чужие привычки, неумение вести хозяйство, не налаженный быт молодых могут безумно раздражать старших. Поэтому, на мой взгляд, оптимальным вариантом было бы отдельное проживание молодой семьи.

Да, у большинства из нас не хватает жилплощади. Да, нередко в одной квартире ютятся семьи родителей и двух женатых сыновей с собственными детьми, а подчас в одной комнате спят и молодые, и родители. Да, все это так. **Но при малейшей возможности лучше отселить молодоженов — пусть налаживают собственный быт,** пусть учатся на своих ошибках, но будут единой, СВОЕЙ семьей, а не парой, которую родители нередко из лучших побуждений тянут в разные стороны.

Жизнь с родителями чревата и всем известными, и совершенно неожиданными поворотами. Например, жизнь со свекровью. Молодой муж чувствует поддержку родителей и держится уверенно. Конечно, в семейных спорах мы чаще принимаем сторону родного дитяти, хотя иной раз и понимаем, что не правы. Между тем возможность спрятаться под крыло родителей, считаю, расхолаживает.

Часто вопрос, кто в доме хозяин, обостряется на кухне. Большинство новоявленных свекровей год за годом заботливо наводили порядок, раз и навсегда укладывая ложки туда, вилки сюда. А теперь с раздражением воспринимают невестку, которая в один момент переворачивает все вверх дном и заявляет, что именно так удобнее, что у ее родителей так все и было и она к этому привыкла. Конечно, мы раздражаемся, когда не можем найти привычных вещей на привычном месте, но особенно это проявляется на кухне. Вот и причина для конфликта, тем более если молодая нам не очень-то нравилась с самого начала.

Чтобы не было ссор, нередко кухню делят: ты готовь для своего мужа, а я для всей остальной семьи. Вроде бы хороший ход, но тоже бывают осечки. Материнское сердце не выдерживает того, чем и как кормят родного сыночка. Многие забывают, что и сами не сразу научились готовить как в ресторане. Но — опять есть за что зацепиться, вольно или невольно.

Можно взять всю готовку на себя, не допуская невестку к плите, но тогда готовьтесь к тому, что работы прибавится, а особой благодарности не будет. Мне кажется, большинство ссор женщин происходит из-за неосознанной борьбы за мужчину.

Ни одна мать не представляет себя в постели с сыном, но замечания, отпускаемые невестке по поводу супружеского долга, иной раз заставляют в этом усомниться! Понятно, что молодой, неопытный мужчина может выплеснуть матери самые сокровенные неудачи. Но если мать потом устраивает «разбор полетов» с не менее неопытной невесткой, можно считать, что в супружеской постели оказалось трое, причем все трое этим недовольны.

Жизнь у тещи тоже бывает «не сахар». Иной раз, разговаривая с совершенно разумной женщиной, прекрасно представляющей семейную жизнь своей дочери, я вдруг слышу абсолютно фантастические запросы по поводу будущего зятя. Конечно, хочется, чтобы дочь имела то, чего не было у матери, но должен же быть какой-то разумный предел запросам!

Появление в доме нового мужчины чаще всего сулит дополнительные хлопоты хозяйке. Мужчина не так аккуратен, как дочь, не помогает по хозяйству, стесняет в любых домашних мелочах. Молодая жена слушает больше своего суженого, чем привычные наставления родителей, нередко ее привычки разительно меняются.

Если хозяин дома пьющий, зять поневоле становится предметом раздоров старшего поколения: тесть видит в нем удобного собутыльника, а теща всячески пытается препятствовать совместному пьянству двух мужчин.

Молодые какое-то время находятся между двух огней: семьи их родителей стараются наладить жизнь новой «ячейки общества» по своему образу и подобию. Например, муж вынужден выслушивать претензии матери к невестке. Какую позицию ему занять? Быть на стороне матери — обидится жена, а ведь он хочет прожить с ней всю оставшуюся жизнь. Принять сторону жены — не хочется идти против матери, которая до сих пор ничего плохого не советовала. И он мечется меж двух женщин, каждая из которых по-своему, но одинаково дорога ему, он напрягается, стараясь примирить их, сгладить напряженность, А в результате нередко снижается его уважение и привязанность к обеим. То же нередко происходит и с молодой женой, мечущейся между матерью и мужем.

По-моему, самый правильный путь — невмешательство. Конечно, мы, старшие, знаем больше, но наш опыт далеко не всегда подходит молодым. Или я не права?

ЛАДА ЛАДОВА
DOKTOR.RU

Марат БАШАРОВ: «БЕЗ ЖЕНЫ я бы пропал»

Анкета

ДАТА РОЖДЕНИЯ: 22 августа 1974 г.
ЗНАК ЗОДИАКА: Лев.
КЕМ РАБОТАЛИ РОДИТЕЛИ: мама — повар, папа — сантехник.
СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: женат. Супруга Лиза работает в студии «ТриТэ» Никиты Михалкова.
В КАКИХ ФИЛЬМАХ СНИМАЛСЯ: «Утомленные солнцем», «Таежный роман», «Свадьба», «Ворошиловский стрелок», «Сибирский цирюльник», «Граница», «Олигарх».
ЛЮБИМЫЕ ВИДЫ СПОРТА: хоккей, футбол, теннис.
КАКИМИ ВИДАМИ СПОРТА ЗАНИМАЛСЯ САМ: хоккеем, вольной борьбой. Спорт пришлось оставить после травмы.
КАКИМ ОБЛАДАЕТ ХАРАКТЕРОМ: общителен, напорист, уверен в себе.
ЛЮБИМЫЕ НАПИТКИ: пиво, кефир.
ЛЮБИМОЕ БЛЮДО: пельмени.
КАКОЙ СТИЛЬ ОДЕЖДЫ ПРЕДПОЧИТАЕТ: спортивный.
ЧТО ЦЕНИТ В ЖЕНЩИНАХ: честность и понимание.
ЧЕГО БОЛЬШЕ ВСЕГО БОИТСЯ: одиночества.
ЧУВСТВУЕТ ЛИ СВОЮ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ДЕНЕГ: нет.
КАКИМ СЧИТАЕТ СЕБЯ ЧЕЛОВЕКОМ: мирным, неагрессивным.
КОГО СЧИТАЕТ ЛУЧШИМИ ДРУЗЬЯМИ: тех, с кем подружился еще в школе.
НОСИЛ ЛИ В ДЕТСТВЕ ПОРТФЕЛИ ДЕВОЧКАМ: да, своей первой любви по имени Наташа.
КАКИМ БЫЛ В ДЕТСТВЕ: до школы — послушным мальчиком, в школе — хулиганом.
ЛЮБИТ ЛИ УСТРАИВАТЬ РОЗЫГРЫШИ: очень.

— Марат, в вашем архиве очень много фотографий, на которых вы строите рожицы. Вы, наверное, очень веселый человек?

— Мне тоже так кажется (*улыбается*). Я люблю шутить, причем иерархично. Сначала над самим собой, потом над близкими, а уже затем над знакомыми. Когда делаем фотосессии, всегда кривляюсь. Мне кажется, эти снимки получаются самыми лучшими, веселыми и непосредственными. Но почему-то потом журналы их не публикуют. От меня требуют серьезного лица, чтобы «герой» (то есть я) был солиден и представителен. Но это мне не свойственно.

— Марат, а какой вы еще?

— Забывчивый, рассеянный и ленивый. Без жены бы я пропал! Лизавета собирает меня буквально по частям.

— Давно собирает?

— Шесть лет мы живем вместе, а знакомы уже десять лет. Все эти годы она помогает мне преодолевать самого себя.

— Где вы познакомились?

— В кафе, где прогуливали лекции. Я был со своими однокашниками из «Щепки» (*театральное училище им. Щепкина.* — **Ред.**), Лиза со своими из ВГИКа. Надо бы у нее, кстати, спросить, что она там делала так далеко от института! (*Вдруг задумался.*) Тогда мы поболтали и расстались. Встретились уже на съемках «Цирюльника».

— Долго ухаживали?

— Я и сейчас за Лизой ухаживаю (*смеется*). Во всяком случае, мне так кажется. Надо у нее спросить, думает ли она так же, как я. Иногда такой маневр делаю: узнаю у коллег, куда она поехала, и «случайно» приезжаю туда же. Происходит радостная встреча супругов: «Ой! Ты как здесь оказался?» «А ты как?»

— Может, это происки ревности?

— Лиза меня иногда даже упрекает в том, что я абсолютно

не ревнив. Меня обмануть — раз плюнуть. Я сам обманываться рад. Я очень доверчив. Если люблю человека, значит, верю ему на 200%. Женщина, правда, думает обычно, что ревность — это одна из форм повышенного внимания. Поэтому, наверное, правильнее немного ревновать, но я не могу.

— Значит, вы забывчивы, ленивы и неревнивы. В чем лень проявляется?

— Была бы моя воля, так и пролежал бы всю жизнь, ничего не делая. Но во мне сидит такой живчик, который молчит до поры до времени, потом — раз! — включает сирену и зовет меня в бой. Я ему очень благодарен. Могу пару дней бить баклуши, потом он подключает мне пропеллер к ногам и рукам, и я уже несусь, весь сконцентрированный и деловой (*смеется*). Забываю, правда, очень часто важные вещи. Лиза меня кормит, одевает, обувает в прямом смысле слова и напоминает, что нужно сегодня сделать.

— Послушаешь вас, и рисуется образ какого-то Обломова на диване.

— У меня в отличие от него золотые руки. Ими я могу сделать буквально все. Раньше даже мебель какую-то мастерил. В четырнадцать лет сколотил свой первый табурет. Был ужасно горд, хотя он развалился под первым же «клиентом». Сейчас на даче оборудовал целую мастерскую, работаю там да и землей занимаюсь. Я же единственный мужчина в семье, опора для жены и мамы.

— Когда решили стать артистом?

— Довольно поздно. После школы поступал с приятелями за компанию в разные московские вузы. В итоге получилось, что я стал студентом юридического факультета МГУ. Но осенью мне позвонил брат и сказал, что театр «Современник» ищет молодого парня, не актера, для ввода в спектакль. Захватив, как обычно, друзей за компанию, пошел туда и был принят.

— Чем же вы так показались?

— Кричал, наверное, громче всех. Нам дали задание «докричаться» до нужного человека в доме напротив. Мы начали высовываться из окна, махать руками и орать. Не знаю даже, чем я показался убедительнее других, но был принят и проиграл в спектакле целый год. В университет я так и не попал.

— Что на это сказали родители?

— Они переживали. Но успокоились, когда пришли в ноябре на премьеру и увидели меня на сцене.

— От чего вы получаете удовольствие?

— От чего угодно, даже от банального хождения по магазинам. Правда, люблю ходить недолго и покупать лишь то, что планировал. На днях, впрочем, мы с женой это правило нарушили. Заскочили на минутку в магазин за какой-то ерундой, а вышли из него с домашним кинотеатром. Позже я задался вопросом: куда нам его поставить? Но кайф все равно был пойман!

— Купаться в неге и роскоши для вас важно?

— Нет. Приятно, конечно, но необязательно.

— Вы суеверный человек?

— Очень. Я верю в Бога, в приметы и в вещие сны.

— Если бы о вас снимали фильм, какого бы он был жанра?

— Мультфильм. Я их обожаю.

— Кем бы вы там были?

— Травой. Знаете такую поговорку: «Ниже по разуму только трава!» Так это про меня!

MARAT-BASHAROV.NAROD.RU

Очень прошу — напишите, в какие игры можно дома сыграть со взрослыми гостями. А то уже неинтересно только слушаешь музыку, танцевать и смотреть телевизор. Хочется чего-нибудь веселенького.

Татьяна ИВАНОВА, г. Омск.

ИГРАЕМ ПО-ВЗРОСЛОМУ

«Салфеточка». В центр ставится стакан/бокал с вином/водой/пивом, на который кладется салфетка так, чтобы на горловине образовалась ровная плоскость (края можно загнуть по кругу, при необходимости немного смочить). В центр кладется монетка (вроде рубля — не очень тяжелая, чтобы не стащить салфетку, но и не слишком легкая, чтобы игра не затянулась). Сигарета прикуривается, и играющие по очереди должны прикасаться огоньком к салфетке, прожигая дырки (не забудьте, что в салфетке они располагаются). Проигрывает тот, после чьего прикосновения паутина из салфетки лопнет, и монетка упадет в стакан. А проигравшему объявляется, что он должен выпить содержимое сосуда (вместе с пеплом, разумеется; монетку можно выплюнуть).

«Карандаш». Команды, в которых чередуются мужчины и женщины (3-4 человека), должны передать от первого до последнего простой карандаш, а передается он зажатым между носом и верхней губой играющих! Карандаш трогать руками нельзя, а все остальное трогать руками можно.

«Хохолки». Перед игрой напомнить женщинам-участницам, что мужчины, как и птицы, наиболее привлекательны в брачный период. Пусть каждая выберет себе на время игры мужчину и создаст из него самого «нахохлившегося». Для этого дамам раздаются разноцветные резинки для волос. Их задача — из волос мужчин с помощью резинок оформить как можно больше «хохолков». Спутнице самого «нахохлившегося» вручается приз.

«Ленточки». В игре могут участвовать минимум трое игроков. Посредине комнаты становится основной игрок, для начала, например, девушка. Двум другим игрокам (мужчинам) завязываются глаза. Одному из них дают в руки несколько ленточек. Он должен с закрытыми глазами подойти к девушке и завязать на ней бантики в любом месте. Задача второго мужчины — подойти к девушке и найти-развязать все бантики. Затем игроки меняются местами — на роль основного игрока приглашается мужчина. И так, пока все желающие не испробуют все роли.

«Яичница». Эту игру лучше проводить, когда участники хорошо «разогреты». Набираются 2 команды, желательно смешанные, т.е. из девушек и молодых людей. Командам нужно посостязаться в следующем конкурсе: ведущий берет 2 яйца и говорит, что они сырые. Мужчины должны яйцо пропустить через одну штанину и вытащить через другую, ну, а девушки — из одного рукава через другой. Желательно конкурс проводить под веселую музыку. Участники команд могут помогать друг другу. Самое смешное то, что яйца (они достаются победителям) вареные.

Как попасть на обложку «Виринеи»

Расскажите пожалуйста, как попасть на обложку вашей газеты. Мне 20 лет, я студентка. Говорят, надо заполнять для этого специальную анкету? А где ее взять? Кроме того, скажите, пожалуйста, сколько можно присылать фотографий?

Светлана ГЛАДКАЯ, г. Оренбург

Уважаемая Светлана, фотографий вы можете присылать столько, сколько не жалко. Шанс попасть на обложку есть у многих читательниц. В этом, например, уже убедились **Валерия Михайлова** и **Екатерина Деркач** из Ставропольского края, **Яна Акимова** из Волгограда, **Наталья Канунникова** из поселка Алексеевка Самарской области, **Марина Лузина** из Челябинска, **Виктория Воробьева** из Вологодской области, **Татьяна Кузнецова** из Кемерово, **Любовь Лысенко** из Калининграда, **Виктория Дорожинская** из поселка Новобурейский Амурской области и другие. Кстати, в первом номере «Виринеи» за этот год мы напечатали очень интересную статью, которая называется «Прежде чем вылетит птичка» Там даются полезные советы, как правильно фотографироваться, чтобы удачно получаться на всех снимках. Рекомендуем прочесть ее вам и всем тем, кто тоже хочет попасть на обложку «Виринеи». А поскольку таких желающих довольно много, мы решили еще раз напечатать бланк специального «Разрешения» — вам надо его заполнить и прислать в редакцию вместе со снимками по адресу: **121170, Москва, Кутузовский проспект, д. 36, корп. 1, стр. 1.** Можно обратиться и к нашим собкорам в регионах (их телефоны указаны на стр. 32 «Виринеи»). В любом случае, заполнение «Разрешения» — условие обязательное. Запомните, пожалуйста: фотографии должны быть черно-белые или цветные, с хорошей резкостью, портретные или поясные (но только без излишней «раскованности» в деталях), можно с цветами либо с другими предметами, не портящими композицию. Размер снимка — не менее 10х15 см. Фотографии, которые нам понравятся, мы опубликуем либо в **«Виринее»**, либо в газете **«Брат»** или журнале **«Окрошка»** — их также выпускает наш издательский дом «Кураж».

РЕДАКЦИЯ

Я, гражданка России, _____
_____ года рождения, паспорт_____
выдан «____» _____ г., проживающая по адресу,
_____
_____
_____
_____

настоящим разрешаю ОАО Издательский дом «Кураж», юридический адрес — 121170, г. Москва, Кутузовский проспект, д. 36, корп. 1, стр. 1, ИНН_____, на безвозмездной основе, самостоятельно или посредством привлечения третьих лиц публиковать мои фотографии, прилагаемые к настоящему разрешению, на страницах газеты «ВИРИНЕЯ» и других изданий, по усмотрению руководства ОАО ИД «Кураж».

Я не возражаю против художественной обработки фотографий при их публикации на страницах печатных изданий, если такая обработка будет требоваться в процессе оформления газетной полосы.

Совершено в городе_____
_____
«____» _____ 2003 года.

Подпись с собственноручной расшифровкой фамилии, имени, отчества и даты подписания.

P.S. Желательно, чтобы весь текст разрешения автор написал собственноручно.

На фотографиях с обратной стороны рукой того, кто изображен на фотографии и дает разрешение на использование данной фотографии, должно быть указано — «Фото для публикации в газете».

Разрешение от «____» _____ 2003 г.

Подпись _____, дата _____

Тепло отцовских рук

Мой отец во время Отечественной войны 16-летним мальчишкой воевал в партизанах под Старой Руссой. Много рассказывал мне о войне, и в школе мои сочинения на эту тему были лучшими.

Сейчас его уже нет, мне — 50, и я все чаще в своих мыслях отправляюсь путешествовать в свои детские годы. В садик я не ходила и много времени проводила вместе с отцом. Родители приобрели старый дом, и отец сам восстанавливал его: поднимал фундамент, штукатурил, крышу крыл железом. Строитель-универсал да и только. Вокруг дома папа разбил сад и научился прививать яблони.

Мои родители

В нашем большом доме он оборудовал себе мастерскую, сделал верстак. А какой порядок был у него в хранении многочисленных инструментов: разные ящички, ячейки, кармашки.

Дом, построенный отцом

Отец очень любил природу. Он купил два велосипеда: себе и маме. И мы часто выезжали в лес за ягодами и грибами. Велосипеды у отца всегда были в идеальном состоянии. Также, как и наша обувь. Благодаря отцу и гуталину она всегда сияла.

Папа выписывал журнал «Радио». По схемам из журналов он собирал «карманные» радиоприемники. Я помню, как он выпиливал тестолитовую дощечку, сверлил в ней дырочки, а потом припаивал малюсенькие детальки. Футляры для приемников папа делал из оргстекла, нагревая его и придавая нужную форму.

А еще у нас был фотоаппарат на 3-х длинных ножках с черной накидкой, под которую отец засовывал голову и «сообщал мне, что «сейчас вылетит птичка». Как я любила вечера, когда мы проявляли пленку и печатали фотокарточки! Отец завешивал окно одеялом и включал красный фонарь, сделанный им из фанеры и пленки, покрашенной красной краской. У меня замирало сердце, когда папа позволял мне «бултыхать» в ванночках с помощью пинцета фотоснимки. Для меня было чудом наблюдать, как на белом кусочке бумаги появлялась я.

Благодаря папе у меня осталось очень много детских фотографий.

Память об отце — и картины, которые он рисовал в те же 50-е годы. Он покупал открытки и репродукции картин, расчерчивал их на мелкие клеточки и перерисовывал масляными красками на большие холсты. Рамки для картин — это тоже его работа.

И все это при том, что папа был инвалидом Отечественной войны по зрению и один глаз у него почти не видел.

Отец работал на заводе простым аккумуляторщиком, свободное время не проводил праздно, и, наверное, поэтому он многое успевал.

Я убеждена, что детей воспитывают семья и личный пример родителей. Благодаря интересам отца я маленькой девчушкой познакомилась с домкратом, узнала, что в радиоприемниках есть диоды. А у масляных красок такие красивые имена: сурик, охра, ультрамарин. А на фотокарточке не увидишь себя без фиксажа и проявителя. Я очень благодарна отцу. И как хорошо, что в моем доме на стене в рамке шишкинский лес хранит прикосновение папиных рук. И от этой картины мне теплее, чем от самого богатого и пушистого ковра.

Татьяна ЩЕРБАКОВА,
г. Рыбинск,
Ярославская обл.

НАШ МАРСИАНИН

Огромное спасибо «Виринее» и низкий поклон за то, что помогла мне встретиться с моим Марсианином. Это о нем отрывок романа Михаила Алексеева «Ивушка неплакучая»:

«Оно во всех нас есть, золото... Доброе-то в человеке заглушить легче, чем дурное. Дурное так и лезет в глаза всем. А хорошее надо еще увидеть, разглядеть за все время, ухаживать за ним, чтобы не увяло, не засохло, не пропало в человеке. Пропалывать надо, очищать от сорняков. А как же ты думала? Вот взять гриб мухомор. Он завсегда на виду... Красивый, а есть нельзя. Сразу отравишься. А настоящий-то гриб надо еще поискать, он в глаза людям не лезет. Зачем ему красоваться, коль он и так хорош? Такое и промеж людей бывает... Когда отыщется хорошее, пускай даже не в тебе самой, а в другом человеке, и на твоей душе все одно праздник».

Анатолий (а для нашей семьи — Марсианин) именно такой. Я пишу о Пуховском А. А. Он не только отыщет в человеке что-то хорошее, но и ему самому это преподнесет так, что невольно удивишься своим достоинствам. Анатолий Анатольевич сейчас отбывает наказание. Несмотря на это он не только не растерял в своей душе человеческую теплоту и доброту, но все отдает другим. Об этом говорят его любовь к цветам, к прекрасному. Хоть и находится он в трудных условиях, Анатолий поступил в университет и учится на психолога, пишет статьи в газеты и журналы, занялся изучением русского языка (грамматика «хромает») и финского. Всего не перечислишь. Но каждая минута его жизни направлена на то, чтобы нести людям добро. Всем, кто обращается к нему за помощью, советом, Анатолий всегда поможет (будь это совет цветовода или совет психолога). Благодаря ему я избежала «больничной койки» — находилась на грани нервного срыва. Но он нашел возможность убедить меня, что жизнь прекрасна, буквально вселил в меня веру в людей, в добро и в лучшее будущее. Анатолий обладает таким даром убеждения, что невольно задумаешься: если б все учителя были такими, то, наверное, гораздо меньше было б «трудных подростков». Вот такой он — мой «золотой человек. Добрый, нежный и незаметный, несущий людям добро, тепло и свет. С моими словами, наверное, многие, кто его знает, согласятся.

Настя КЕРЖАПКИНА,
г. Абдулино,
Оренбургская обл.

***ОТ РЕДАКЦИИ.** Читательницам «Виринеи» знакомо имя Анатолия Пуховского, которого Настя считает «золотым человеком»: мы несколько раз печатали его заметки, рекомендации для цветоводов. В одном из номеров дали адрес Пуховского, Настя написала ему — так они и познакомились. Приятно, что своего «золотого человека» автор письма нашла именно с нашей помощью.*

ВНИМАНИЕ: НОВЫЙ КОНКУРС

«Я НЕ ЗАБУДУ НИКОГДА...»

Чего только в жизни не бывает! Мы становимся очевидцами и участниками удивительных историй и событий, встречаемся с замечательными добрыми людьми, попадаем в невероятные ситуации, переживаем глубочайшие чувства, в том числе самое великое и прекрасное из них — любовь. Расскажите нам обо всем этом. Возможно, ваша история окажется не просто интересной, но и будет для кого полезной, поучительной. Напишите к нам в газету — будем рады, если вместе со своей историей, которой решили поделиться с читателями, вы пришлете фотографии. Редакция «Виринеи» объявляет новый конкурс — «Это было со мною...». Он продлится до 1 октября 2004 года. Победитель получит 1500 рублей. Приз за второе место — 1000 рублей, за третье — 500. На конвертах делайте, пожалуйста, приписку — «Конкурс «Это было со мною...». Письма присылайте в редакцию «Виринеи» (адрес указан на последней странице газеты).

Редакция.

ЛУЧШАЯ ПОДРУГА УВЕЛА У МЕНЯ ПАРНЯ

Вот мы со своей подругой решили поделиться своей романтической историей. Это произошло два года назад, в лагере «Спутник». Мы с подругой Танюхой поехали на 2-й сезон в этот лагерь. В первый же день познакомились с одним симпотным парнем, он работал поваром, а познакомились мы на дискотеке, когда одной из нас там не было. И нам он сильно понравился, но друг другу мы об этом не говорили. У нас с подругой сложилась такая традиция, когда мы встречаем парня и у нас складываются близкие отношения, то первую неделю об этом друг другу не рассказываем. Поскольку считаем, что лишний «косой» взгляд на парня может повлиять на наши отношения, — мы уже с такими случаями сталкивались. И вот мы полные эмоций и впечатлений начали нарушать дисциплину в дачке. Наши вожатые вынесли строгий приговор, каждая из нас должна по три дня не ходить на дискотеку. Мы с подругой посоветовались и решили, что будем сидеть в дачке по очереди. Вожатые строго следили, чтобы никто не приходил к наказанным вечером. И вот наконец-то наше наказание закончилось!!! Проведя несколько часов около зеркала, мы собрались на диско. Не доходя до танцплощадки, я сообщила Танюхе, что хочу познакомить ее с парнем, с которым у меня серьезные отношения, и она мне сообщила о том же. Только мы пришли на танцы, Таня дернула меня за руку, указывая на парня, который стоял на балконе и курил, и прошептала на ухо, что это тот самый парень, с которым она уже встречается. А я ей сказала, что это мой парень, и, не доходя до него, мы разругались. В слезах я собрала вещи и ушла в другую комнату. На следующий день мы не видели этого парня и между собой не общались. Ведь казалось, что мы предали друг друга. Ни одна из нас вечером на диско не пошла. В дачке стало тихо и спокойно, т. к. все ушли на дискотеку. Я (Юля) сидела и листала журнал, и вдруг услышала приближающиеся шаги. Мое сердце бешено забилось. Дверь распахнулась, и в мою комнату с большим букетом цветов вошел мой парень (Стас). Я была в шоке и не могда сказать ни слова. В душе была какая-то обида на него. Стас подарил мне цветы, поцеловал в щечку, взял осторожно за руку и вывел меня в коридор. Тут передо мной встает такая картина: выходит из своей комнаты моя лучшая подруга с парнем, похожим на моего как две капли воды. Они нас молча усадили на диван и начали рассказывать, и тут-то выяснилось, что они братья-близнецы! Договорившись с вожатым, они попали к нам в дачку, чтобы помирить нас. Теперь мы с подругой стали еще ближе, мы никогда не ссоримся. А недавно произошло замечательное событие, наши любимые Стас и Олег сделали нам предложение. Свадьба у нас состоялась в один день, 5 июля этого года. Вот такие у нас «золотые» парни. Мы с Таней очень им благодарны, ведь если бы они нам не объяснили всю ситуацию, то две лучшие подруги разошлись бы врагами! Пока.

Ю. БУВИНА, Т. СТАРКОВА,
с. Ермаки,
Тюменская обл.

ОТ РЕДАКЦИИ. Поздравляем авторов со счастливым завершением их истории — и, разумеется, со свадьбой. Удачи вам!

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

г. Киров

ПОТОМСТВЕННЫЙ МАГ. Восстановлю: семью, бизнес, здоровье. Верну любимого (-ую) с фото и без, навсегда избавлю от измен, соперниц, врагов; сниму порчу, проклятие, невезение, тягу к алкоголю, «венец безбрачия», ясновидение — точное предсказание судьбы по фото, магические талисманы на удачу, учебу, денежное везение, здоровье, любовь, обереги от всех бед — предлагаю. Консультации и помощь по любым вопросам. Эффективно. Гарантия 100%. Конверт с о/а. Отвечу всем. 610007, г. Киров, а/я 611, Андрей Валерьевич.

г. Нижний Новгород

ЯСНОВИДЯЩАЯ. Предсказываю на картах Таро, по фотографии, снимаю венец безбрачия, помогу в семейных отношениях. Т. (8312) 44-29-01, звонить с 9.00 до 20.00

ГАДАЮ НА КАРТАХ, верну любовь, удачу. Решу семейные проблемы, проблемы в бизнесе. Сниму порчу, сглаз, проклятие, ставлю защиту. Т (8312) 8-29057157, с 10 до 18, Ольга.

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА в 4-м поколении. Гадаю на Таро, сниму проклятие, сглаз, порчу, печать одиночества, венец безбрачия, любые семейные проблемы, верну любимого, отвращу от вина, помощь в бизнесе, обереги. Т. (8312) 73-92-38, с 10.30 до 17, Анна Александровна.

ГАДАЮ ПО РУКЕ, на картах, по фотографии. Снимаю порчу, налаживаю семейные отношения. Тел. (8312) 97-08-15, звонить с 9.00 до 20.00

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА. Гадаю на картах Таро, сниму порчу, верну любовь, семью, мужа. Сначала результат. Ост. «Чебоксарская», травм. NN 6, 7, ул. Чебоксарская, д.4а. Тел. (8312) 8-29091659, Тамара Павловна

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА решит семейные проблемы, вернет любимого, предскажет будущее по фото. Приворот, снятие порчи. Надежно. От вас конверт с о/а. 603139, г. Н.Н., а/я 41, Ефимовой

г. Хабаровск

НЕТ ГРЕХА в поиске счастья! Приворот быстро, надежно. Гадание. Остуда и наказание соперниц. Работа до результата. Тел. (42/12) 52-84-65. Хабаровск, 680051, а/я 31/4. София

г. Ярославль

Восстановлю семейные отношения, верну любимого по фото, избавлю от врагов, сниму порчу, сглаз. Обр.: 150064 Ярославль, д/в Нарушевичиусу Г. Тел. в Ярославле (0852) 56-50-31 с 19 до 21; 97-26-12 с 10 до 17.

ПОТОМСТВЕННЫЙ КОЛДУН Василий Павель-Яр. Жесткий приворот по-черному — Египет. Наказание соперницы, конкурента. Обряд вуду на рост доходов. Снятие порчи, колдовская защита. Предсказание судьбы — профессиональное гадание на Таро, Натальная карта, Соляр, Цигун — развитие сверхвозможностей мужчин. Обучение с посвящением с предоставлением работы. Обр.: 150051, г. Ярославль, а/я 431. Тел. (8-0852) 99-17-05.

ПОМОГУ ПРИВОРОЖИТЬ любимого, вернуть мужа. Избавление от соперниц. Отворот от вина. По фото. Обр.: 152101, Ярославская область, п. Семибратово, ул. Пушкина, 12-5, Елене + конверт с обратным адресом.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

ПОДЕЛЮСЬ уникальным методом увеличения бюста. Обращаться: 454126, Челябинск а/я1154.

РАБОТА

ТРЕБУЮТСЯ. Сборка авторучек, фломастеров, упаковка цветных карандашей, склеивание конвертов, шитье, фасовка семян. З/п. от 9000 руб. Заявка + конверт. Обр. 305029, г. Курск, а/я 312, Дудиной Ирине Владимировне.

25000 РУБ./МЕС. — набираем сотрудников для изготовления простых изделий на дому от Уральского предприятия. Ответим всем! Конверт с о/а. 624930, Свердловская обл., г. Карпинск, а/я 299.

Будем признательны, если, позвонив по телефону, вы скажете: «Я по объявлению из «ВИРИНЕИ»

ВириниЯ
№18 (35) 3 - 16 сентября 2003 г

Выбираем МЯСО

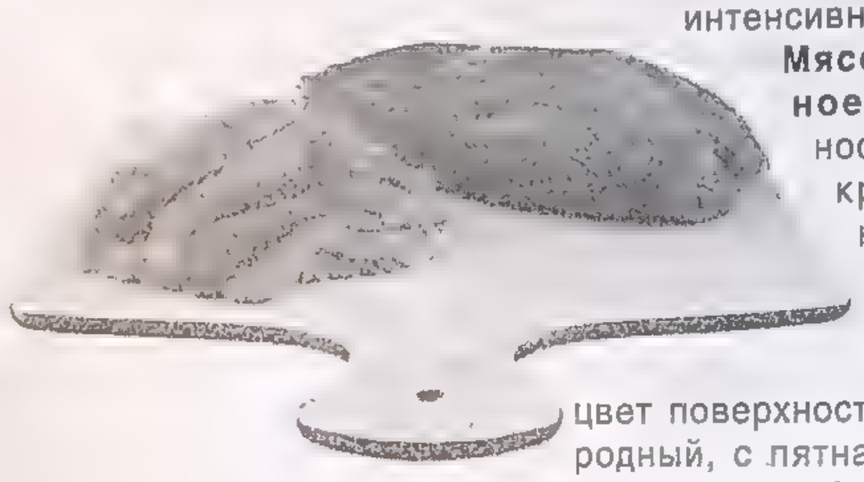
Мясо во все времена, у всех народов было наиболее дефицитным и одним из самых дорогих продуктов питания. Не изменилось положение и сейчас. Именно поэтому перед мясными прилавками хозяйки задерживаются дольше всего — ни один другой продукт не выбирается столь тщательно и придирчиво.

На что нужно обращать внимание хозяйке, чтобы ее выбор оказался правильным? Прежде всего покупательницу должны интересовать внешний вид, состояние поверхности и цвет мяса.

Домашняя птица. У свежей тушки птицы мясо плотное и упругое. Кожа сухая, белая или слегка желтоватая, без потемнения. Подкожный и внутренний жир должны быть от белого до желтоватого цвета.

Несвежие тушки выдают кислый, затхлый запах, внутренний жир с зеленоватым оттенком, мягкий на ощупь.

Мясо (говядина, баранина, свинина). Здесь мы дадим характеристику говядины, так как она в большей или меньшей степени применима и к другим видам мяса. В зависимости от возраста убойного скота говядина подразделяется на три вида: **телятина** (от 2 недель до 3 месяцев),



мясо молодняка (от 3 месяцев до 3 лет), **собственно говядина** (мясо коров, кастратов, бугаев). По питательности мясо молодняка и телятина превосходят мясо взрослого скота. По вкусовым же качествам говядина превосходит первые два вида, дает более ароматный и наваристый бульон.

Свежее (доброкачественное) мясо можно узнать по корочке подсыхания бледно-розового цвета (у размороженного мяса цвет красный). Ладонь, приложенная к поверхности, остается сухой; жир мягкий, однородного красноватого цвета. При надавливании пальцем пленка подсыхания не должна разрываться, а ямка быстро восстанавливается. Сухожилия и мышцы плотно прикреплены к кости. Бульон из свежего мяса получается прозрачный, соломенного цвета, с аппетитным запахом.

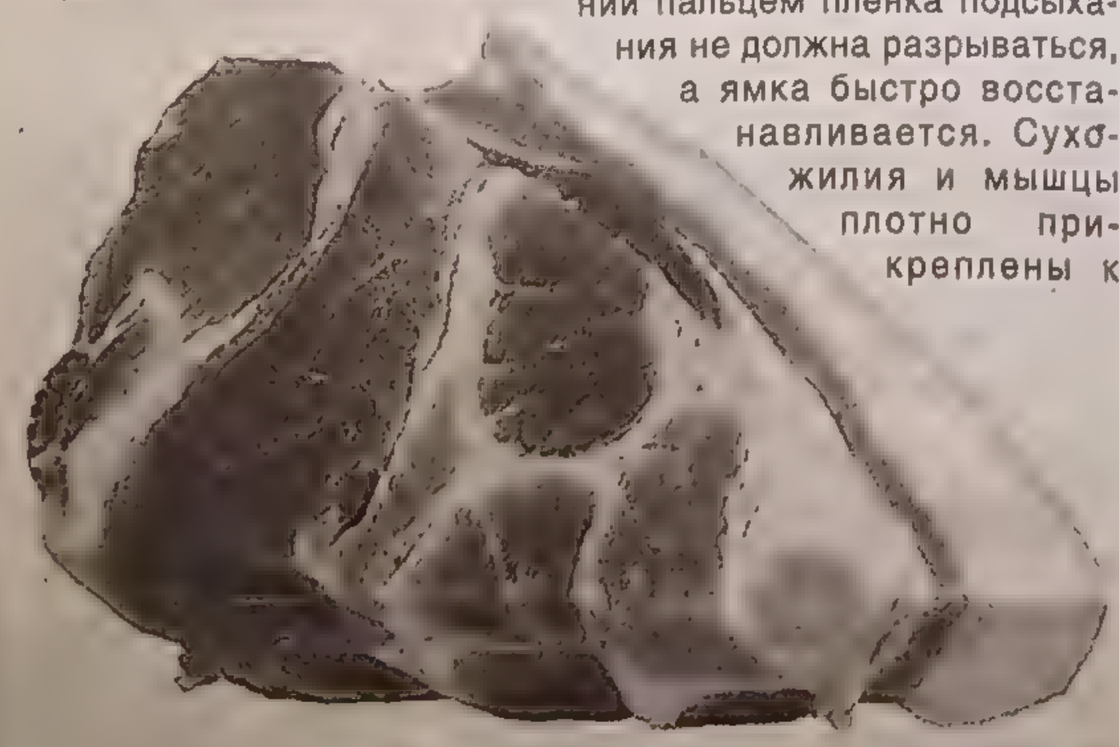
Мясо сомнительной свежести. Это весьма опасный продукт, так как его трудно отличить от свежего мяса. Начальные признаки таковы: корочка подсыхания начинает увлажняться, и если к поверхности такого мяса приложить ладонь, на ней останутся мокрые пятна. Ткань мяса менее упругая, мышечная ткань слегка дряблая, выделяет мутноватую сукровицу, запах становится явно кислым. Бульон от такого продукта мутный, дает интенсивную накипь.

Мясо порченное. Поверхность его покрыта мутной слизью, корочки подсыхания нет, цвет поверхности не однородный, с пятнами темно-бурого цвета. Консистенция мяса дряблая. Ямка не выравнивается и заполняется слизью, с разреза мышц стекает неприятно пахнущая буроватая жидкость. Все эти признаки к тому же сопровождаются неприятным запахом сероводорода с примесью аммиака.

Срок хранения охлажденного мяса — не более 72 часов, свежего — всего 48 часов. Кроме того, при покупке хозяйка должна обратить внимание, не допустил ли продавец пересортицу, какой кусок и по какой цене она покупает. **Поясничный, плечевой, спинной, лопаточный и тазобедренный отрубы** относятся к первому сорту, **шейный и пашина** — ко второму, **зарез, передняя и задние голяшки** — «к третьему сорту».

Схема разруба говядины, баранины и свинины должна быть вывешена в каждом мясном отделе, в том числе в частных торговых точках и на рынках. Если этого нет, покупатель вправе обратиться с претензией к администрации.

STATYA.RU



ВОПРОС — ОТВЕТ

Что такое «ароматизатор, идентичный натуральному»? Какая-нибудь искусственная гадость?

Ольга МАРТЫНЮК, г. Вологда

ДОБАВКА ДОБАВКЕ РОЗНЬ

Добавки бывают натуральные, идентичные натуральным или синтетические. Какая же между ними разница?

Возьмем, например, ароматизаторы, которые есть едва ли не в каждой конфете. **Натуральные получают из фруктов, цветов, листьев, семян путем прямой переработки сырья — без химии и синтеза**, их просто сушат, дистиллируют, давят, концентрируют. Часто для того, чтобы получить натуральный ароматизатор, сырье должно быть полностью уничтожено. Например, из тонны клубники можно получить всего лишь 80 — 90 килограмм клубничного концентрата.

Натуральные ароматизаторы — это хорошо. Но они имеют недостатки. Например, их качество и вкус всегда нестойкие, срок хранения крайне ограничен. Натуральные ароматизаторы не выдерживают температуры выше 50 градусов, а технология приготовления конфет часто требует температуру выше. Кроме того, большинство натуральных ароматов очень слабые и дорогие.

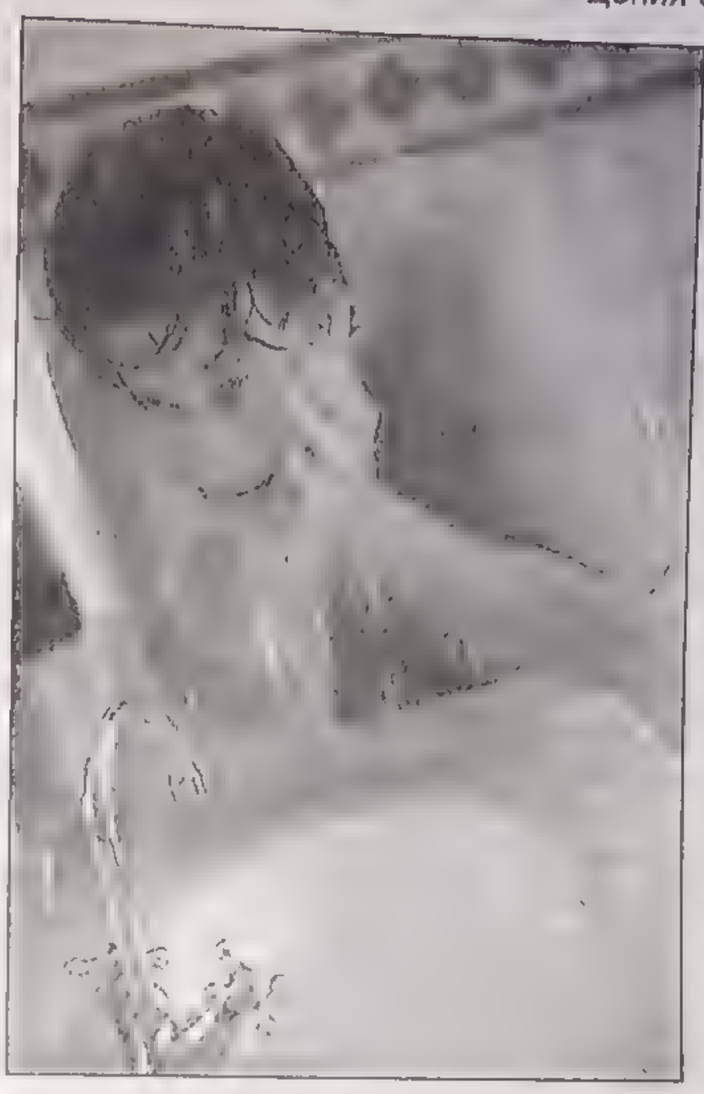
Уже более ста лет в мире ищут пути замены дорогих и «неудобных» натуральных ароматизаторов. Наилучшей альтернативой им стали **ароматизаторы, идентичные натуральным.** Нужный аромат в них происходит не от «родного» натурального продукта, а от другого, тоже натурального, но уже химически обработанного. Возьмем заменитель ванили — натуральный ванилин. Он содержится в эфирном масле многих растений — в камфорном лавре, древесине молодой сосны. Чтобы извлечь его оттуда, проводят ряд химических превращений, в результате которых и получается этот самый кристаллический порошок белого или желтого цвета, который под названием «ванилин» мы сегодня охотно покупаем.

Но! Кто бы что ни говорил, все ароматизаторы, идентичные натуральным, имитируют запах с легким искусственным оттенком — они как будто мыльные, хотя, по утверждению медиков, абсолютно безвредны.

ROSHEN.UA

ЧТО ЗАСТАВИТ ЕГО МЫТЬСЯ

Для многих женщин антипатия мужчин к дезодорантам и регулярному мытью — настоящая проблема: «Ну не могу я с потным, немытым мужиком сексом заниматься!»



Почему возникает проблема

У мужчин естественный аромат тела гораздо сильнее, чем у женщин, и потеют они куда обильнее. Кстати, сам по себе пот обладает запахом слабым и вовсе не отталкивающим, но под действием живущих на коже бактерий быстро превращается в продукт убойной силы. А поскольку мужчины всегда работали и потели больше, природа из милосердия притупила их обоняние. Женской биологической задачей является забота о здоровье семьи. Наша чувствительность к запахам выше, и мы тут же отправляем партнера в баню или душ. Часть мужчин воспринимает это совершенно спокойно. Другие реагируют болезненно. Но и к ним можно найти подход.

Настоящий мужик

Целый день он тяжко трудится, вечером норовит завалиться в постель в натуральном виде, даже не вымыв ног. Утром способен с отвращением принять душ, что является уступкой условностям (на работе косо посмотрят). Любую попытку отправить его в ванную комнату встречает в штыки: во-первых, он очень устал и вы его не жалеете, во-вторых, «брезгуешь, что ли?!», в-третьих, совершаете насилие над его свободной личностью.

Что за этим кроется. Он подозревает, что хорошо пахнут только «не настоящие» мужчины.

Как действовать. Скажите, что запах пота заглушает благоухание его феромонов и вы не чувствуете в нем самца. Превратите процесс мытья в приятный ритуал. Редкий муж устоит против предложения любимой женщины потереть ему спинку в ванной, полной пушистой пены. На некоторых влияет такая информация: **прохладный вечерний душ повышает потенцию.**

Угнетенный духом

Вял, апатичен, малоразговорчив. Раньше мылся охотно, а теперь забывает не только душ принять, но и носки сменить, свежее белье надеть.

Что за этим кроется. Внезапная неопрятность встречается в любом возрасте и всегда подозрительна: человек может страдать депрессией с полной утратой интереса к жизни и к себе самому.

Как действовать. Посмотрите, не изменился ли у него характер. Если бросил смотреть футбол и новости по телевизору, не хочет выходить из дома в уик-энд и жалуется на слабость, ведите его к доктору. Врач назначит курс лечения, и ваш друг вновь будет чист и весел.

Пофигист

Он счастлив пренебрегать абсолютно всем, от чего можно уклониться. Его типичный признак: в жару может принять душ, чтобы охладиться, зимой залечь в ванну, чтобы согреться. И ничего более.

Что за этим кроется. Мама учила-учила и не выучила. Теперь ваша очередь.

Как действовать. Строго: нет душа — нет секса.

Плод небрежного воспитания

Чистота и свежесть просто не его приоритеты. Способен забрызгать ноги в грязных носках дезодорантом, чтобы «убить микробы». В то же время любит стильную одежду, кожаные пиджаки и дорогие джинсы.

Что за этим кроется. Мама гигиенические навыки сыну не привила, папа был точно таким же грязнулей. А еще он личностно слаб, болезненно самолюбив и неуверен в себе.

Как действовать. На первый взгляд загнать такого в душ легче легкого. Скажете «мойся каждый день», он так и делает. Но будьте с ним осторожны! Ему бы хотелось ответить грубым отказом в стиле «настоящего мужика», но он вас боится. Как человек слабый затаит обиду и ответит пакостью исподтишка, через недели и месяцы. Поэтому играйте на его самолюбии. Скажите, что вас возбуждает вид обнаженного мужчины с каплями воды на коже, а от запаха хорошего дезодоранта все женщины теряют над собой контроль.

Если это ваш отец

Он изводит вашу маму привычкой ходить в баню раз в неделю, а остальные шесть дней только руки перед едой моет.

Что за этим кроется. С годами пожилые люди охотно возвращаются к обычаям своего детства, ищут в них радость и успокоение. Почему не пользуется дезодорантами? В его время никаких дезодорантов не было, он к ним не привык и считает, что это не «по-мужски».

Как действовать. За здоровье папы можете не волноваться. Еженедельного посещения бани достаточно, чтобы не обрасти грязью и не заболеть. Может быть, есть смысл установить в родительской квартире душевую кабину — это очень удобно и безопасно для стариков. Уговаривая пожилого мужчину не пренебрегать личной гигиеной, акцентируйте внимание на его здоровье: **ежевечернее мытье ног регулирует тонус сосудов, предупреждает воспаление суставов и обеспечивает крепкий здоровый сон.** Дезодорант не просто ликвидирует «дурной запах», а дезинфицирует. Душ успокаивает нервную систему. А еще вручите ему набор влажных гигиенических салфеток, которыми можно пользоваться при неважном самочувствии.

Нервный и чувствительный

Невозможно поверить, что он утром принял душ: уже к обеду, после двух ответственных деловых встреч от него шарахаются все сотрудницы.

Что за этим кроется. Он сильно потеет от малейшего волнения или огорчения. Недаром о человеке, попавшем в критическую ситуацию, говорят: «Покрылся холодным потом». А где пот, там и микробы, и неприятный запах.

Как действовать. Купите ему дезодорант-антиперспирант с тальком, который не только уничтожает микробы, но и подсушивает кожу, отчего человек почти не потеет. В крайнем случае, если он сам терзается от этой проблемы, можно сделать в косметическом салоне специальные уколы «ботокса», которые на несколько месяцев останавливают активное потоотделение в области подмышек и на руках.

Мои дорогие КОЛЛЕГИ

Прижиться можно в любом коллективе

На работе хочется спокойно заниматься любимым делом. Но коллеги вместо того чтобы трудиться, выясняют личные отношения! Одна решила продемонстрировать свою незаурядность за счет всех остальных, и теперь с ней никто не общается; другая смертельно ранена косым взором руководителя; третий заражает коллектив пессимизмом; а четвертый, пока все ссорятся, энергично... разваливает дело, потому что чрезмерное усердие при отсутствии опыта и ума равносильно ядерному взрыву. В итоге атмосфера тягостная, на работу идти не хочется. Как быть? Подумайте, от кого исходит наибольшая угроза для мирного существования коллектива, и примите меры по нейтрализации.

«Душечка»

Обычно это женщина милая, приветливая, доброжелательная, готовая прийти на помощь каждому. Даже самый маленький конфликт для нее сплошной кошмар и ужас. Она легко поддается на уговоры и не умеет сказать «нет», отчего ретивые коллеги взваливают на нее гору разнообразных и, как правило, самых срочных дел. Бедняжка выбивается из сил, ничего не успевает закончить вовремя. Она в шоке, все остальные в истерике, начальство в гневе.

Ваша тактика. В деликатной форме объясните милому созданию, к чему приводит подобная мягкость. Энергично пресекаите попытки остальных коллег взвалить на нее свою работу. Выступив в роли защитника доброй и безотказной женщины, вы завоюете уважение окружающих.

«Бывалый»

«Раньше все делали по-другому, а получалось куда лучше!» — говорит этот матерый «рабочий волк». Он полжизни вкалывал, чтобы добиться нынешнего положения, и теперь панически боится потерять место. Каждый новичок для него опасный конкурент. Каждое новшество — посягательство на заслуги. Он объявляет перспективного молодого сотрудника «бестолковой выскочкой», а все новинки — «пустой тратой денег». Вокруг него постепенно группируются сторонники.

Ваша тактика. Проявляйте к нему подчеркнутое уважение и регулярно советуйтесь по разным вопросам. А вот следовать советам необязательно. Постарайтесь сблизить его с молодежью. Учтите, что метод «сближения крайностей» работает тогда, когда «матерый волк» болеет за общее дело. Если же он думает только о том, как дожить в тишине и покое до пенсии, решайте все проблемы через его голову непосредственно со своим начальством.

«Ленивец»

Он отлынивает от дел, непрерывно болтает на любые посторонние темы, ежедневно опаздывает, зато уходит минута в минуту. Во время распределения заданий готов заползти под стол, лишь бы его не заметили.

Ваша тактика. Проявите честность и скажите, что больше не согласны покрывать его прогулы и вкалывать за него. Пусть сам несет ответственность за свои поступки.

«Незаменимая»

Секретарша в вашем офисе всегда кладет скрепки в один шкаф, папки в другой, бумагу для принтера в третий. А сегодня, когда у нее первый день отпуска, ничего нигде нет. Работа отдела парализована, все бегают, судорожно ищут по ящикам и полкам карандаши и бумажки. Звонят ей домой. Оказывается, вчера до позднего вечера она все перекладывала. Говорит, что для пущего порядка. На самом деле, чтобы вы поняли, насколько она всем нужна, и звонили ей.

Ваша тактика. Упреками ничего не добиться, кроме обид . Попробуйте применить стратегию «поощряя проясняй»: похвалите за отличную работу и сообщите, как было бы замечательно, если бы она утром позвонила и рассказала обо всем сама.

«33 несчастья»

У нее дома всегда что-то происходит, причем со знаком минус. Поэтому она редко справляется со своей работой: все мысли заняты детьми, собаками и огородом. Приходится за ней все доделывать. Сотрудники нервничают и срывают раздражение друг на друге.

Ваша тактика. Если у коллеги проблемы, постарайтесь по-дружески ей помочь: одолжить денег, подвезти на машине. Но никогда не работайте за нее!

«Тревожный пессимист»

Вы обсуждаете новое направление деятельности. Он предвидит все сложности и предупреждает о грядущих неприятностях. Страдает низкой самооценкой, очень боится не справиться с заданием, своими мрачными выводами вселяет неуверенность и тревогу.

Ваша тактика. Постарайтесь побольше его хвалить, вспомните, как замечательно он вышел когда-то из трудного положения. Смело обещайте помощь в разрешении проблем: ему ничего не требуется, кроме моральной поддержки

«Шеф самоназначенный»

Видит себя тем человеком, который все определяет, хотя не имеет для этого никаких полномочий. Никто и опомниться не успел, а нити управления у него в руках. Он требует отчета, намечает план работ и определяет круг текущих задач. Поскольку люди этого типа плохо представляют себе общую картину дела, они пытаются получить от руководства советы «как надо». Сотрудники, страдая от непрофессионального руководства, с одной стороны, боятся выступить против и нарваться на скандал, с другой — не хотят вовлекать во внутренний конфликт начальство. Дело лихорадит.

Ваша тактика. «Самоназначенного» шефа нельзя убедить в том, что он ошибается, в силу его редкого упрямства. Лучше уж сразу рассказать шефу настоящему про то, что с некоторых пор у него появился дублер, о котором он даже не догадывается.

«Звезда»

Толковый и деятельный сотрудник, которого раздражают все, кто глупее него. Возможно, среди «глупцов» находитесь и вы, поэтому он регулярно тычет вам в глаза промахами. Все на него злятся, никто не прислушивается, количество ошибок в работе нарастает.

Ваша тактика. Спокойно благодарите за уроки. Не обращайте внимания на язвительный тон и насмешки. В ваших интересах справляться с работой как можно лучше и получать за это как можно больше. А его плохой характер — его личная проблема.

? ***Мы с мужем прожили 37 лет. В последние годы у него появилась другая женщина, и он от меня ушел. Я от нервов заработала кучу болезней. В итоге получила вторую группу инвалидности. Не могу двигаться, совсем не работают ноги. Теперь мне не на что жить. Могу ли я претендовать на алименты от мужа?***

Г. ГОМЗЯКОВА, Респ. Хакасия

Если вы были признаны инвалидом еще в тот момент, пока находились в браке или в течение года после ухода мужа, то можете смело подавать в суд и требовать от бывшего супруга алименты. Право на это вам дает ст. 90 Семейного кодекса РФ. Однако суд вправе признать право на алименты за супругом, ставшим нетрудоспособным в течение пяти лет с момента расторжения брака, если супруги состояли в браке длительное время. В последнем случае право на алименты возникает только с момента достижения общего пенсионного возраста, предусмотренного пенсионным законодательством, а также при признании супруга инвалидом первой или второй, а в определенных случаях и третьей групп. Закон не дает определения длительных брачных отношений. Длительность брачных отношений подлежит оценке судом с учетом всех обстоятельств дела. При этом прежде всего учитывается возраст супругов. Как правило, длительными признаются брачные отношения, продолжавшиеся не менее 10 лет.

? ***Мы в 1992 г. приватизировали квартиру. Через несколько лет умер муж. И вот уже девятый год после его кончины из налоговой приходят платежки на его имя. Мне говорят, что нужно заново оформлять собственность.***

Е. МИЛЕЙШЕВА, г. Москва

НИЧЕГО вы переоформлять не должны. Вы приватизировали квартиру в соответствии с Законом «О приватизации жилищного фонда в РФ». А закон, как известно, обратной силы не имеет. То, что платежки до сих пор приходят на имя мужа, — ошибка налоговой инспекции. Вам необходимо еще раз принести в налоговую свидетельство о смерти мужа. Платежные квитанции будут оформлять на ваше имя. Однако на сумму это не повлияет. Налог зависит не от количества проживающих, а от стоимости жилья.

? ***Моя дочь пошла в декретный отпуск. Ей положено 140 дней. Но в бухгалтерии оплатили только 95 дней. Правы ли они?***

С.ПАНИНА, г. Курск

Согласно ст. 255 Трудового кодекса РФ, будущим мамам предоставляется отпуск на 70 календарных дней до родов и столько же после. Но оплачиваются не все 140 дней. Сумму рассчитывают только за рабочие дни. Для этого берется ваша среднемесячная заработная плата и делится на количество рабочих дней в каждом отдельном месяце отпуска по беременности и родам. Таким образом определяется размер среднедневного заработка в каждом отдельном месяце отпуска по беременности и родам. Общая сумма пособия определяется путем умножения сренедневного заработка на число рабочих дней, пропущенных в данном месяце вследствие отпуска по беременности и родам. Среднемесячная заработная плата складывается из оклада и среднемесячной суммы премий (доплат, вознаграждений), определяемой исходя из суммы премий (доплат, вознаграждений) начисленных в текущем году с января до месяца предоставления отпуска по беременности и родам, путем деления их общей суммы на соответствующее число месяцев.

? ***В этом году моему сыну исполнилось 18 лет. До наступления совершеннолетия он считался инвалидом детства. Сейчас инвалидность сняли. В пенсионном отделе сказали, что теперь я пойду на пенсию, как и все женщины, с 55 лет. Могу я уйти на пенсию на пять лет раньше или нет?***

А. ГРИШИНА, Вологда.

Да, можете. В статье 28 Закона «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» сказано, что сохраняется право на досрочную пенсию матерям, имеющим детей — инвалидов с детства. Трудовая пенсия по старости назначается им в возрасте 50 лет при условии, что страховой стаж (не как раньше — трудовой стаж) составляет не менее 15 лет. Право на досрочную пенсию не зависит от возраста ребенка, в котором он впервые был признан инвалидом.

? ***После смерти матери мне и брату достался дом с садовым участком в 6 соток. Брат требует себе 4 сотки земли. Имеет ли он на это право?***

М. БИРЮКОВА, г. Уфа

Как сказано в статье 1181 Гражданского кодекса РФ, принадлежащий наследователю на правах собственности земельный участок входит в состав наследства и наследуется на общих основаниях. И у вас, и у брата равные права на него, а значит, и делить его надо поровну. Преимущественное право имеет тот наследник, который жил совместно с наследодателем, постоянно пользовался земельным участком, занимался ремонтом и строительством на данном участке.

? ***Мой муж, с которого я требую взыскать алименты на несовершеннолетнего ребенка в судебном порядке, говорит, что принесет в суд справку о крайне маленьком доходе. Однако я знаю, что его доход в действительности гораздо больше, у него дорогие квартира и машина. Могу ли я рассчитывать на алименты большие, чем одна четверть от официального заработка.***

С. СУВОРОВА, г. Можайск

Согласно ст. 81 Семейного кодекса, при отсутствии соглашения об уплате алиментов средства на несовершеннолетних детей взыскиваются судом с их родителей ежемесячно в размере: на одного ребенка — одной четверти, на двух детей — одной трети, на трех и более детей — половины заработка и (или) иного дохода родителей.

Однако в соответствии с частью 2 этой же статьи размер этих долей может быть уменьшен или увеличен судом с учетом материального или семейного положения сторон и иных заслуживающих внимания обстоятельств. Основанием для вынесения решения об увеличении или уменьшении доли, подлежащей взысканию на содержание несовершеннолетних детей, является материальное или семейное положение сторон или наличие иных заслуживающих внимания обстоятельств.

На самом деле право уменьшать или увеличивать размер долей заработка или дохода родителей, взыскиваемых в виде алиментов, в зависимости от материального положения родителя, их уплачивающего, позволяет суду осуществлять индивидуализированный подход к определению размера алиментов. По мнению специалистов, если родитель получает чрезвычайно высокий доход, взыскание на одного ребенка 1/4 всех его доходов может привести к тому, что сумма алиментов будет столь велика, что намного превысит все разумные потребности ребенка. В этом случае суд вправе уменьшить долю дохода, подлежащую взысканию на содержание ребенка до таких пределов, чтобы это отвечало интересам и плательщика, и ребенка.

Если заработок или доход родителя, напротив, столь низок, что 1/4 его часть не позволит обеспечить ребенку даже минимальных средств к существованию, суд вправе повысить размер алиментов. Таким образом, у суда появляется возможность защитить интересы ребенка.

Увеличение доли заработка или дохода родителя, взыскиваемого на содержание ребенка, должно производиться таким образом, чтобы ребенку (с учетом получения средств от другого родителя) был обеспечен прожиточный минимум и одновременно родителю осталось достаточно средств для обеспечения самого себя. А в случае если заработок или доход родителя настолько низок, что не позволяет обеспечить и родителя, и ребенка, суд должен произвести распределение заработка или дохода исходя из принципа преимущественной защиты интересов ребенка.

Необходимость преимущественной защиты интересов ребенка объясняется тем, что несовершеннолетний ребенок, по закону, считается нетрудоспособным и не может обеспечить себя средствами к существованию, в то время как его родитель, как правило, имеет возможность улучшить свое материальное положение. Поэтому вам следует воспользоваться этой нормой и обратить внимание суда на наличие у вашего мужа перечисленного вами имущества, которое он приобрел самостоятельно, все-таки используя какие-то доходы.

Полосу подготовила Елена Новикова, юрисконсульт «Виринеи».

Вирине Я
№18 (35) 3 – 16 сентября 2003 г

УХОД ЗА ОДЕЖДОЙ ИЗ КОЖИ

Кожа — один из древнейших материалов для одежды — всегда актуальна и любима. Причиной тому ее хорошие эксплуатационные качества. Но любая кожа нуждается в уходе.

Основные правила

— **Любое опробование** средства по уходу производить только со стороны изнанки (подбортовка, карманы).

— Ни в коем случае **не пользоваться растворителями**, например, бензином, ацетоном, средством для снятия лака с ногтей и т.д.

— **Влажную кожаную вещь** сушить на плечиках при нормальной комнатной температуре.

— **Мокрое или влажное изделие** из кожи не сушить вблизи источника тепла.

— Изделие **не хранить в полиэтиленовых мешках.**

— **Глажку** производить только с изнаночной стороны при температурном режиме «ШЕРСТЬ» через кусок ткани.

— **Костюмы** (желательно носить одновременно обе части) чистить непременно целиком.

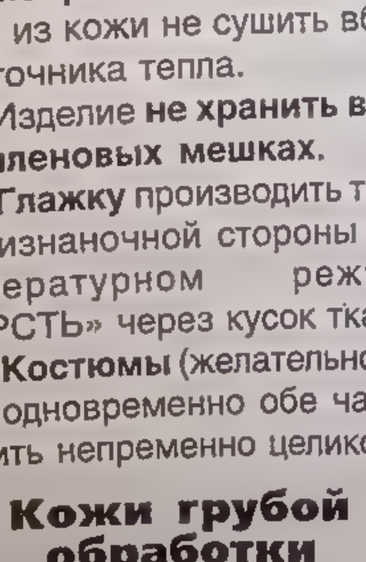
Кожи грубой обработки

1.Пыль:

— очистить при помощи пылесоса;

— выбить;

— влажным куском замши для чистки стекол протереть изделие;



— прокатать клеющим катком;

— снаружи обклеить специальной клейкой лентой. Ленту снять, вместе с ней отходит загрязнение;

— изделие из велюра регулярно чистить специальной щеткой, имеющей короткий шелковистый ворс.

2.Дождевые капли:

— примятые ворсинки велюра при помощи специальной щетки поднять, прочесывая в одну и другую сторону.

3.Жирные потертости:

— примятые, зажиренные, лоснящиеся и загрязненные места изделия, например, карманы, воротник, зачистить специальной щеткой для замши (или крупнозернистой резинкой для замши).

4.Жир, масло и сильные загрязнения:

— специальный спрей для удаления пятен наносится, втирается тряпочкой из х/б. При очень сильном загрязнении вместо тряпочки можно использовать ворсовую щетку или специальный камень. Вместо спрея для чистки можно использовать жидкость для чистки кожаных изделий.

Замша

Перекручивание одежды *(напр., рукава, юбки):*

— с изнаночной стороны разгладить в противоположном ворсу направлении, утюг поставить на «Шерсть», ворс зафиксировать лаком для волос и прогладить через тряпку;

— можно просто поставить под холодный пресс на 10 мин.

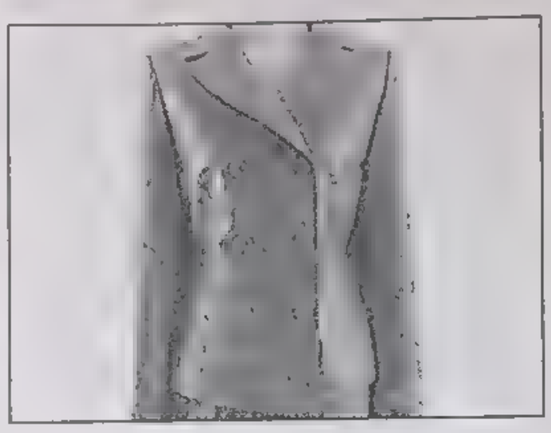
Лайковые

(шлифованные, семианилиновые, анилиновые)

У **шлифованной кожи** пачканные места очищают специальной пеной. Кожу насквозь не мочить!

У **семианилиновой кожи** пятна от воды устранять при помощи резинки. Чистить и обезжиривать, мягкой тряпочкой, втирая наппа-крем. Места сильных загрязнений осторожно обработать жидкостью для чистки кожи.

Анилиновую кожу перед ноской необходимо хорошо обработать пропитывающим за-



щитным средством. Пятна от воды устранять при помощи мягких резинок для кожи, царапины затирать мячиком. Жирные пятна сойдут постепенно сами. Затертости на рукавах и воротнике обрабатывать резинкой. **Не применять жирных кремов!**

Модельные

(Велюровые кожи очень нежной обработки, похожие на лайковые, но не натуральные):

— перед ноской хорошо обработать пропиткой;

— пятна от воды и сильно загрязненные места промокнуть специальной впитывающей тряпочкой.

Нубук, мочето, лапония

(Кожи со шлифованной изнаночной стороной):

— **уход как за велюром** (замшей).

Тисненая (жатая)

— Регулярно обрабатывать пропиткой;

— загрязнения устранять кремом для кожи.

Дырчатая

Уход как за замшей.

Моющаяся

— Ручная стирка в воде при темп.+30°С.

Моющее средство: мыло для кож, а также косточковые мыла;

— кожу не тереть, а мыть тряпкой, не выкручивать. Во влажном виде расправить по форме и оставить сушить на сухом полотенце. Во влажном состоянии не подвешивать! Гладить с изнанки через тряпку.

Специфические загрязнения

— Если кожа запачкана **жиром или маслом**, густо намазать загрязненное место меловым порошком приблизительно на 24 часа, затем вытрясти, остатки мела удалить щеткой;

— жировые пятна часто сами исчезают. Замшу положить на впитывающую ткань, обработать средством от пятен и тряпочкой промокнуть оставшуюся влагу.

Пятна от шариковой ручки **устраняются** липкой лентой, которую необходимо наклеить на пятна, плотно прижать, затем потянуть. Можно также протереть жидкостью для чистки кож или валериановыми каплями. Смыть мылом для кож.

Фломастер с кожи практически не счищается.

Сладкие пятна рекомендуется смыть теплой водой и дать высохнуть.

ELEGANT.BALAKOVO.RU

ВОПРОС — ОТВЕТ

Моя любимая сумка из белой кожи вся в пятнах. Подскажите, можно ли ее спасти? И вообще, как следует чистить белую кожу?

Марина СОКОЛОВА, г. Ставрополь

СУМОЧКУ МОЖНО СПАСТИ

Освежить изделие из кожи можно, протерев его срезом луковицы или касторовым маслом, либо промыв теплой мыльной водой с добавлением нашатырного спирта.

Белые кожаные вещи освежают смесью молока со взбитым яичным белком, а пятна можно вывести, протерев их срезом луковицы.

ЧТОБ НЕ БЫЛИ труды напрасны

Говорят, вырастить урожай — это полдела. Другая половина дела — его сохранить.

Чеснок

Очень эффективен такой способ: хорошо просушенный чеснок уложить в стеклянную банку, закрыть пластмассовой крышкой и хранить при температуре 8–10 градусов.

Можно так: **на водяной бане растопить парафин (воск), а потом головки чеснока окунать туда и подсушивать.** Когда высохнет, связать в пучки и убрать. Можно просто подвесить где-нибудь. Перед этим желательно обрезать корни.

Кроме того, чеснок хранят в ящике с крупной солью (соль должна покрывать его полностью) при комнатной температуре, но лучше там, где чуть попрохладнее, например, у балкона.

Можно сделать крутой соляной раствор и залить им очищенный и утрамбованный в банку чеснок (только чтобы он был без повреждений) или его же залить хорошим **растительным маслом** (тогда масло пропитывается запахом, что очень хорошо для приготовления салатов). И в том и в другом случае банки поставить в холодильник или погреб. Можно вязать «косы» и вешать в помещении с нормальной влажностью так, чтобы не касались стен.

Некоторые обваливают чеснок в муке, а потом кладут в 3-литровую банку и слегка присыпают мукой. До весны — хранится нормально, но надо периодически, на сутки, открывать крышку, иначе мука отсыревает.

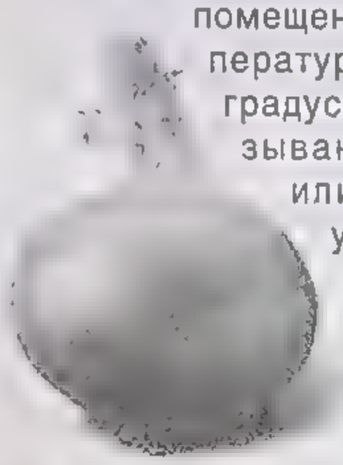
И наконец еще один способ — заливать очищенный чеснок подсолнечным маслом.

Картофель

Вымыть картофель в теплой подсоленной воде. Затем прокипятить 3-4 минуты, не вынимая из проволочной сетки (для уничтожения глазков) и обработать слабым раствором салициловой кислоты и буры — по 10–20 г на 1 л воды. Клубни подсушить, хранить в подвале на деревянных стеллажах, побеленных известковым молоком.

Лук

В домашних условиях лук лучше всего хранить в сухом помещении при температуре 18 — 24 градуса. Его связывают в венки или вязанки, укладывают в корзины либо ящики вместимостью до 20 кг, в старые чулки. Можно хранить и в стеллажах, слоем не более 30 см. **Лук хорошо хранится, если он предварительно тщательно высушен.** Важно, чтобы высохла шейка, т. е. засохшие листья длиной 4 см у основания. **Наибольшие потери при хранении лука происходят именно из-за недостаточно высушенной шейки.**

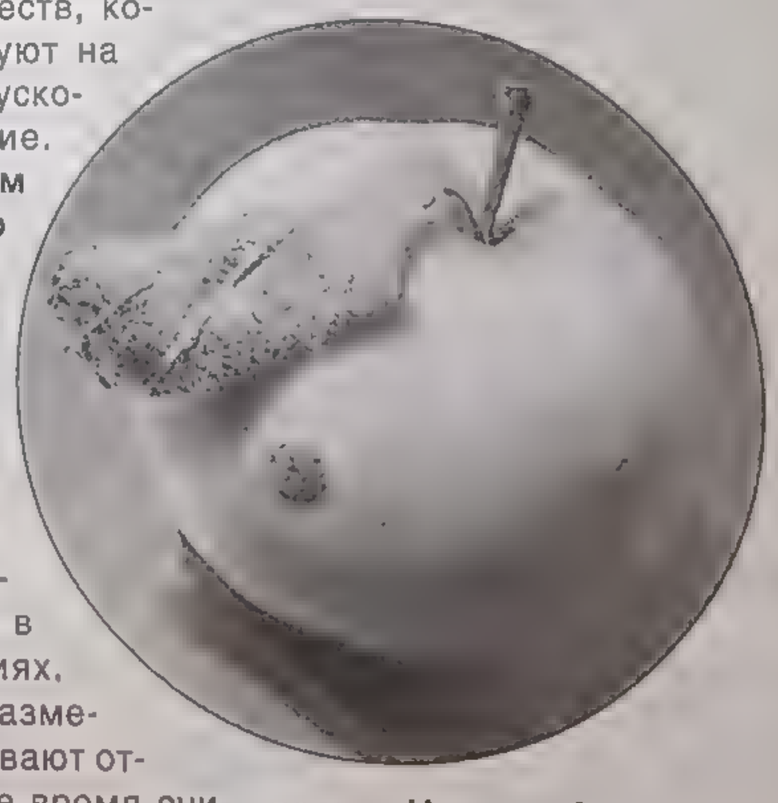


Морковь

Изготавливается мешок из полиэтиленовой пленки размером 50–60 х 80–100 см, вместимостью 30–35 кг. В мешке делают 3-4 круглых отверстия диаметром 8–10 мм для вывода излишнего углекислого газа. Хранить морковь можно в небольших полиэтиленовых мешочках вместимостью 2-3 кг. В мешки закладывают свежесобранную, отсортированную и охлажденную морковь и сразу же переносят их в хранилище. Сверху морковь засыпают влажным свежим песком. Открытые мешки расставляют по полу или на стеллажах. Мелкие мешки укладывают в ящики или раскладывают на стеллажах в 3-4 ряда.

Яблоки

Окунуть собранные яблоки в слабый раствор салициловой кислоты, просушить, обернуть тонкой бумагой, пересыпать опилками с сухой известью. При выборе сорта для хранения следует прежде всего учитывать его лежкость. **В средней зоне** хорошо хранятся яблоки сортов Пепин шафранный, Россошанское, Антоновка новая, Оранжевое, Бабушкино, Уэлси, Северный синап, Ренет Кичунова, Анис, Скрижапель, Славянка, Слава победителям и сорта с повышенной лежкостью — Маяк, Суворовец, Слава мичуринская, Шафрановое, Лобо, Кортланд. **Осенние сорта** (Боровинка, Десертное Петрова, Коричное, Бессемянка) можно хранить в обычных условиях, но лишь до ноября — декабря. Чем крупнее плод, тем раньше он созревает, сильнее дышит, больше выделяет веществ, которые воздействуют на соседние плоды, ускоряя их созревание. **Перед хранением плоды одного сорта сортируют по размерам:** крупные, средние и мелкие. Для этого пользуются калибровочной доской, которую несложно сделать в домашних условиях. Отобранные по размеру плоды упаковывают отдельно и в разное время снимают с хранения. Яблоки укладывают в картонные коробки или деревянные ящики. Последние предварительно моют раствором хлорной извести, содержащим 20 мг активного хлора. **Ящики со слишком большими просветами между дощечками непригодны для хранения и перевозки.** Лучший способ укладки плодов — диагональный и рядовой плодоножкой вниз. На длительное хранение яблоки перекладывают упаковочным материалом, не поглощающим влагу, без посторонних запахов, но пропускающим воздух (например, стружкой осины и др. лиственных пород дерева). Хвойную стружку использовать нельзя из-за смолистого запаха, который легко могут перенять плоды. **Не следует перестилать яблоки соломой, так как при появлении первых подгнивших плодов или конденсации паров от резкого изменения температуры солома плесневеет и придает плодам неприятный привкус.** Лучший вид упаковки — это завертывание каждого яблока в бумагу или салфетку, пропитанную вазелином. Плоды необязательно хранить в таре, для этого можно использовать и стеллажи, но укладывать их там надо не более, чем в два слоя. Яблоки можно хранить завернутыми в полимерные пленки толщиной 30–40 мк. Состав газовой среды в пакете изменяется в результате дыхания самих плодов, и через 15–30 дней в упаковке создается определенное соотношение газов, которое предохраняет плоды от преждевременной порчи. **Часто яблоки замораживают.** Их выносят на мороз — в сарай, на балкон или в другое место, защищенное от грызунов. Колебания температуры даже в больших пределах на яблоках не отражаются. Желательно, чтобы плоды 1-2 раза оттаивали и вновь замораживались. Это способствует более сильному разрушению клетчатки, отчего яблоки становятся мягче, а сок выделяется легче.



КОВАРНАЯ АСТМА

Я страдаю астмой. Что провоцирует ее и от чего надо избавиться в доме?

Татьяна Погодина, г. Саратов

Бронхиальная астма — аллергическое заболевание дыхательных путей, при котором повышается их чувствительность к многочисленным раздражителям. Нередко болезнь провоцируется так называемыми бытовыми аллергенами, находящимися внутри жилых помещений. К ним относятся продукты жизнедеятельности микроскопических клещей и тараканов, пыль, перхоть животных, плесень.

Клещи

Продукты жизнедеятельности клещей– самый главный провокатор астмы.

Микроклещам лучше всего живется там, где влажно и имеется большое количество отмершего человеческого эпидермиса (микроскопические чешуйки кожи человека, которые постоянно слущиваются с кожи, примерно как перхоть). **Симптомы аллергии на клеща включают заложенность носа или обильное выделение из носа с чиханием (особенно по утрам), зуд глаз, слезотечение, кашель, свистящее дыхание.**

Чтобы снизить количество клещей, необходимо поддерживать влажность на уровне менее 50%. Ковровые покрытия стоит по возможности убрать все, особенно те, которые настелены поверх бетонного пола. Деревянные полы, паркет или линолеум гораздо более подходящие покрытия. Поскольку люди проводят больше всего времени в спальне, особенно важно снизить количество клещей домашней пыли именно в этой комнате. Зачехлите матрасы и подушки в пластиковые воздухонепроницаемые, застегивающиеся на застежку-молнию чехлы. Постельное белье необходимо еженедельно стирать в горячей воде (примерно 60°С) и сушить в горячей сушке. Кашне, покрывала, подушки из натуральных материалов (таких, как пух или хлопок) должны быть заменены на изделия из синтетических волокон или закрыты в чехлы.

Перхоть животных

Симптомы аллергии на перхоть животных могут включать обильное выделение из носа с чиханием и зудом, припухлость глаз, припухлость в горле. **Зуд кожи или возвышающаяся над поверхностью окружающей кожи красная сыпь также могут появляться после контакта с животным, к аллергенам которого вы чувствительны.** Обычно симптомы развиваются быстро, иногда в течение нескольких минут после контакта с животным. Иногда симптомы могут нарастать и становиться наиболее тяжелыми через 8 — 12 часов после контакта.

Пациенты с очень высокой чувствительностью к аллергенам животных испытывают симптомы даже в общественных местах, куда аллергены переносятся на одежде их владельцев.

Постарайтесь минимизировать контакты с животными.

Аллергены животных могут накапливаться на всех горизонтальных и даже вертикальных поверхностях в доме. Поэтому матрасы, части мягкой мебели должны быть зачехлены в пластиковые, закрывающиеся на застежку-молнию чехлы. Уборка пылесосом не эффективна, поскольку не чистит глубокие слои ковра, а мельчайшие частицы перхоти или слюны могут свободно проходить через фильтр обычного пылесоса. Может помочь снизить уровень животных аллергенов применение двойного мешка для пыли.

Замените постельные принадлежности и ковры, которые содержат перхоть животных. **Может пройти несколько недель или даже месяцев, прежде чем ткань очистится от аллергенов,** поэтому даже после устранения животного из дома, его аллергены способны сохраняться в доме в течение года и более.

Тараканы и плесень

Чтобы снизить интенсивность и частоту симптомов астмы, очень важно избавиться от тараканов.

Что касается плесени, то она выделяет мельчайшие споры, которые могут быть провокаторами болезни.

Другие факторы

Астматики также должны избегать контакта с ирритантами (веществами, обладающими раздражающим влиянием на слизистую оболочку), такими, как табачный дым, аэрозоли, краски, духи, средства для чистки, различные испарения, а кроме того, вещества, обладающие сильными запахами. **При лечении астмы можно воспользоваться народными методами.** Например, такими.

Трава багульника болотного — 25 г, листья крапивы жгучей — 15 г. Залить смесь 1 л кипятка, настаивать 8 часов, процедить. Пить по1/4 стакана 4 раза в день после еды. Детям принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

***

Две столовые ложки измельченной травы душицы обыкновенной на 2 стакана кипятка. Выпить в 3 приема за 30 мин. до еды. Применять при астме как сильное потогонное и отхаркивающее средство. **Но учтите, что душица противопоказана беременным.**

ВОПРОС-ОТВЕТ

Что использовать для лечения? ТОЛЬКО ЛУЧШЕЕ!

У меня проблемы с урогенитальной системой, замучил хламидиоз. Антибиотики не помогают. Какие есть другие эффективные средства лечения?

Татьяна, Курск

Рекомендуем противомикробный аппарат «Уро-Биофон», который освобождает организм от хламидий, уреа-микоплазм, герпеса, стафилококков, стрептококков и других микробов. По итогам 2001 года аппарат «Уро-Биофон» вошел в 100 лучших товаров России.

Информация: www.biofon.ru

ЗАКАЗ ПОЧТОЙ: (8312) 521-777, e-mail: sale@biofon.ru

Реализация: Москва 974-70-40, Ижевск 58-58-39, Екатеринбург 782-120

PR

ПРОШУ ПОМОЧЬ

КОГДА ЗУБЫ — НЕ ЛЮБЫ

Подскажите, пожалуйста, какие-нибудь народные средства от зубной боли. А то зубы болят так сильно, что начинаешь их просто ненавидеть!

Марина Скуратова, г. Волгоград

ПРИМИТЕ СОВЕТ

Для Веры из Бузулука («По «грибы», да не в лес» — «Виринея» N15, 2003 г.)

ПОМОЖЕТ КАЛЕНДУЛА

Если у вас на ногтях и между пальцами ног грибок, то вот несколько способов лечения:

1. **Настойкой календулы** (купить в аптеке) смазывать пораженные места утром и вечером.
2. **Яблочным уксусом** смазывать два раза в день.
3. **Мыть ноги любым из отваров** (ели, сосны, пихты, кедра) — 4 ст.л. залить кипятком, настоять 2 часа, процедить.

Ася, г. Сокол, Вологодская обл.

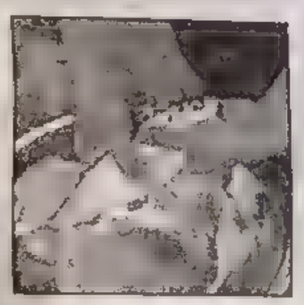
ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ»

САЛАТ ИЗ ГРАНАТОВЫХ ЗЕРЕН И ЛУКА

Мелко нашинкованный репчатый лук два-три раза промывают в горячей воде, откидывают на дуршлаг. Очищают от кожуры гранаты (лучше кислого сорта), из части зерен выжимают сок, остальные зерна перемешивают с луком, потом выкладывают в салатницу и поливают выжатым соком. Для украшения из репчатого лука вырезают «розетки» и, наполнив их зернами граната, кладут на середину и по бокам.

Этот салат — один из старинных деликатесов, подаваемых к плову, шашлыку и другим жирным блюдам.

СОУС ИЗ СЕЛЬДЕЙ



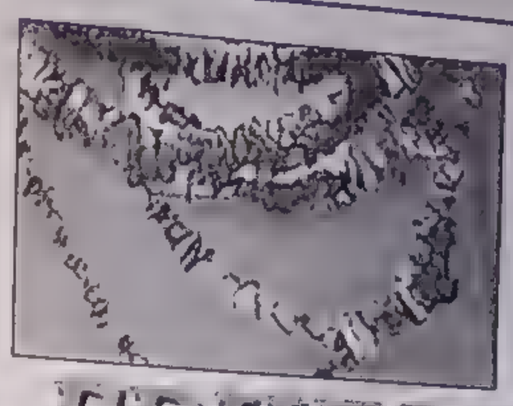
Обжарить в кастрюле с маслом 2 мелких сельди, которые перед тем должны были очень хорошо вымочены, очищены и порублены вместе с 1-2 ст. кипятку, положить 200 г сметаны и немного рубленых листьев петрушки, прокипятить и подавать с картофелем.

Михаил МИХАЙЛОВСКИЙ,
г. Калачинск,
Омская обл.

? Расскажите, пожалуйста, как лучше сушить грибы в городских домашних условиях? Или единственный способ — на веревочке над газовой плитой?

Мария, г. Вологда

СУШИМ ГРИБЫ



Сушка — самый простой и доступный способ хранения грибов. Отобранные для этого грибы не моют, а очищают щеточкой. **Вот проверенный способ сушки грибов в духовке.**

Шляпки грибов отделить от ножек. Толстые ножки разрезать поперек на кружки толщиной 2-3 см, а тонкие вдоль на 2 или 4 части. Уложить кусочки грибов на подносы и поставить в духовку. Поддерживать температуру духовки на уровне 45–50° С, а затем довести до 70–75°С. Сушка грибов в один прием продолжается примерно 7–12 часов. Грибы сохнут неравномерно, мелкие шляпки высыхают быстрее, крупные — медленнее.

Чтобы добиться равномерного высыхания, готовые грибы нужно убрать, а остальные досушивать отдельно. Пересушенные грибы теряют аромат, недосушенные плесневеют. Грибы считаются высушенными, если они на ощупь кажутся сухими, легкими, слегка гнутся, а при некотором усилии ломаются. Хорошо высушенные грибы вкусом и ароматом напоминают свежие. Из свежих грибов в среднем получается 10 процентов сухих. **Иногда сушеные грибы перерабатывают в порошок.** Преимущество: супы, подливы, соусы из порошка готовятся быстрее и усваиваются лучше.

Порошок делается так. Сухие грибы разламывают на мелкие кусочки, размалывают их в кофемолке, потом перетирают в металлической ступке. Просеивают через сито, крупные оставшиеся частички промалывают еще раз. Чем мельче частички порошка, тем лучше. Хранить с банках с плотной крышкой, в сухом месте. Используют порошок, готовя борщи, супы, соусы. Его смешивают с небольшим количеством воды (теплой) и оставляют на 30 минут. Затем положить в пищу и проварить 15 минут.

Грибы можно заморозить при температуре ниже 18°С. Хранят их до полугода в полиэтиленовом пакете (это в случае, если есть низкотемпературный морозильник). **Готовить блюда следует только из размороженных до конца грибов.**

ГУРЬЕВСКАЯ КАША

Название этого блюда связывают с именем графа Дмитрия Гурьева, который будто бы изобрел его «в честь победы над Наполеоном».

К концу XIX века эта каша вошла в меню всех известных русских трактиров и ресторанов.

Нам потребуется:

1/2 стакана манки, 2 стакана молока, 1/2 стакана измельченных грецких орехов или цукатов, 2 ст. ложки масла, 2 яйца, соль, ванилин.

Для соуса: 10 абрикосов, 2 ст. л. сахара, 2-3 ст. воды.

В кипящее молоко добавить соль, тонкой струйкой всыпать манную крупу и, постоянно помешивая, заварить вязкую кашу. Немного охладить. Добавить растертые и обжаренные на слив. масле грецкие орехи. Все перемешать.

Из абрикосов приготовить соус, для чего измельченные фрукты и сахар кипятить в воде до тех пор, пока абрикосы не разварятся. Затем в смазанную сковородку выложить слой каши, потом абрикосы с молочными пенками, полученными при кипячении молока и еще раз слой каши. Посыпать сверху сахарной пудрой и запечь в духовке до образования золотистой корочки. Готовую кашу подают в той же посуде. Украсить орехами, абрикосами и цукатами.

Семья ЖУРАВЛЕВЫХ,
г. Донецк,
Ростовская обл.

ЭКЗОТИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

ПИЦЦА-ТОРТ

На 6 персон. Приготовление: 40 мин. 478 ккал.

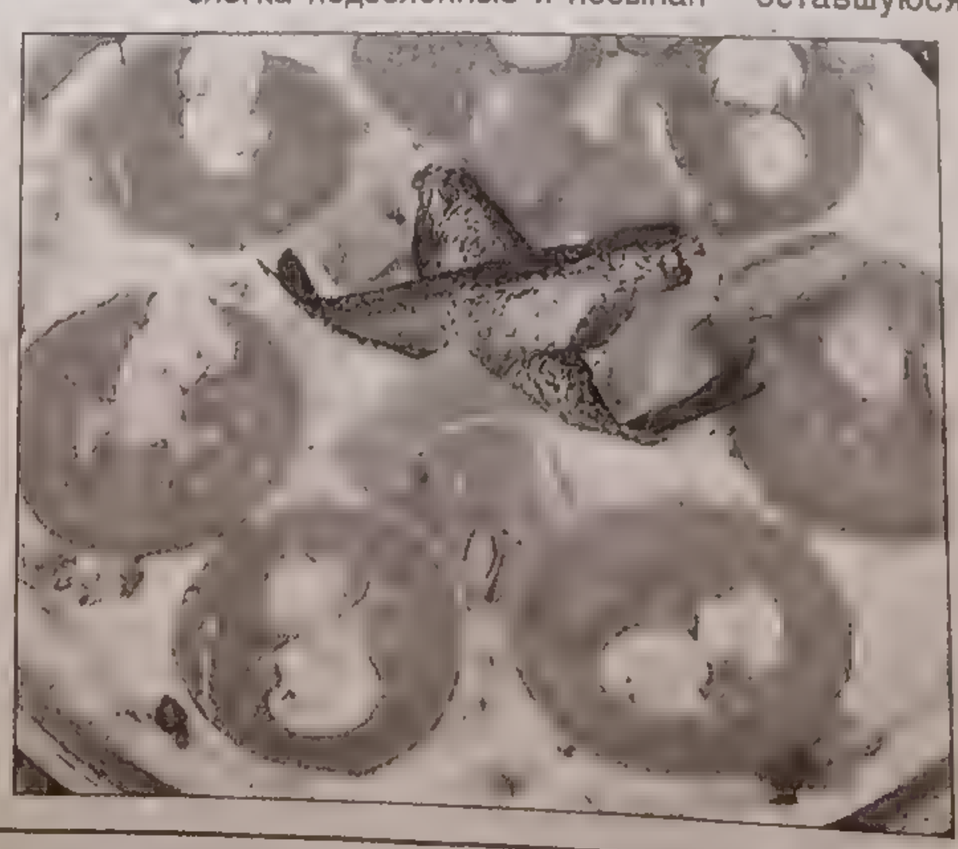
Для теста:

2 стакана муки, 0,5 стакана молока, 0,3 стакана растительного масла, 1 чайн. ложка соды, погашенной уксусом.

Для начинки:

500 г твердого тертого сыра, 2 головки репчатого лука, немного икорного масла, 200 г томатной пасты, 150 г копченостей, 2-3 сваренных вкрутую яйца, 200 г шампиньонов, 1 стол. ложка сливочного масла

Молоко и растительное масло взбейте миксером или венчиком, добавьте муку, соль и соду, погашенную уксусом. Замесите форму для выпечки тортов, смажьте ее растительным маслом и выложите в нее тесто. Можно раскатать тесто на смазанном маслом противне. Теперь ровными слоями выкладывайте на тесто начинку: четвертую часть тертого сыра, лук, нарезанный тонкими кольцами, икорное масло, полпорции томатной пасты, тонкие ломтики копченостей, еще одну четвертую часть тертого сыра, сваренные вкрутую яйца, нарезанные кружочками, слегка подсоленные и посыпанные перцем, отварные или консервированные шампиньоны, оставшуюся томатную пасту, оставшийся сыр. Сверху, чтобы пицца-торт выглядел красиво, положите мелко нашинкованную свежую зелень, несколько шпротин, ломтики помидор. Выпекайте в горячей духовке.



Совет: чтобы тесто получилось более пышным и лучше подошло, добавьте в него 1 стол. ложку пищевого разрыхлителя.

Недавно была на УЗИ, поставили диагноз: дермоидная киста яичника. Гинеколог говорит об операции. Неужели операция неизбежна? В будущем хочу родить. Может ли это как-то отразиться на будущей беременности? И самый волнующий меня вопрос: от чего она могла появиться?

Н., 19 лет

КИСТА ЯИЧНИКА

Что это такое

Коротко можно сказать так: дермоидная киста яичника — это доброкачественное новообразование на яичнике. Но это лишь один из видов кист, поэтому, чтобы лучше понять суть проблемы, поговорим сначала о том, какие вообще кисты яичника встречаются.

Фолликулярная киста. Раз в месяц в организме каждой женщины с сохранившимся менструальным циклом образуется крохотный мешочек-капсула, наполненный жидкостью, или фолликул яичника. Когда внутри него созревает яйцо, он прорывается и освобождает яйцеклетку во время овуляции. Но если овуляции яйцеклетки не происходит, этот мешочек может продолжать расти, образуя кисту. Таковы семь из десяти кист яичника. Они проходят сами по себе с началом следующего менструального цикла. Если этого не происходит, кисту нужно осмотреть и исследовать. Если киста сохраняется дольше, вызывая боли или кровотечения, или вырастает слишком большой, ее непременно нужно исследовать. Чаще всего такие кисты образуются в результате воспалительных процессов и гормонального дисбаланса.

Киста желтого тела. Известно, что желтое тело формируется после овуляции и поддерживает беременность на ранних этапах. Киста существуют в течение первых двух недель цикла, а если беременность не наступает, съеживается, образуя крохотный рубец. Причины появления такой кисты пока не совсем ясны. Считается, что «виновато» изменение местного кровообращения. Такая киста тоже обычно исчезает через один-два месяца.

Эндометриоидная киста образуется в результате поражения яичников эндометриозом (гормональное заболевание организма). Такие образования, если пустить все на самотек, вытесняют здоровую ткань яичника. Размер кист может быть от 1,5 до 12 сантиметров, форма — круглая или овальная, с плотной толстой капсулой.

И, наконец, **дермоидная киста.** Это небольшая опухоль (в содержимом могут быть зубы, волосы, жир, жидкость и прочее). Она вырастает из зародышевой ткани самого организма, поэтому может быть обнаружена даже у девочки. В некоторых случаях киста может вырасти до размеров беременности полного срока. Но даже если киста небольшая, большинство врачей склоняется к тому, что прежде, чем планировать беременность, нужно избавиться от кисты, так как беременность может спровоцировать ее рост.

Осложнения

Большинство кист яичника не вызывают никаких симптомов, и вы можете даже и не подозревать о том, что она у вас образовалась до тех пор, пока врач не обнаружит ее во время обычного профилактического осмотра или с помощью ультразвука. Но любое новообразование требует тщательного обследования. В большинстве случаев с помощью УЗИ можно выяснить ее тип, размеры и степень вероятности переродиться в злокачественную. Чересчур разросшиеся кистозные опухоли доставляют неудобства уже тем, что могут давить на мочевой пузырь, кишечник или брюшную стенку. Иногда, к счастью, довольно редко, при физических нагрузках или во время полового акта, киста может вызвать внезапные сильные боли, порой сопровождающиеся тошнотой. Это может быть связано либо с прорывом кисты, либо с тем, что она начинается перекручиваться вокруг самой себя. Даже если боль быстро прошла, нужно незамедлительно обратиться к гинекологу, чтобы разобраться в ее причинах. Считается, что дермоидная киста не склонна к прорывам. **В то же время самая частая причина перекрута яичника** — дермоидная киста и другие доброкачественные новообразования.

Лечение

Если эндометриозную кисту можно вылечить с помощью лекарств, то дермоидная киста должна быть обязательно удалена, поскольку она является истинной опухолью.

Кисту можно удалить путем лапароскопии (через небольшие надрезы в пупочной области), за исключением тех случаев, когда она выросла слишком большой или результаты ультразвука вызывают сомнения. Тогда приходится делать полостную операцию с разрезанием брюшной стенки — лапаротомия.

Напомним, что каждая женщина должна регулярно посещать гинеколога, независимо от ее возраста.

ВОПРОС — ОТВЕТ

ОПУЩЕНИЕ МАТКИ: помогут упражнения

У меня после родов обнаружилось опущение матки. Мне сказали, что этого бы не было, если бы я была более тренированной. Так ли это?

Н. Ю. г. Челябинск

Действительно, этот недуг связан с недостаточной тренированностью или ослаблением тонуса мышц малого таза. и встречается чаще всего как осложнение у женщин после родов, но нередко бывает и у молодых девушек при нарушении различных функций, при ношении и поднятии тяжестей и даже у девочек в период гормональных перестроек в растущем организме. Поэтому девушкам и женщинам любого возраста нужно поддерживать эти мышцы в хорошем состоянии, что помогает нормальному функционированию органов малого таза, оказывает неоценимую поддержку во время родов, смягчает возрастные изменения.

Вот небольшой комплекс упражнений, которые помогают укрепить мышцы влагалища и тазового дна, нормализовать функции половых желез, желез внутренней секреции, а также улучшают кровообращение органов малого таза.

Они оказывают благоприятное действие и в случае хронических воспалений женских половых органов, бесплодия на почве неврозов.

1. Лягте на спину, руки вдоль тела, ноги прямые. Поднимите одну прямую ногу вверх, затем присоедините к ней другую, поработайте ногами как ножницами — скрестно, затем опустите их вниз. Повторите упражнение 8 раз. Улучшается кровообращение органов малого таза, укрепляется мышечный корсет (мышцы брюшного пресса и поясницы).

2. Лежа на спине, поднимите ноги под прямым углом. Одну ногу положите на пол в сторону, затем присоедините к ней другую. Потом возвращайтесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону. Упражнение обеспечивает максимальный венозный сброс по сосудам нижних конечностей, укрепляет мышечный корсет и боковые мышцы нижней части тела.

3. Лежа на животе, положите лоб на пол. Руки сцеплены в замок, кисти положите на локоть, руки над головой. Поднимайте разведенные в стороны прямые ноги вверх как можно выше, носочки вытянуты. Задержитесь в таком положении на 6–8 секунд. Упражнение улучшает обменные процессы, укрепляет мышцы и органы малого таза, стимулирует выработку половых гормонов, увеличивает половую активность.

Есть некоторые ограничения, зависящие от срока беременности и ее течения, но в принципе половая жизнь не мешает нормальному развитию плода. Обычный половой акт не травмирует плод, не приводит к пережатию пуповины, отслойке плаценты и другим осложнениям.

БЕРЕМЕННОСТЬ НЕ ПОМЕХА

Секс и «интересное положение» — вещи вполне совместимые.

При нормальном течении беременности половую жизнь желательно ограничивать в первые 2 месяца (во избежание выкидыша) и после 32 недель — для предупреждения преждевременных родов. Кроме того, сношения лучше проводить в позах, препятствующих глубокому проникновению пениса и его прямых ударов в беременную матку: классические с поднятыми ногами, сзади, сидя, стоя. **Рекомендуются позы на боку**, классические со сведенными ногами, на двух уровнях.

При этом мужчина должен удерживать свой вес на руках, а не ложиться всем телом на партнершу. Кроме того, женщина может ограничивать проникновение пениса, положив ладонь себе на лобок.

Поза на двух уровнях — наиболее щадящая для беременной и плода. При этом женщина лежит поперек постели так, что ее таз находится на краю (но не свешивается за край!), а мужчина стоит на коленях перед нею. В такой ситуации тела партнеров несколько разобщены, мужчина не сдавливает матку, легко может регулировать глубину введения пениса.

Если при предыдущих беременностях были самопроизвольные выкидыши или угроза прерывания, то сношения запрещены в сроки, соответствующие этим состояниям, а также в дни, когда была бы менструация, если бы не наступила беременность. Дело в том, что в это время организм женщины как бы вспоминает, что матка должна сокращаться, выталкивая менструальную кровь, и это несколько повышает риск прерывания.

Не рекомендуются сношения, если на шейку матки наложены швы, а также при предлежании плаценты (по данным ультразвукового исследования), при многоплодной беременности.

Кроме того, от сношений следует воздерживаться в раннем послеродовом периоде, пока матка приоткрыта, пока имеются кровянистые выделения. Если же были разрывы, наложение швов, кесарево сечение, то начало половой жизни оговаривается врачом отдельно в каждом конкретном случае.

Абсолютно исключены анальные контакты: при такой форме сношения матка подвергается наиболее сильному воздействию пениса.

Акушеры традиционно ограничивали секс во время беременности. Это обосновывалось тем, что при возбуждении, а тем более оргазме матка напрягается, сокращается, что может вызвать осложнения в течении беременности. Однако современные данные свидетельствуют и о возможности осложнений у беременных при запрещении сношений. Дело в том, что при половом возбуждении вырабатываются простагландины — вещества, повышающие тонус матки; их еще применяют для вызывания родов или стимуляции родовой деятельности. Если беременная женщина испытывает желание сношения, но не имеет сексуальной разрядки, то уровень простагландинов может стать критическим и привести к угрозе выкидыша или преждевременных родов. Поэтому необходимо соблюдать тактику разумной осторожности: **сношения во время беременности могут осуществляться с такой частотой, которую диктует желание женщины, но не настойчивость мужчины.**

Если же возбуждение мужчины сильно, а для женщины оно может представлять опасность, **вполне возможно прибегать к заместительным формам сексуальной активности — оральным или мануальным.** Женщина может снять возбуждение мужа, стимулируя его рукой или совершая минет. Кстати, вопреки распространенному предрассудку попадание спермы в организм женщины (как при обычном сношении, так и при оральных ласках) никоим образом не повышает риск прерывания беременности.

При возобновлении половой жизни после родов не стоит забывать, что беременность может наступить даже у кормящей женщины (вопреки распространенному мнению, что кормление грудью является и способом контрацепции). Поэтому тщательно предохраняться от следующей беременности нужно с самого первого сношения, особенно учитывая, что менструации при самом нормальном течении послеродового периода могут не восстанавливаться 3-6 месяцев. Увы, около 60 процентов родивших женщин попадают на аборт в первый год после родов, а около 8 процентов вынуждены рожать следующего, уже непланируемого, ребенка, поскольку упустили сроки для прерывания.

Юрий Прокопенко,
врач-сексопатолог,
кандидат
медицинских наук,
обозреватель
«Друга дома».
harbor.ru

ВОПРОС-ОТВЕТ

Что происходит с сексуальным влечением мужа во время беременности жены?

Юлия, г. Смоленск.

ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ПАРТНЕРА

Все зависит от индивидуальных особенностей партнеров. Желанная беременность любимой женщины обычно не только умиляет мужчину, но и заставляет его почувствовать новую ответственность: скоро его статус в этой жизни коренным образом изменится — он станет отцом. **Не стоит думать, что снижение сексуальной активности мужа во время беременности жены непременно обусловлено ее непривлекательностью.** Муж часто взваливает на себя дополнительную работу; порой переживает за здоровье жены и благополучный исход беременности едва ли не больше, чем сама будущая мама; может бояться навредить растущему в матке ребенку. Учтите и то обстоятельство, что женщина более органично воспринимает изменения, происходящие в ее организме в связи с беременностью, в то время как мужчине предстоит привыкнуть к изменяющемуся облику жены, ее новым вкусам и настроениям.

Во время беременности особенно важно сохранить гармоничные отношения в семье. Поэтому опирайтесь на свою фантазию и знание друг друга, относитесь с пониманием к желаниям партнера и внимательно к себе. Не переусердствуйте: секс не является обязательным занятием во время беременности, существует еще великое множество способов проявить взаимную любовь!

Может ли оргазм в последние месяцы беременности спровоцировать преждевременные роды?

Светлана, г. Оренбург.

СМОТРЯ, КОГДА РОЖАТЬ

Если матка не готова к родам, а ребенок еще не созрел, то сокращения матки во время оргазма не могут быть причиной начала родовой деятельности. Однако, **если времени до родов осталось немного, оргазм может послужить толчком к их началу.** Половой акт непосредственно перед родами тем более может вызвать схватки. При сексуальном возбуждении в кровь женщины выбрасывается окситоцин — гормон, стимулирующий сокращения матки. Такое же действие оказывает простагландин — гормон, содержащийся в семенной жидкости.

На вопросы отвечала
Ольга Кудряшова,
врач-гинеколог.

Вирине Я
№18 (35) 3 – 16 сентября 2003 г

А Я ЛЮБЛЮ БОГАТОГО

Будет ли ваш избранник иметь большие деньги?

Вы терпеть не можете нытиков и неудачников в делах. Но и самодовольные карьеристы не вызывают у вас теплых чувств. А сейчас появился новый претендент на ваше сердце. Какой он? Какое будущее вас ждет с ним? Ответив на вопросы теста, вы представите, как будет развиваться его карьера и чего он сумеет достигнуть. В девяти случаях из десяти ваше предвидение окажется верным!

1. Кого он приглашает на званый обед?

а) интересных весельчаков, с которыми приятно провести время;

б) полезных людей, даже если презирает их;

в) приглашает конкурентов и выставляет их в плохом свете;

г) знаменитостей;

д) он вообще не устраивает званых обедов, потому что терпеть не может светской болтовни;

е) на его званые обеды никто не приходит.

2. Во время обеда:

а) он флиртует с хорошенькими женщинами;

б) он погружается в серьезный деловой разговор с одним или двумя гостями;

в) он душа компании;

г) он мало говорит, но все видит;

д) он безупречный хозяин, каждому гостю уделяет внимание;

е) он слишком много ест и, главное, пьет.

3. Как по-вашему, что из нижеперечисленного он больше всего хотел бы иметь?

а) щенка;

б) прекрасный гардероб от первоклассного портного;

в) пачку надежных акций;

г) большой загородный дом;

д) настоящую яхту или иномарку;

е) банковский счет с астрономическими цифрами.

4. Что ему больше всего нравится в работе?

а) рыскать в поисках информации, вернее, слухов;

б) быть на короткой ноге со старшими по должности;

в) признание коллег;

г) безукоризненное выполнение заданий;

д) хорошая атмосфера;

е) постоянная прибавка зарплаты.

5. Как он относится к деньгам?

а) он человек не бедный, но ведет строгий учет всех трат;

б) он тратит больше, чем может позволить, и почти всегда живет в долг;

в) он ни в чем себе не отказывает, но всегда хоть немного откладывает на черный день;

г) он все деньги вкладывает в перспективные проекты;

д) он беден, но полон оптимизма.

6. Вы в постели. Он ждет делового звонка, телефон звонит. Он...

а) ведет разговор и ласкает вас, чтобы сохранить любовную атмосферу;

б) не поднимает трубку;

в) отвечает на звонок, но быстро заканчивает разговор;

г) отвечает на звонок, детально обсуждает проблему, а закончив разговор, смотрит на вас отсутствующим взглядом.

7. Какие из нижеперечисленных качеств больше всего к нему подходят? (Возможно несколько вариантов ответа.)

а) ему всегда везет;

б) ему не везет всю жизнь, но он предан своей работе;

в) он часто рискует, но никогда не упустит шанс;

г) он задает много вопросов;

д) он просит совета у знающих людей;

е) деньги для него важнее идеалов;

ж) он во всем требует совершенства;

з) ему нравится все, что он делает.

8. Определите четыре его самые важные цели и расположите в порядке их значимости для него.

а) самоуважение;

б) слава;

в) власть;

г) больше оргазмов, чем у остальных людей;

д) здоровье;

е) больше денег, чем у остальных людей;

ж) любовь;

з) семья;

и) уважение друзей и коллег;

к) приятное времяпрепровождение.

Как оценивать ответы:

1. 10 баллов за пункт «б». Успешный бизнесмен использует такие мероприятия, как званый обед, в деловых интересах и, конечно, для удовольствия тоже. Он больше заинтересован в продвижении к цели, чем в нападках на конкурентов (пункт «в») или в тщеславном любовании собой в окружении знаменитостей (пункт «г»).

2. 10 баллов за пункт «б». Серьезный деловой разговор возможен между двумя или тремя целеустремленными людьми, а не со всем миром (пункты «в» и «е»).

3. 10 баллов за пункт «в». Пачка надежных акций все «сделает» сама: и яхту можно купить, и щенка кормить.

4. 10 баллов за пункт «г». Конечно, он любит признание в форме денег и похвалы коллег, но личный успех ему дороже.

5. 10 баллов за пункт «б» или «г». Мужчины такого типа созданы для больших денег, хрустящие купюры сами просятся им в руки.

6. 10 баллов за пункт «в» или «г». Для такого мужчины бизнес превыше всего, и в нем он добивается успеха.

7. По 10 баллов за каждый пункт: «а», «в», «г», «е». Преуспевающие деловые люди знают, что для успеха требуются знания, а не советы (пункт «д») и не самолюбование (пункт «з»).

8. По 10 баллов за каждый пункт: «е», «в», «а», «б». Если цели успешного бизнесмена вы расставили точно в таком же порядке, как здесь, то добавьте еще 10 баллов.

Сложите полученные баллы

100–150. У вашего любимого есть мозги и талант, он добьется всего, чего захочет. Если вас это устраивает — держитесь за него. Но не обижайтесь, если он забудет о вашем дне рождения.

70–95. Он хорош для целеустремленной, мобильной женщины. Он умный и амбициозный, но способен и на человеческие чувства.

40–65. Он может быть замечательным человеком и отличным партнером, но финансовое благополучие придет не скоро. Если вы мечтаете о роскошных путешествиях, машинах, яхтах и драгоценностях, — этот человек не для вас. Он может добиться разового успеха, но его пик — середина.

10–35. Этот парень может стать идеальным партнером и отвечать вашим мечтам. Но финансового благополучия не ждите. Он очарователен и неглуп, но управляющим компании ему не быть.

0–10. Если вы решили выйти за него замуж, то денежные дела лучше с первого дня взять в свои руки.

СКАНВОРД

Зимний спорт

"Семь", Кевин ...

Предложение в бизнесе

Добро

Рог для питья

Предал Христа

Небесный шум

1

Растение с колючками

Имя Прекрасной

Большой нож

Грунт под водой

Спиртное с Кубы

Язык израильтян

Шедевр Островского

Тратит, не думая

Кутюрье Нина ...

Франц. иномарка

Острый каблук

Фильм с Машковым

Хвойный лес

Жгучая трава

Партия в американку

Не все его пройдут

Частицы золы

Одежда для женских ножек

Плотная ткань в рубчик

Два характера – не пара

Его дело – искать мины

Заменяет отца

Канцтовар

Студенческая общага

Самая мелкая трава

Овчарка из Шотландии

Франц. балетмейстер

Килограмм воды

Месяц иудейской Пасхи

Револьвер

Начало бытия (филос.)

Руки обветрили

Внешность

Полиизопрен

Муж

Чурка в городках

Достоинство джентльмена

Оружие скифа

Порция пищи

Англ. полярник

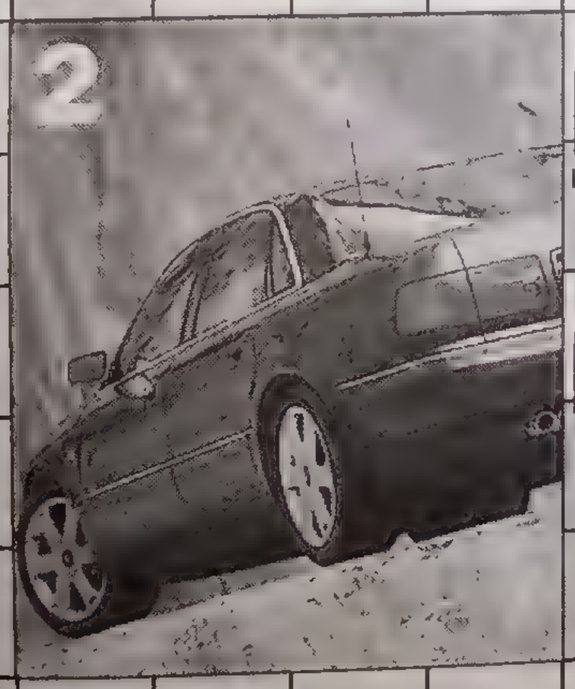
Безбожник

Курс против ветра

"Плата за страх", Ив ...

Место впадения реки

Певец Брайан ...



Лекарственн. форма

Начинка для сигареты

... Ахеджакова

CuO

Его просят "музыку!"

Завязывает шарик

Лошадиный галоп

Шумная толпа

Перед Бушем-отцом

0,01 гектара

"Лицо" монеты

Проба, проверка

Европейский вулкан

... Бергсон, философ

Хозяйка подиумов

Как ехать

Козья кожа

Село в Киргизии

Жанр яп. театра

Туловище

Вост. крепость

1/2 футб. матча

Новелла Мериме

"Папа" дон Кихота

Река ...-Гранде

Битл-ударник

Осадки-льдинки

Террит. единица Др. Руси

Не центр города

СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Ответы в следующем номере

Вирине Я
№18 (35) 3 - 16 сентября 2003 г

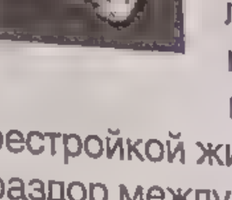
ЧТО ПРОРОЧАТ ЗВЕЗДЫ С 3 ПО 19 СЕНТЯБРЯ

Овен

Любовь. Излишняя увлеченность бытовыми проблемами, перестройкой жилья может внести раздор между супругами. Но для семейных Овнов поддержка детей станет истинным «лучом света в темном царстве».

Деньги. С финансами могут быть проблемы, однако есть шанс получить щедрый подарок или финансовую поддержку близких. Служащие могут поменять место работы.

Здоровье. Здоровье не вызывает никаких опасений, но возможно снижение энергетики.



Телец

Любовь. Многие Тельцы переедут в новый дом или сделают более комфортным прежнее жилище. Это осложнит отношения с родственниками, но укрепит собственную семью. Особенно это касается молодоженов.

Деньги. Расходы немного превысят доходы. Постарайтесь не брать в долг, иначе эта проблема никогда не кончится.

Здоровье. Еще есть время для полноценного отдыха на природе. Однако энергетический потенциал Тельца невысок, поэтому воздержитесь от всевозможных излишеств, которыми обычно такой отдых сопровождается.

Близнецы

Любовь. Страстное увлечение – вот главная причина серьезных перемен в жизни многих Близнецов. Это касается даже тех, кто обременен семьей и ни о каких любовных приключениях уже не мечтает.

Деньги. Не исключено, что в результате перехода на новое место работы или перемен на старом появятся дополнительные источники дохода.

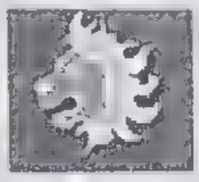
Здоровье. Сил и энергии будет достаточно, и это позволит благополучно справиться со всеми делами.

Рак

Любовь. Личная жизнь отмечена благоприятными событиями. Возможен возврат старых привязанностей, возобновление прерванных отношений, что заставит по-другому строить жизнь. Проблемы связаны только с собственными родственниками.

Деньги. Тех, кто хорошо потрудился в прошлом месяце, ожидает награда за упорство. Возможно заметное повышение доходов.

Здоровье. Здоровый образ жизни и умение полноценно отдыхать предохранит Рака от проблем со здоровьем.



Лев

Любовь. Многим Львам может показаться, что их личная жизнь близка к краху. В каком-то смысле они будут недалеки от истины, но если любовь в сердце еще жива, кризис будет преодолен.

Деньги. Возможны и большие расходы, связанные с проблемами или потребностями подрастающего поколения. Звезды рекомендуют тщательно контролировать расходную часть.

Здоровье. Энергетический потенциал невысок, и проблемы в личной жизни и профессиональной сфере могут вызвать нервное перенапряжение.

Дева

Любовь. Большинство Дев посвятят эти дни делам личным, семейным. Многим придется столкнуться с жестким, несправедливым поведением супруга или друга. Но на данном этапе лучше не вступать в противостояние.

Деньги. Пока финансовых проблем не предвидится, но стоит более взвешенно отнестись к расходам, в дальнейшем ваша бережливость себя оправдает.

Здоровье. Даже к незначительному недомоганию нужно отнестись со всей серьезностью, пока оно не переросло в тяжелый недуг.

Весы

Любовь. Семейные пары почувствуют охлаждение в отношениях, но этот период преодолим, поэтому не стоит торопиться с выводами. Одиноким Весам грозит опасность влюбиться, причем безответно. Но звезды советуют: «Умейте желать, и все, о чем мечталось, может упасть к вашим ногам!»

Деньги. В доходах наметилась некоторая стабильность. Ее удастся закрепить, если отнестись к работе со всей ответственностью.

Здоровье. Здоровье не доставит хлопот, если вести размеренный образ жизни.

Скорпион

Любовь. Влюбленные Скорпионы преодолеют наконец полосу конфликтов. Но лишь при условии, что в прошлом месяце они были достаточно терпеливы. У разводящихся пар яблоком раздора станут дети. Дружные супруги также будут поглощены проблемами детей.

Деньги. Денежные проблемы будут связаны с противоречивым поведением кого-то из партнеров или начальства.

Здоровье. К счастью, все проблемы не отразятся на состоянии здоровья Скорпиона.

Стрелец

Любовь. Увы, проблемы, связанные с работой, отодвинут личную жизнь Стрельца на второй план. К счастью, супруг или возлюбленный отнесется к этому с пониманием и окажет моральную поддержку, которая будет очень кстати.

Деньги. Стрельцы-предприниматели могут рассчитывать на успешное течение дел. У служащих появится возможность получить повышение жалованья.

Здоровье. Даже при легком недомогании нужно обратиться к врачу. Небольшая на первый взгляд проблема может обернуться затяжным заболеванием.

Козерог

Любовь. Ссоры между влюбленными или супругами почти неизбежны, но звезды не советуют Козерогу посвящать в свои личные дела родственников. Их вмешательство только ухудшит положение.

Деньги. У Козерогов-предпринимателей возможны юридические проблемы, а служащие станут жертвой завистливых коллег-интриганов. В некоторых случаях это грозит денежными потерями.

Здоровье. Несмотря на неприятности стоит особое внимание уделить собственному отдыху.

Водолей

Любовь. Водолеи, намеренные вступить в брак, будут огорчены бесконечными непредвиденными препятствиями. Но это хороший шанс обдумать все еще раз. Людям семейным рекомендуется внимательно отнестись к делам детей, которым грозят неприятности и стресс.

Деньги. Если у Водолея имеются непогашенные долги, наступает самое время платить по счетам. А те, кто не имеет подобных проблем, просто растратят деньги на нужды семьи и детей.

Здоровье. Звезды советуют сократить свою активность, чтобы избежать неприятностей со здоровьем.

Рыбы

Любовь. В личной жизни начинается полоса охлаждения, когда ни Рыбы, ни их партнеры не захотят пойти на компромисс. Наберитесь смелости и открыто обсудите возникшие проблемы — от этого станет легче всем.

Деньги. Профессионально активные Рыбы основное внимание уделят работе. Их трудовые подвиги будут вознаграждены стабильным доходом.

Здоровье. Есть опасность заболеваний, связанных с ослаблением иммунитета.

Гороскоп по правилам русской астрологической школы составил Никола Ордынский.

Что вы хотите от жизни? Больше денег, любви, удачи, получить новую машину, отдать долги, отправиться в путешествие, помочь тем, кого Вы любите, сдать важный экзамен или выиграть в конкурсе...

Мария Дюваль, самый известный астролог, делает Вам это необычное предложение:

ВЫБЕРИТЕ ИЗ 33 ЖЕЛАНИЙ, УКАЗАННЫХ НИЖЕ, ТЕ ЖЕЛАНИЯ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ИСПОЛНИТЬСЯ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ НЕМЕДЛЕННО!

Мария Дюваль, самый известный астролог и медиум, делает Вам это уникальное и необыкновенное предложение. Она готова исполнить Ваши самые сокровенные желания БЕСПЛАТНО. Все, что Вы должны сделать, — это выбрать из списка желаний, те, которые должны исполниться в Вашей жизни, как можно скорее. А затем Вы можете положиться на влияние удивительных сил Марии Дюваль...

Что произойдет потом?..

Как только Мария Дюваль получит Ваш Специальный купон — «Исполнения Желаний», она совершит обряд, который известен только ей. Благодаря этому обряду исполнятся Ваши самые заветные желания. Вам только нужно следовать простым советам, которые Мария Дюваль даст в письме.

После того, как Вы получите большой конверт, Вы сразу заметите благоприятное влияние удивительных сил Марии Дюваль на Вашу жизнь. Начнется совершенно новый и удивительный период!

Будьте готовы к настоящим «ЧУДЕСАМ» в Вашей жизни!

Да, действительно, благодаря специальному обряду Марии Дюваль, Вас ожидают настоящие чудеса. Самые сокровенные Ваши желания должны исполниться. Можете не верить, но любое из желаний, которое Вы выберете, исполнится.

Выберите 7 желаний прямо сейчас!

1. Выиграть через 15 дней большой приз в лотерее.
2. Выиграть в лотерее крупную сумму денег (минимум 100 000 руб.).
3. Выиграть на бегах.
4. Выиграть немедленно (укажите сумму, которую Вы бы хотели выиграть с помощью Вашего специального купона).
5. Иметь ежемесячный доход в 20 000 руб.
6. Выиграть в казино.
7. Иметь достаточно денег на покупку машины.
8. Начать собственное дело.
9. Выиграть достаточно денег для того, чтобы больше не работать.
10. Чтобы мой ребенок получил диплом с отличием.
11. Получить новую машину.
12. Отправиться в кругосветное путешествие.
13. Иметь достаточно денег, чтобы помочь моей семье.
14. Уйти на пенсию и иметь достаточно денег на жизнь.
15. Стать владельцем собственности, которую я снимаю.
16. Выиграть в конкурсе или сдать важный экзамен.
17. Иметь богатых друзей.
18. Больше не нуждаться в деньгах.
19. Купить яхту и отправиться в кругосветное плавание.
20. Выгодно продать недвижимость.
21. Выиграть большую сумму денег, чтобы полностью восстановить свое здоровье.
22. Получить загородный дом.
23. Получить повышение по службе.
24. Найти хорошо оплачиваемую и интересную работу.
25. Найти настоящую любовь.
26. Чтобы меня любили.
27. Выйти замуж или жениться.
28. Стать соблазнительницей мужчин.
29. Стать соблазнителем женщин.
30. Обрести популярность и выступать на телевидении.
31. Встретить новых друзей.
32. Получить квартиру.
33. Получать ежемесячный доход и больше не работать.

«Я попробую исполнить для Вас эти желания бесплатно».
Мария Дюваль

Итак, Вы выбрали 7 Желаний? Тогда как можно скорее заполните Специальный Купон на Исполнение Желаний, который прилагается, и отправьте его Марии Дюваль.

Напоминаем Вам, что Вы ничего не теряете! Вы можете только выиграть!

Внимание: один человек может выбрать не больше 7 желаний!

БЕСПЛАТНО!

Да, Мария Дюваль хочет Вам помочь бесплатно. Ей не нужны деньги в обмен на помощь в исполнении Ваших желаний. Чтобы воспользоваться ее бесплатной помощью, чтобы Ваши заветные желания исполнились, надо просто отметить их в Специальном Купоне — «Исполнения Желаний». Затем как можно быстрее, можно даже этим вечером, отправить этот купон по адресу:

111394, г. Москва, а/я 55
для Марии Дюваль

СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУПОН «ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ»

Заполнить и вернуть, как можно быстрее, по адресу: 111394, г. Москва, а/я 55, для Марии Дюваль

☐ ДА, дорогая Мария Дюваль, я с удовольствием принимаю Ваше предложение. Я хочу, чтобы Вы попытались бесплатно исполнить для меня 7 заветных желаний, которые я указал(-а) ниже.
Я понял(-а), что Вы не потребуете денег в обмен на исполнение моих 7 заветных желаний ни сейчас, ни позже.

Если Вашим друзьям нужен Купон бесплатной помощи, снимите ксерокопию с незаполненного Купона и отдайте им для заполнения.

Согласно этому условию, вот 7 заветных желаний:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Укажите здесь номера, соответствующие Вашим заветным желаниям *(только не больше 7!)*

Я выбрал(-а) желание №4 и указываю сумму, которую я хотел(-а) бы получить: _____

Индекс: |__|__|__|__|__|__|

Фамилия: _____

Имя: _____

Отчество: _____
заполнить печатными буквами

Пол: ☐ жен. ☐ муж. Вес: ☐ нормальный, ☐ избыточный.

Дата рождения: |__|__| |__|__| |__|__|__|__|
число *месяц* *год*

Род занятий (необязательно): ☐ 1. учащийся ☐ 2. рабочий ☐ 3. служащий ☐ 4. домохозяйка ☐ 5. пенсионер ☐ 6. другое

Адрес: _____

_____
заполнить печатными буквами

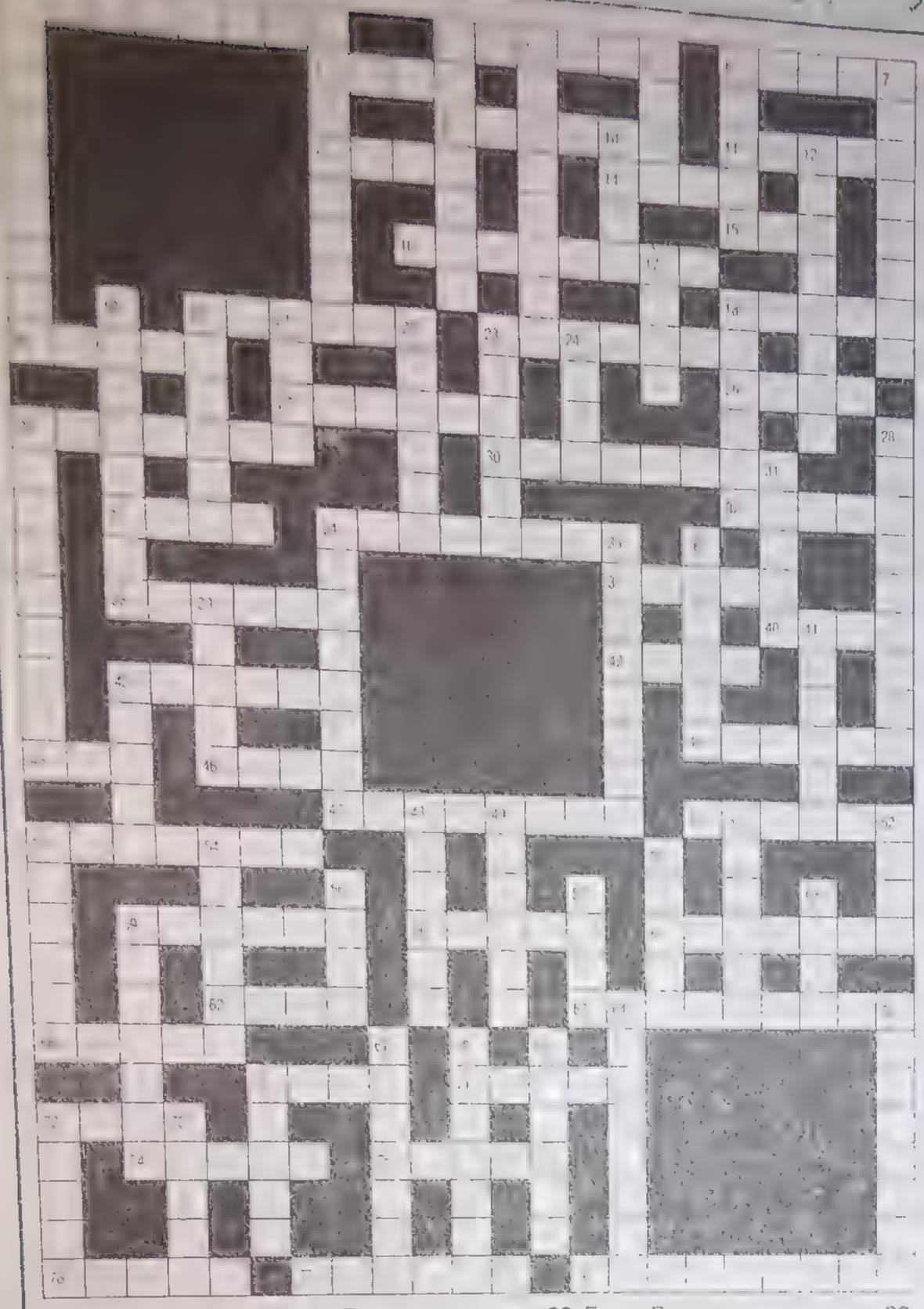
Контактный телефон: (095) 792-51-24 (многоканальный) с 8-30 до 18-30, кроме выходных.
Действительно только для совершеннолетних жителей России.

03.466.277.2.1

025317

(PR)

Ваши фотографии и письма, присланные Марии Дюваль, не возвращаются.



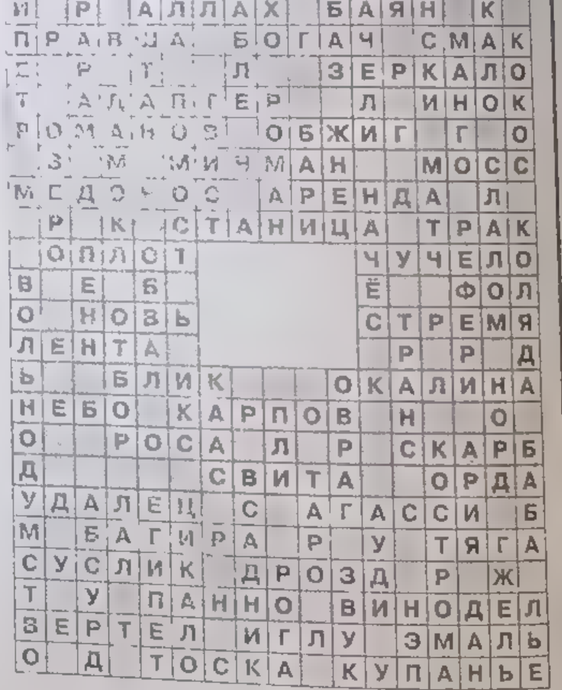
По горизонтали: **1.** Бронзовая благодать потомков. **3.** Ходячее недовольство. **6.** Областной диалект. **8.** Результат плотницко-политической деятельности Петра Первого. **9.** Подробный анализ. **11.** Пожитки беженца. **13.** Овечий настриг. **14.** Милявская для друзей. **15.** «Короста» на металле. **16.** Достойное средство передвижения по бескрайней тундре. **18.** Новости от Киселева. **20.** Любовница Самсона. **23.** Французский физик, установивший один из газовых законов. **25.** Какое дерево не ответило герою фильма «Ирония судьбы, или С легки паром» на вопрос о том, где его любимая? **26.** Соратница Чапая. **27.** Имя учителя истории в фильме «Большая перемена». **29.** Город Всемирного времени. **30.** Государственное «прощаю». **32.** Имя самой известной Золушки. **33.** Город с музеем «Кон-Тики». **34.** Спор, похожий на спорт, так как в нем определяется не истина, а победитель. **37.** Чашка из чайханы. **38.** Прикид для лампы. **40.** Пробка для луженого горлышка. **42.** Лесной рогоносец. **43.** Народный танец «туманного Альбиона». **44.** Одна из самых известных кинолюбов Вахтанга Кикабидзе. **45.** Гуляш для татарина. **46.** Самая любимая Оно для Джона. **47.** Бескорыстный любитель денег. **50.** Американский писатель, автор романа «Давай поженимся». **53.** Побрякушка на запястье. **59.** Столица острова Свободы. **60.** Разбитной мужичок. **61.** Животное, для которого расстаться с обидчиком — раз плюнуть. **62.** «Ротный» потолок. **63.** Чичиков называл эту помещицу дубинноголовой. **66.** Одежда-ветеран. **70.** Автор трилогии «Необычайные приключения Тартарена из Тараскона». **71.** Тренажер для талии. **72.** Патронесса истории. **74.** Корабельный уголок. **75.** Певчий избранник России. **76.** Связка цифр. **77.** Большой кривой турецкий кинжал. **78.** «Ящик», но не гроб.

По вертикали. **1.** Не роскошь, но средство продвижения к ней. **2.** Пряники, ставшие символом несговорчивости в выражении «ни за какие...». **3.** Город, где жила тетка отца Федора из романа «Двенадцать стульев». **4.** Общая задача для геолога и шпиона. **5.** Американский актер, исполнитель главной роли в фильме «Фанат». **6.** В царской армии военный, носивший венгерку. **7.** Балда по отношению к попу. **10.** ... царя небесного. **12.** Античная феминистка. **17.** Бойцовская ямка. **18.** Сапог Европы. **19.** Женщина, в которую был влюблен А. П. Чехов. Роман с ней послужил основой кинофильма «Сюжет для небольшого рассказа». **20.** Князь тьмы. **21.** Самосудная мера. **22.** Место путешествия души. **23.** Старческая дурь. **24.** Последний город для легендарной Жанны д'Арк. **28.** Хозяин московской комнаты, где останавливались Ося и Киса. **29.** Поэтический прием для усиления выразительности образа. **31.** Верблюжья колючка. **34.** Колокольное многоголосье, возвещающее о наступлении Рождества Христова. **35.** Идейный защитник. **36.** Имя героя Л. Быкова в комедии о сельском остряке и бамуте, которого призывают в Советскую Армию. **39.** Царь, которого прославили конюшни. **41.** Горная «сходка». **43.** Морская любительница «ухи» из человека. **48.** Старинный французский бальный танец. **49.** Ради этой царевны Иван построил «Летучий корабль». **51.** Командир стройки. **52.** Зарытые сокровища. **53.** Биржевой сводник. **54.** Дождь как из ведра. **55.** Гусарская шляпа. **56.** Помпезный воротник. **57.** Думный писец. **58.** «Ура» идущих в атаку. **59.** Друг Гамлета. **64.** Величайшее из наших заблуждений. **65.** В каком супружеском «преступлении» публично признался Билл Клинтон? **67.** Промах в делах. **68.** Единица измерения сыра. **69.** Последняя грань всех желаний. **70.** Мертвый сезон для еды. **72.** «Тертый» хлеб. **73.** Кусок учреждения.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N17 НА СТР. 32

По горизонтали: **1.** Макинтош. **4.** Рвач. **7.** Марш. **9.** Тиара. **10.** Декрет. **11.** Ноздря. **12.** Врун. **14.** Насмешка. **15.** Запад. **17.** Круговорот. **20.** Лебедка. **23.** Базар. **25.** Экивок. **27.** Кулинар. **29.** Дон. **30.** Кругозор. **31.** Нагота. **32.** Скафандр. **34.** Сити. **35.** Коралл. **38.** Черепаха. **39.** Сбыт. **40.** Вуаль. **41.** Питомник. **45.** Пирог. **46.** Гамадрил. **48.** Пикассо. **51.** Мания. **53.** Пенька. **55.** Лава. **56.** Контрабас. **57.** Визитер. **58.** Моряк. **60.** Накомарник. **63.** Геракл. **65.** Прилив. **66.** Гурт. **68.** Погреб. **69.** Малина. **70.** Лидер. **71.** Нажива. **72.** Тень. **73.** Телескоп. **По вертикали:** **1.** Мундштук. **2.** Штукатур. **3.** Каплун. **4.** Разносол. **5.** Чардаш. **6.** Бодяга. **7.** Маковка. **8.** Шатен. **13.** Уха. **15.** Забава. **16.** Дерюга. **18.** Рокер. **19.** Толика. **21.** Бард. **22.** Дрын. **24.** Забота. **26.** Козни. **27.** Корсика. **28.** Нива. **30.** Кумач. **31.** Николай. **33.** Рукавица. **34.** Стратег. **36.** Рысь. **37.** Летаргия. **41.** Перерыв. **42.** Мамон. **43.** Корча. **44.** Крен. **45.** Помарка. **47.** Лужа. **48.** Пилат. **49.** Клюква. **50.** Слон. **52.** Иваси. **53.** Позор. **54.** Корм. **59.** Колыбель. **60.** Невзгода. **61.** Каракурт. **62.** Кронштейн. **63.** Гегемон. **64.** Лампада. **65.** Погост. **67.** Таити.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N17 НА СТР. 29



Виринея

Общероссийская женская газета «Виринея». Выходит 1 раз в 2 недели.

Редактор **Г. Лория**
Верстка **П. Терехова**

Учредитель и издатель
ОАО «Издательский дом «Кураж»
Адрес редакции:
121170, Москва, Кутузовский пр-кт, 36, кор. I, стр. I.
Тел. 249-18-73 Факс: 250-77-04
E-mail: virinei@mail.ru

По вопросам размещения рекламы обращаться: (095) 249-18-73, e-mail: nikolas@province.ru

Собственные корреспонденты и прием рекламы в регионах:
Брянск – Евгения Кузнецова (0832) 72-18-93;
Владимир – Аннета Татарникова (0922) 32-22-78;
Вологда – Игорь Кузнецов (8172) 25-22-52;
Иваново – Ирина Сурина (0932) 37-25-20;
Калининград – Татьяна Гвоздецкая (0112) 35-99-69,
Кострома – Марина Чечушкина (0942) 55-96-61;
Липецк – Елена Добрякова (0742) 48-59-64;
Нижний Новгород – Елена Лебедева (8312) 39-78-88;
Омск – Ольга Руденко (3812) 25-04-47;
Оренбург – Татьяна Ангелова (3532) 78-51-26;
Ростов-на-Дону – Ирина Варламова (8632) 44-13-18;
Самара – Анна Семенова (8462) 70-23-44;
Саратов – Владимир Акишин (8452) 27-80-10;
Смоленск – Наталья Ивако (0812) 65-61-59;
Ставрополь – Мария Маслюкова (8652) 56-44-73;
Тюмень – Светлана Анущенко (3452) 75-16-09;
Хабаровск – Игорь Мирошников (4212) 74-77-72;
Челябинск – Наталья Беляева (3512) 78-02-71;
Ярославль – Татьяна Колесова (0852) 32-78-05.

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ №77-12696 от 13 мая 2002 г.

Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. Мнение авторов публикаций необязательно отражает точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача.

Материалы, помеченные значком (PR), «Здоровье» – публикации на коммерческой основе

Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции

При подготовке публикации использованы материалы следующих изданий: «Отдохни!», «Здоровая газета», «Домашняя энциклопедия», «Добрые советы», «Няня», «Модные прически», «Сударушка», «Москвичка», «Вечерняя Москва», «Только ты», «Московская правда» а также интернет-ресурсы

Цена в розницу свободная
Общий тираж 297 990 экз.

По вопросам оптовой покупки «Виринеи» обращайтесь:

121170, г. Москва, Кутузовский пр-т, д. 36, к. 1, стр. 1, эт. 3.
Тел. (095) 249-43-67.
E-mail: brinzov@province.ru

Минимальная партия – 100 экземпляров, самовывозом из редакции.

Газета отпечатана в типографии ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом» г. Пенза, ул. Гоголя, 51/53.
Тираж 18300. Зак. N178
Подписано в печать: 28.07.03 в 13.00

энциклопедия молодой женщины

Виринея

Газета выходит 1 раз в неделю

№23 (40) 22 – 28 октября/2003

Секрет красивой осанки

стр. 7

Учитесь выбирать духи

стр. 18

ISSN 1727-3595

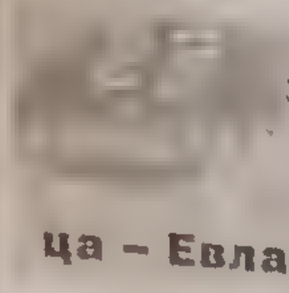
Последний сон Тоню напугал: ей приснилось, что они встретились с Сашей на кладбище и набрели на ее, Тонину, могилу

стр. 16-17

22 октября

1946 г. Родился Роберто ЛОРЕТТИ, итальянский эстрадный певец, знаменитый поющий вундеркинд.

Сегодня именинницы – Афанасия, Поплия.



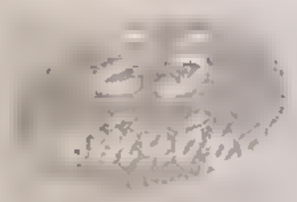
• **1814 г.** Проводится первая в мире пластическая операция (Англия).

Сегодня именинница – Евлампия.

24 октября

• **1939 г.** Впервые в продажу поступают нейлоновые чулки (Уилмингтон, шт. Делавэр, США).

Сегодня именинницы – Зинаида, Филонилла.



• Родились:

1759 г. – МАРИЯ ФЕДОРОВНА, российская императрица, вторая жена ПАВЛА I. Родила ему девятерых детей, в том числе четырех сыновей, двое из которых стали императорами. При жизни Павла, а особенно после его смерти, очень много времени посвящала благотворительности. После убийства мужа воздвигла памятник скорби, мавзолей «супругу-благодетелю», куда часто уходила плакать. Выделяемые ею на благотворительность деньги – подавляющая часть той суммы, которую ей как императрице ежегодно выдавала казна (на себя тратила очень мало).

Иоганн Штраус

1825 г. – Иоганн ШТРАУС, австрийский композитор, «король вальса». Имел 3 жены.

1831 г. Долли ФИКЕЛЬМОН, внучка КУТУЗОВА и друг ПУШКИНА, записывает в дневнике: «Госпожа Пушкина, жена поэта, здесь впервые появилась в свете. Пушкин говорит, она умна. Что до него, то он перестает быть поэтом в ее присутствии; мне показалось, что он вчера испытывал все мелкие ощущения, возбуждение и волнение, какие чувствует муж, желающий, чтобы его жена имела успех в свете».

• **1861 г.** Учитель из Гамбурга Филипп РЕЙС демонстрирует свое изобретение – телефонный аппарат, о блестящей будущности которого не подозревает. Но тогда бедняга не имел успеха в своем открытии и позже умер с горя.

1955 г. Одна американская фирма впервые в мире представляет микроволновую печь. Цена новинки 1200 долларов, она готовит яйцо за 22 секунды, бекон за 90 секунд.

Сегодня именинница – Домника.

26 октября

• 1859 г. Родилась Прасковья КУДЕЛЛИ, публицист. В 1913-м организовала (впервые в России) проведение Международного женского дня.

• **1822 г.** В возрасте 17 лет будущий сказочник Ганс Христиан АНДЕРСЕН записывается в школу. Его одноклассникам по 11 лет.

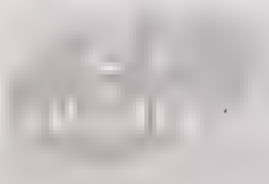
1929 г. Американка Т. ЭВАНС становится первым в мире человеком, родившимся на борту самолета.

1959 г. Во Франкфурте убивают сапожника Георга КРАУЗЕРТА. В ходе расследования выяснилось: в свободное от починки обуви время он работал... колдуном. Нашли и чудодеиственные рецепты, составленные Краузертом. Вот некоторые.

«Чтобы воспрепятствовать проникновению в дом и во двор нечистой силы, нужно опрыскать замки дверей и ворот настойкой перца»

«Если твой ребенок заболел корью, коклюшем или другим недугом, возьми дубину и десять раз сильно ударь ею по воротам, не переставая в это время читать молитвы. Виновник болезни твоего ребенка сам на другой день заболеет и тем выдаст себя».

Сегодня именинницы – Злата, Агафоника, Хриса.



• *По календарю народных примет – Параскева Пятница. Кто в пятницу много смеется, тот в старости будет много плакать.*

• Родились:

1811 г. – Исаак ЗИНГЕР, американский изобретатель, создавший знаменитую швейную машинку.

1900 г. – Лидия РУСЛАНОВА (ЛЕЙКИНА), певица. В 1948-м арестована по обвинению в том, что «распространяет клевету о советской действительности». Подлинной причиной ареста была ее дружба с маршалом ЖУКОВЫМ, против которого собирали компромат. В ходе обыска у нее изъято 208 бриллиантов, а также изумруды, сапфиры, рубины, жемчуг, платиновые, золотые и серебряные изделия. Как призналась певица на допросе: «Стоило мне хоть краем уха услышать, что где-то продается редкостное кольцо, кулон или серьги, я не задумываясь покупала их, чтобы бриллиантов становилось все больше и больше».

***

Русланова перед каждым выступлением обязательно с кем-нибудь ссорилась. Так она настраивалась на концерт.

Однажды при ее появлении за кулисами все попрятались. Лидия Андреевна идет, а на пути – ни души. Тут она плечом задела колонну и в сердцах закричала:

– Понаставили тут колонн!

***

• **1672 г.** (17.10) В подмосковном селе Преображенском, летней резиденции царя АЛЕКСЕЯ МИХАЙЛОВИЧА, проходит первое в России театральное представление – «Эсфирь». Царь в продолжение десяти часов внимательно следил за ходом спектакля. Женщин в труппе не было, все женские роли исполнялись мужчинами.

1829 г. В США патентуется детская коляска.

1938 г. Фирма «Дюпон» объявляет о создании нового синтетического материала, нейлона.

1951 г. Впервые при лечении рака используется радиация.

1999 г. На аукционе в Нью-Йорке платье Мерилин МОНРО продается за рекордную для одежды цену – 1 267 500 долларов.

Сегодня именинницы – Прасковья, Гервасия, Протасия, Кельсия.

28 октября

• 1914 г. Родился Джонас Эдвард СОЛК, американский врач, разработавший вакцины против полиомиелита и гриппа.

1791 г. Родился Джон ЭЛЛИОТСОН, английский врач. Обосновал применение гипноза в терапии; в 1849-м основал гипнотическую больницу. Ввел использование стетоскопа в клиническую практику.

• **1945 г.** В Нью-Йорке впервые поступают в продажу шариковые ручки (57 лет спустя с момента, как был получен патент). Стоят они 12,5 доллара.

30 октября

1841 г. Указ НИКОЛАЯ I об учреждении в России сберегательных касс «с целью доставления недостаточным всякого звания людям средств к сбережению верным и выгодным способом».

1998 г. В США фиксируется рекордный вес для ныне живущего домашнего кота – 18,5 кг.

1951 г. В Англии на пешеходных переходах впервые в мире начинают раскрашивать асфальт наподобие зебры.

ЗЕМФИРА и ЗМИЙ

СВЕТСКИЕ СКАНДАЛЫ

Популярная певица пристрастилась к спиртному.

Поклонники звезды сетуют на то, что в последнее время она проявляет все большую склонность к алкоголизму. Они обвиняют в этом Сергея Шнурова (Шнура): именно после совместного проекта с популярным рок-исполнителем Земфира подружилась с бутылкой.

На недавнем концерте в честь Дня города Сормова, в котором певица согласилась принять участие за 17,5 тыс. долларов, ее фанаты смогли лишний раз убедиться в обоснованности своих опасений. В списке требований, выставленных Земфирой организаторам праздника, значились не только мясные палочки, авокадо в йогурте и отборный рис, но и два ящика пятизвездочного коньяка «Арарат».

На сцене певица имела не самый свежий вид. Вероятно, это было связано с тем, что в перерывах между песнями она уходила за кулисы и «заправлялась» очередным стаканчиком «Арарата», отгородившись от окружающего мира воротом ветровки. К моменту праздничного салюта Земфира уже не держалась на ногах, а когда настала пора садиться в поезд, долго отказывалась, требуя «продолжения банкета».

КОРОТКО

• **АНДРЕЙ МАКАРЕВИЧ** записал новый альбом под интригующим названием «Тонкий шрам на любимой попе». Таким образом он решил «донести до человечества» творчество неизвестного широкой публике поэта Марка Фрейдкина, песни которого и составили альбом. В записи участвовали Алена Свиридова и Евгений Маргулис.

• **БОРИСА МОИСЕЕВА** приняли за террориста в израильском аэропорту, обнаружив забытый им пакет с вещами. Для обследования «бесхозной» сумки были вызваны военные с собаками, перекрыта таможенная зона, а в результате этих перипетий у певца пропала косметичка.

• **ИЛЬЯ ЛАГУТЕНКО**, лидер группы «Мумий Тролль», развелся со своей женой Еленой. Супруги прожили в браке 15 лет, но уже два года Илья неразлучен с модельером Надеждой Силенской, больше известной как Надя Сказка.

• **ПОЛ МАККАРТНИ** со своими друзьями ввязался в драку с фотографом, который снимал певца без его согласия на берегу Темзы. Обе стороны подали обвинительные заявления в полицию.

• **ПРИНЦ ГАРРИ**, младший сын леди Дианы и наследного принца Великобритании Чарльза, проводит каникулы на ранчо в Австралии. Там он пасет коров и овец, работая помощником фермера.

• **«СЛАДКАЯ АВАРИЯ»** произошла в Бразилии: в городе Сан-Паулу опрокинулась цистерна с жидким шоколадом. Никто не пострадал, все свидетели и даже полицейские получили массу удовольствия, любуясь на образовавшееся шоколадное море.

• **КИТАЙСКИЕ БЛЮСТИТЕЛИ НРАВСТВЕННОСТИ** запретили рекламу женских прокладок и других гигиенических изделий в часы приема пищи. Власти считают, что такие ролики портят аппетит зрителям.

• **РОССИЙСКИЕ ЖЕНЩИНЫ**, согласно опросам социологов, видят мужчину своей мечты умным, сильным и здоровым (36% опрошенных). Умение зарабатывать деньги ценят 34% дам, отсутствие вредных привычек – 29%, уверенность в себе – 23% и верность – 22%.

НОУ-ХАУ

ПЛАТИ или МЕТИ

В Белгородской области нашли новый способ борьбы с неплательщиками алиментов.

У белгородских мужчин, уклоняющихся от содержания собственных детей, появился хороший шанс призадуматься над своим поведением. В качестве исправительных работ они должны будут в свободное от основной работы время убирать улицы и рыть траншеи. На благо города злостным неплательщикам придется трудиться от 60 до 240 часов.

Как известно, работа на свежем воздухе способствует размышлениям о жизни. Интересно, к чему приведет введение «трудовой повинности» – к чистоте на улицах или к более ответственной уплате алиментов?

НАУКА

Счастливый брак полезен для женского здоровья.

Дела сердечные

Американские ученые из университетов Питсбурга и Сан-Диего в течение 13 лет проводили специальное медицинское исследование связи между замужеством женщин и состоянием их здоровья.

Исследователи обнаружили: у женщин, которые счастливы в браке, заболеваний сердца гораздо меньше, чем у незамужних, разведенных, овдовевших или неудачно вышедших замуж. Кроме того, счастливые жены реже страдают от депрессий, стрессов и приступов страха. У них ниже кровяное давление, а также уровень холестерина в крови, они реже имеют избыточный вес.

Ученые считают, что влияние супружества на самочувствие имеет психологическую основу: брак спасает от социальной изоляции.

ЗВЕЗДЫ

ПРИМАДОННЫ в роли «Татушек»

Алла Пугачева и София Ротару могут исполнить роли солисток скандальной группы «Тату».

Алле Пугачевой и Софии Ротару предложили предстать в образе «Татушек» на концертах Максима Галкина в Кремле. Автором этой интригующей идеи стал Константин Эрнст, гендиректор Первого канала. Пугачевой отводится роль рыженькой Лены, а Ротару – черненькой Юли. Пикантная подробность: в финале выступления извечные соперницы должны обменяться поцелуем а-ля «Тату».

Продюсер «Татушек» Иван Шаповалов с готовностью согласился на то, чтобы дуэт примадонн исполнил хит «Нас не догонят». Он считает, что эта песня уже вошла в разряд народных и исполнять ее может кто угодно.

Сами же примы отнеслись к идее совершенно противоположно. Алла Борисовна с удовольствием согласилась сыграть красивую, юную девочку. А вот Софию Михайловну предложение Эрнста повергло в глубокий шок. Однако благодаря долгим увещеваниям она не ответила окончательным отказом и взяла время на размышления. К уговорам присоединилась сама Пугачева, которая надеется убедить Ротару принять участие в проекте.

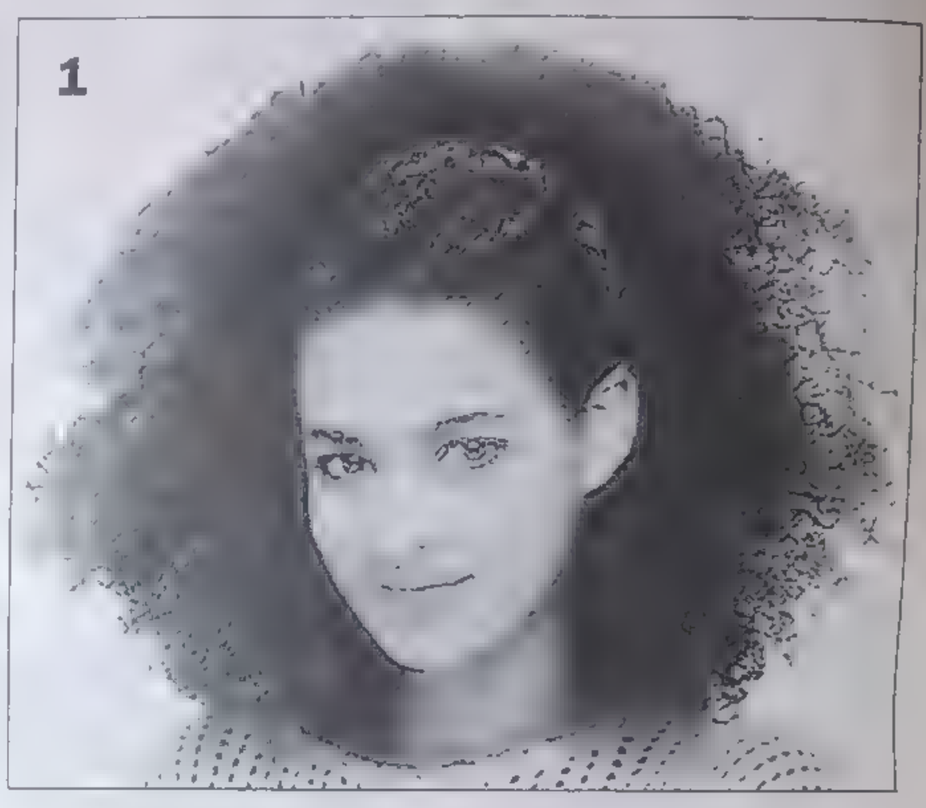
ИДЕТ ПОДПИСКА НА ОБЩЕРОССИЙСКУЮ ЖЕНСКУЮ ГАЗЕТУ «ВИРИНЕЯ».
ПО СВЯЗАННЫМ С НЕЙ ВОПРОСАМ ПРОСЬБА ОБРАЩАТЬСЯ В МЕСТНЫЕ ПОЧТОВЫЕ ОТДЕЛЕНИЯ.

ПОДБИРАЕМ ПРИЧЕСКУ

Выбор прически – непростая задача, ведь от нее зависит ваш облик в целом. Прическа должна отвечать многим условиям: форме и чертам лица, моде, вашему образу жизни, в конце концов вашему вкусу.

У меня очень круглое лицо. Расскажите, пожалуйста, какую прическу надо подобрать, чтобы лицо казалось уже?

Яна, г. Самара



Определить свой тип

Известно, что при маленьком росте не стоит делать слишком пышную прическу. А вот обладателям высокого роста она очень подойдет, зрительно увеличив голову.

Но выбирая прическу, приходится также учитывать и **тип волос.** Если у вас толстые и упругие волосы, то некоторые стрижки вам не подойдут. При очень тонких волосах стрижка нужна объемная. Объем чаще всего достигается с помощью филирования прядей. Если у вас непослушные волосы, сделайте удлиненную стрижку. Не стремитесь к несбыточному. Кудрявые волосы невозможно надолго сделать прямыми и гладкими, а из тонких волос не получится очень пышная прическа.

И конечно же, важна **форма лица**, ведь правильно подобранная стрижка может ее подкорректировать. Конечно, дело это непростое, ведь в чистом виде типы лица почти не встречаются, чаще всего природа дарит нам некий смешанный вариант. Постарайтесь понять, к какой форме ваше лицо ближе всего.

Овальная форма лица считается идеальной. Женщинам с таким лицом подойдет любая прическа – будь то короткая стрижка или коса до пояса **(фото 1)**. Во всех остальных случаях с помощью прически контур лица стремятся приблизить к овалу.

Если у вас круглое лицо, вам пойдет прическа, контур которой расширяется от ушей вверх. Такой прием визуально удлиняет лицо. Волосы на верхней части головы нужно приподнять, оставив по бокам небольшое их количество. Но лучше создайте асимметричный силуэт: косая челка, косой пробор, волосы зачесаны набок **(фото 2)**. Не зачесывайте волосы гладко, на прямой пробор.

Проблемы квадратного лица схожи с проблемами круглого. Прическу нужно подобрать такую, чтобы она «поднимала» линию лба. Вам подойдут волнистые волосы, косые проборы, полуоткрытые уши. Но не делайте челку длинной и густой, откажитесь от симметричных причесок и не зачесывайте волосы от лица **(фото 3)**.

Для треугольного лица нужно выбрать такую прическу, чтобы ее самая широкая часть располагалась по линии середины уха или мочек ушей. Не подчеркивайте широкие скулы, не делайте коротких челок и не зачесывайте боковые пряди гладко назад. Подойдет прическа с длинной прямой или косой челкой, с локонами на макушке **(фото 4)**.

Для прямоугольного лица выбирайте прическу, закрывающую уши и обрамляющую лицо локонами. Вам можно сделать густую челку до бровей. Чтобы зрительно «укоротить» лицо, откажитесь от длинных, прямых волос и причесок с вертикальными линиями **(фото 5)**.

Черты лица

Выбор прически зависит не только от общего контура лица. **Длинный нос** можно «уравновесить», подобрав пышную прическу с длинной, пышной челкой. А гладко уложенные волосы в этом случае противопоказаны. Если **нос вздернутый**, зачешите волосы наверх. **Маленький нос** – сделайте прическу с мелкими локонами без челки. При **широком, плоском носе** зачешите волосы от лица, подняв их высоко надо лбом.

Широко поставленные глаза – поднимите волосы и уложите их волной надо лбом, чтобы они частично опускались на лоб, как челка. **Близко посаженные глаза** – поднимите волосы вверх, придайте им пышность на висках, боковые пряди уложите вдоль щек. **Длинную шею** закройте волосами. Если у вас **короткая шея**, наоборот, откройте ее, при короткой стрижке сделайте сзади окантовку треугольником. **Большие уши** можно прикрыть волосами – примерно до середины.

По статистике волосы на ногах удаляют около 80% женщин во всем мире. Это эстетическое требование давно уже стало нормой, поэтому разработано много способов избавления от нежелательных волос. Среди них есть весьма радикальные (эпиляция) и те, что дают временный эффект (депиляция).

Зловредные ВОЛОСКИ

Что делать с волосатыми ногами?

Ирина С., г. Липецк

Современные технологии

Радикально, т. е. насовсем, волосы удаляются с помощью электроэпиляции (или электротерапии), а также лазерной и фотоэпиляции. Сущность этих методов – разрушение волосяных луковиц, чтобы волосы больше не вырастали.

При электроэпиляции они разрушаются под воздействием слабого импульса тока. Правда, за один сеанс можно удалить волосы с относительно небольшого участка кожи, а значит, весь процесс избавления займет довольно длительное время.

Результаты **лазерной эпиляции** можно оценить сразу же после проведения процедуры. Но для полного устранения волосков также понадобится несколько процедур.

Недостаток лазерной эпиляции: она эффективна только для черных волос и лишь на некоторых отдельных участках тела.

Фотоэпиляция воздействует на волосы практически всех цветов, любой структуры, на любом типе кожи и на любом участке тела (линия бикини, ноги, руки, лицо, грудь, спина). Исключение составляют лишь очень светлые и седые волосы. Как уверяют специалисты, этот метод позволяет безболезненно и бесконтактно удалить волосы со всего тела всего за один сеанс.

У всех этих методов есть один общий минус – они весьма дороги и требуют похода в специальный салон.

Салон на дому

Существует большое количество способов удаления нежелательных волос в домашних условиях. **Волосы можно сбривать.** Предварительно обработайте кожу кремом для бритья или специальным гелем. Минус этого способа состоит в том, что волосы очень быстро отрастают. Имейте в виду: удалять лишние волоски с лица с помощью бритвы нельзя ни в коем случае.

Депиляторы – так называют кремы или лосьоны, которые размягчают волосы. Депиляторы не разрушают корни волос, поэтому удаление волос депиляторами нужно повторять еженедельно. Этот способ очень прост. Депилятор наносят на кожу, а через несколько минут его смывают вместе с отпавшими волосами. Можно аккуратно обработать кожу ног пемзой, чтобы удалить остатки волос. Преимущество метода в том, что после такой обработки отрастающие новые волоски не будут колоть. Но у некоторых депилятор может вызвать раздражение кожи. Перед процедурой проверьте, как ваша кожа реагирует на данное средство. Откажитесь от депилятора, если на коже имеются ссадины и ранки.

Холодный или горячий воск также имеет свои преимущества и недостатки. С одной стороны, волосы удаляются с корнем и не вырастут в течение 2-3 недель, а с другой – это очень болезненная процедура. К тому же для ее проведения требуются некоторый опыт и навыки. Перед удалением волос таким способом необходимо продезинфицировать покрытую волосами кожу.

При эпиляции холодным воском приложите к покрытой волосами коже кусок ткани, смазанный тонким слоем состава, приготовленного на основе холодного воска. Через некоторое время снимите. Этот способ не так эффективен, как эпиляция горячая.

Если вы удаляете волосы с помощью горячего воска, сначала расплавьте его. Но не доводите до слишком высокой температуры, так как чересчур горячий воск может обжечь кожу. Прежде всего проверьте качество воска и реакцию кожи: нанесите слой воска на небольшой участок покрытой волосами ноги. При благоприятном результате нанесите расплавленный воск на кусок ткани и наложите на кожу в направлении, противоположном росту волос. Когда воск застынет, удалите его вместе с волосками.

Электрические эпиляторы удобны в применении, но их лучше не применять, если вы страдаете расширением вен или у вас на коже есть ранки, экзема – словом, любое изменение кожного покрова. Перед началом процедуры убедитесь, что кожа абсолютно суха, и потрите кожу для поднятия коротких волос. После окончания удаления волос нанесите на кожу увлажняющий крем.

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «РЕЦЕПТ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ»

Здравствуйте, уважаемая редакция «Виринеи»!

Я решила поучаствовать в вашем новом конкурсе. Конечно, многие покупные кремы, тоники обладают прекрасным эффектом. Но все же это химия. И я хочу описать курс омоложения с помощью натуральной косметики.

Ирина ДОБОТ, пос. Зимовники Ростовской обл.

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ, УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Маски делать ежедневно, в любое удобное время.

Смешать 1 ч. л. меда, желток, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. яблочного или виноградного сока, немного подогреть на водяной бане и нанести на чистую кожу. Через 20 мин. смыть прохладной водой или отваром из трав.

Взять кашицу из свежей травы: листья одуванчика, крапивы, шалфея, подорожника, цветы ромашки, мяты, мелиссы. Должна получиться 1 ст. л. Листья надо порезать и растереть, добавить немного яблочного сока. Затем добавить 1 ст. л. меда. Эту маску нанести на 10 – 15 мин., смыть прохладной водой.

ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ

Смешать 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. фруктового пюре (из яблок, груш, слив). Нанести на чистое лицо на 20 мин., смыть теплой водой. Им можно мазать руки, лицо, область декольте. Хранится в холодильнике в течение двух недель.

СМЯГЧАЮЩАЯ МАСКА

2 измельченные на терке моркови смешать со взбитым белком и 1 ч. л. оливкового масла или молока, добавить совсем немного крахмала. Перемешать, нанести на 30 мин., смыть теплой водой.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

2 ст. л. мелко нарезанного укропа, 1 ст. л. творога, кефир. Перемешать, нанести на лицо на 20 мин., смыть прохладной водой.

Из 2 ст. л. облепихи отжать сок, смешать с 1 ч. л. творога и 1 ст. л. кефира. Нанести на лицо на 30 мин. Смыть прохладной водой.

ДВИЖЕНИЕ — ЖИЗНЬ

Скажите, легко ли вам дается расстояние в несколько метров, когда вы бежите к автобусу? Можете ли вы без напряжения взбежать по лестнице на второй этаж? А спуститься бегом по крутой тропинке? Нет? Может быть, вам семьдесят лет? Снова нет?! Тогда вам нужно срочно что-то делать, пока гиподинамия не довела вас до точки.

Нагрузки между делом

Чаще бывайте на свежем воздухе. Возьмите себе за правило каждый день совершать сорокаминутную прогулку. Хотя бы просто из дома на работу и обратно. Это так же необходимо организму, как ежедневное питание. Старайтесь не пользоваться транспортом без нужды. А если вы живете в доме с лифтом, то ходите пешком. Пусть вы живете на девятом этаже, но хотя бы до третьего этажа можно подняться самостоятельно.

По выходным выбирайтесь на природу. Бегайте, танцуйте, прыгайте на свежем воздухе. Это укрепляет легкие и мускулы. Да и сердце нуждается в таких нагрузках.

Очень часто можно наблюдать такую картину: мать с книгой или вязанием в руках сидит, согнувшись, присматривая за играющими детьми. И это вместо того чтобы принять участие в веселой беготне. Многие работающие женщины, которые часами сидят за письменным столом, мечтают отдохнуть на воздухе. Но при этом они думают не об игре в волейбол, не о походе или купании в речке. Они хотят поваляться на травке, послушать журчание ручейка и т. д. Конечно, это тоже необходимо, но прежде надо как следует подвигаться. На пляже, в саду, на лугу – двигайтесь.

Воскресная прогулка

Даже глубокой осенью можно выбраться из дома, чтобы сделать на воздухе упражнения, для которых не хватает места в комнате.

Бег с препятствиями – очень хорошее упражнение. Бегайте по кругу, легко отталкиваясь ногами от земли, все время меняя ритм прыжков. Например: шаг, прыжок, прыжок, шаг или еще как-нибудь, в зависимости от вашего желания. Главное – менять упражнения, чтобы не было монотонности. Движения рук должны помогать работе ног.

Боковые прыжки вызывают напряжение всей мускулатуры. Попробуйте, и вы убедитесь, насколько скованными и неловкими будут ваши первые попытки. Но постепенно к вам придет сноровка. Прыгайте сначала на носках, не сгибая колен: восемь раз направо, восемь раз налево, потом четыре направо, четыре налево. Чем меньше прыжков в каждой «серии», тем более быстрой должна быть ваша реакция. Это усложняет упражнение.

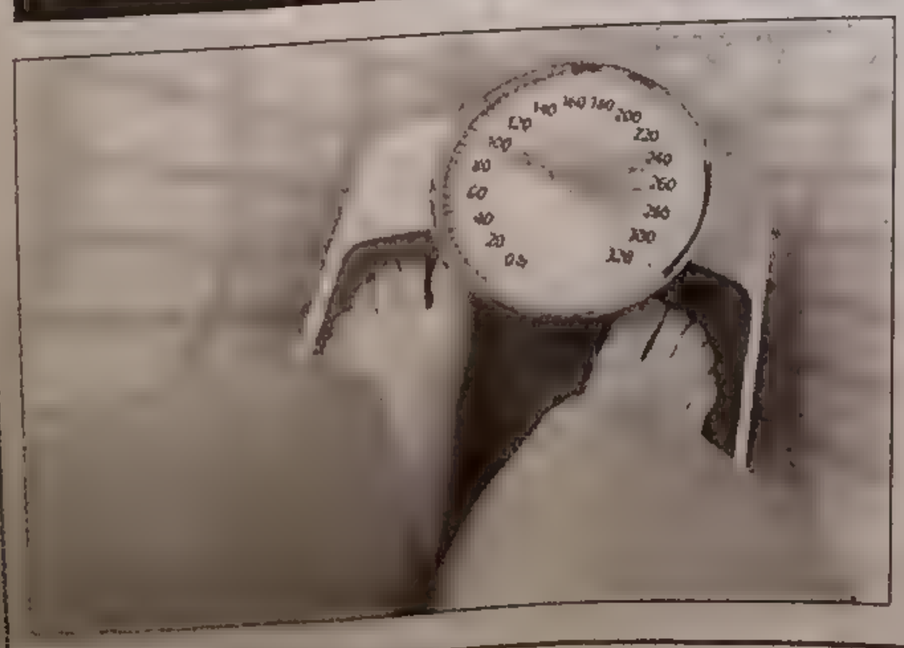
После прыжков на пальцах – прыжки на полной ступне, немного сгибая колени. Начинайте не спеша и прыгайте сначала в правую, потом в левую сторону. Позже вы сможете быстрее менять направление – то вправо, то влево – и комбинировать прыжки на пальцах с прыжками на всей ступне: четыре на всей ступне, восемь на носках, снова четыре на всей ступне, то в правую, то в левую сторону и т. д. Объедините эти движения с поворотами и по возможности разнообразьте упражнения.

Скакалка. Прыжки со скакалкой укрепляют ступни. При этом взаимодействуют мышцы ног и туловища. Не спешите прыгнуть сто раз подряд, начните с малого, постепенно увеличивая нагрузку.

Сгибание ног в суставах во время прыжка укрепляет мышцы и суставы. Если у вас не все благополучно с суставами, начинайте с легких подъемов на пальцах и неглубоких приседаний. Затем все больше сгибайте ноги до сильного прыжка. Отталкиваясь пальцами, помогайте себе взмахами рук. И так же меняйте ритм и частоту прыжков.

Попробуйте, и ваше тело скажет вам «спасибо».

ВОПРОС – ОТВЕТ



Хочу похудеть, но никакие диеты на меня не действуют. Сброшу пару килограммов и все, больше ничего не получается. Разрекламированные препараты принимать боюсь, да они мне и не по карману. Можно ли как-то ощутимо и надолго похудеть без них?

Татьяна СМИРНОВА, г. Липецк

Умеренность в питании – залог здоровья и красоты. Однако речь не идет об изнурительных диетах: не переедайте, не увлекайтесь жирным.

Но скорее всего устойчивого снижения веса не получится, пока вы не начнете нагружать себя физически. Полным женщинам необходимо ежедневно проводить занятия физкультурой не меньше 45 – 60 минут. Занимайтесь гимнастикой с гантелями, мячом и эспандером.

Если есть возможность, бегайте, займитесь спортивной ходьбой и, конечно, плаванием. Часть упражнений делайте в воде, это тоже эффективно. Чаще взвешивайтесь. Вы увидите, что ваш вес уменьшился.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Бегайте трусцой

О благотворном действии на организм медленного бега уже много написано. Важно помнить, что начинать занятия бегом лучше после консультации с врачом или педагогом-специалистом.

Расход энергии при беге со скоростью 10 км/ч увеличивается по сравнению с состоянием покоя в 62 раза. Чтобы избавиться от лишнего веса, лучше использовать медленный и продолжительный бег трусцой. Начинать тренировки нужно с дистанции 500 – 600 м (частота 120 – 130 шагов в минуту), увеличивая дистанцию на 100 – 200 м каждую неделю. Оптимальная длина дистанции для женщин – 2-3 км. Тренировки проводите 3-4 раза в неделю. Дистанцию постепенно можно увеличить до 10 – 12 км и более.

В зимнее время вместо бега лучше ходить на лыжах. Это интереснее и доставляет массу приятных впечатлений.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

СЕКРЕТЫ ОСАНКИ

Чтобы фигура всегда производила впечатление стройной и подтянутой, следите за своей осанкой. Без этого ни строгая диета, ни ежедневные изнурительные занятия в тренажерном зале не помогут.

Секреты красивой осанки просты:

- Стоя, распределяйте свой вес на обе ноги равномерно.
- Представьте, что к вашей макушке прикреплена ленточка, которая тянет вас вверх. Это поможет вам держать позвоночник прямо и не сутулиться.
- Слегка втягивайте живот.
- Опускайте плечи, чуть-чуть соединяя лопатки.

Многим из нас катастрофически не хватает времени на гимнастику. Но это не повод совсем от нее отказаться. Организм требует движения!

ЭФФЕКТИВНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Поставьте будильник на 5 минут раньше и, когда он начнет звонить, объявите войну своей лени. Не переворачивайтесь на другой бок, чтобы еще немного подремать, а выключите будильник и откиньте одеяло. Однако не вскакивайте с постели сразу, так как внезапная перестройка еще сонного организма плохо отражается на нервной системе. Лучше немного полежать и потянуться как можно сильнее.

Гимнастика для шеи

Окончательно проснувшись, можно встать и сделать гимнастику для шеи. Например, вращательные движения головой: сначала в правую сторону, потом – в левую (по пять раз). Но описывать головой полный круг необязательно. Легко наклоните голову вперед, потом плавно отведите ее к плечу.

Помните: в этом упражнении участвуют только голова и шея. Не помогайте голове плечами и туловищем.

Приседание с опорой

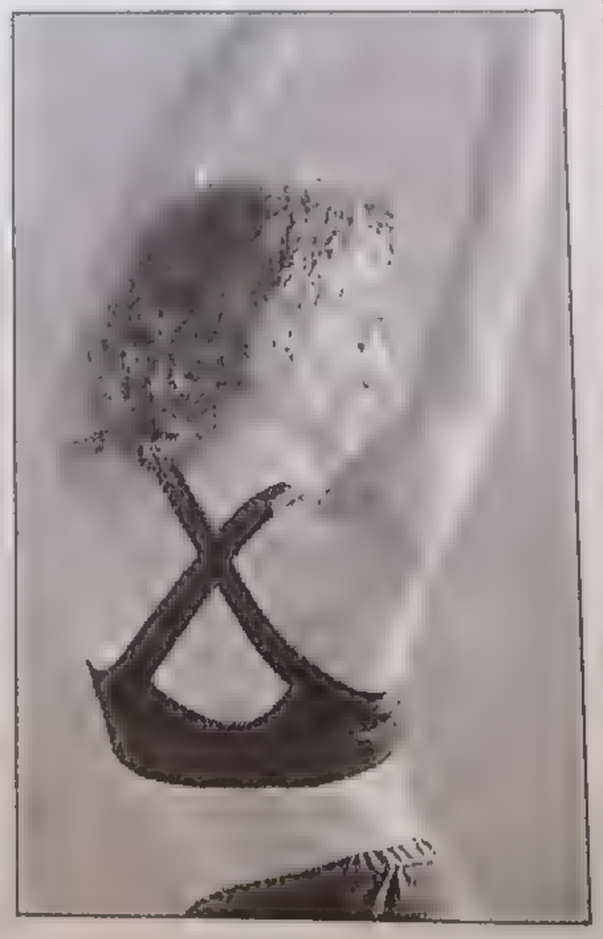
Обопритесь руками о подоконник, согнувшись в поясе под прямым углом. Колени не сгибайте. Попробуйте сделать низкое приседание. Руки представляют собой хорошую опору. Голову при этом откиньте как можно дальше назад, чтобы чувствовать мышцы спины. Это дает хорошее сопротивление, которое нужно преодолевать. При правильном выполнении этого упражнения вы почувствуете прежде всего сильное напряжение мышц в области лопаток.

Укрепление плечевого пояса

При сидячей работе нагрузка на плечевой пояс слишком мала. В течение дня двигаются главным образом руки в локтевых суставах, а плечи почти неподвижны. В результате наступает вялость плечевых мышц и нарушается осанка.

1. В положении стоя или сидя на стуле. Широко разведите руки и начните хлопки. В движении должен участвовать плечевой пояс. Делая это упражнения, поворачивайтесь то вправо, то влево, широко разводя руки в стороны.

2. В положении стоя начинайте опускать и поднимать плечи: левое вверх, правое вниз и наоборот. Вместе оба плеча вверх. Быстрое движение плечами. Скоро вы почувствуете, что скрывается за этим как будто легким упражнением.



3. В положении стоя поднимите руки вперед на высоту плеч. Разведите их в стороны, поднимите над головой и верните в исходное положение, опустите. *Проделайте то же самое сидя.*

4. В положении стоя поднять руки в стороны, вверх и снова опустить.

Выполнить упражнение стоя и сидя, быстро и медленно.

5. В положении стоя разведите руки в стороны на высоту плеч и делайте вращательные движения. Сначала – маленькие круги, а потом постепенно увеличивайте их.

Выполнить упражнение стоя и сидя, быстро и медленно.

Правильное положение сидя

Сядьте на пол и выпрямите туловище, выгните грудь, но плечи не поднимайте. Голову держите свободно и прямо. Мышцы живота должны быть напряжены, таз подтянут (часто люди, наоборот, выпячивают его, потому что в таком положении удобнее сидеть). Посидите в таком положении подольше, и вы скоро убедитесь, что это не так-то просто.

А теперь можно отправляться в душ. И удачного вам дня!

KOKETKA.TEONET.RU

Элегантная осень

Осенняя погода непредсказуема. Солнечный день может смениться октябрьским дождем. Неизменно одно – сочетание стального неба и ярких листьев. А значит, и в одежде можно смело сочетать холодные и теплые цвета. А также разные фактуры тканей.

Настоящий хит сезона – **светлый плащ** с отложным воротником и потайными застежками. Острый ворот яркой блузы только подчеркивает его элегантность **(фото 1)**. Прекрасно смотрится сочетание светло-голубого и бордового.

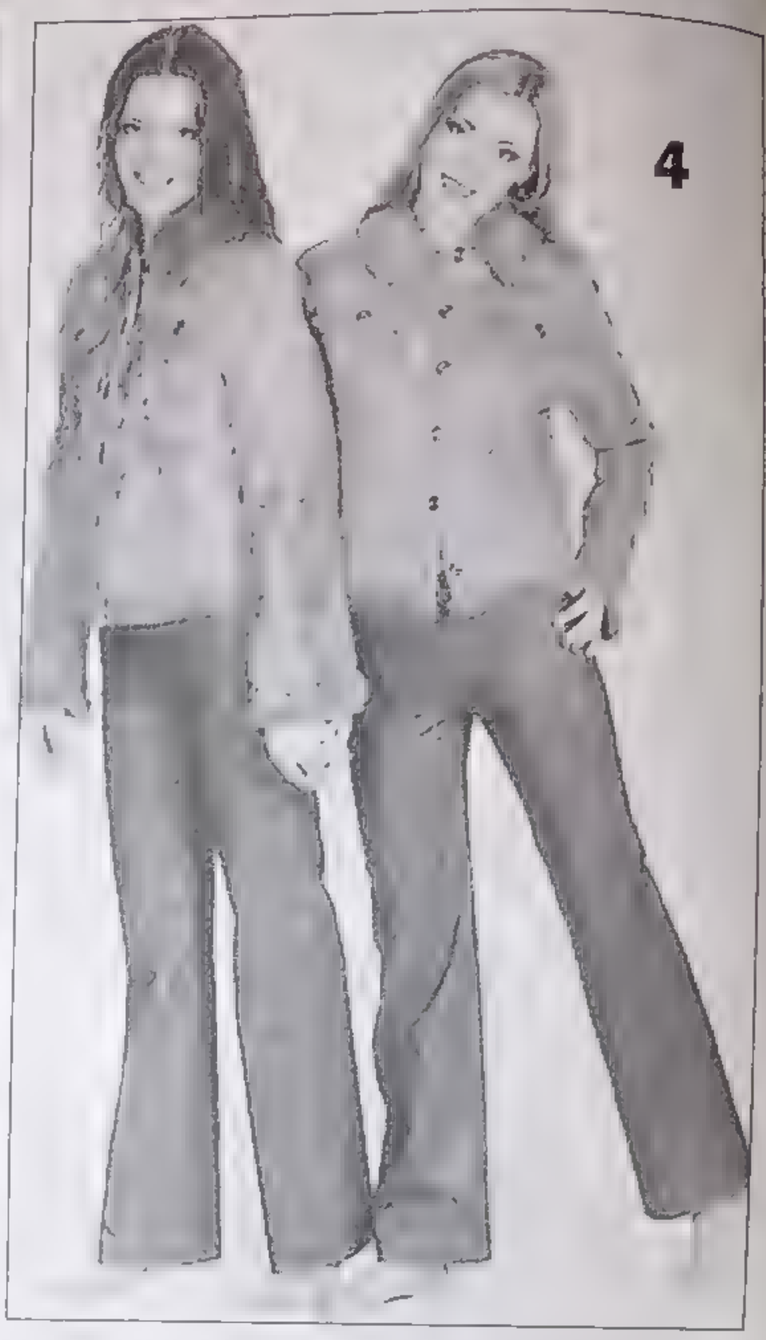
С тех пор как мода отказалась от диктата, невозможно назвать единственно верный фасон. Каждый выбирает на свой вкус: **двубортный плащ** с широкими лацканами так же актуален, как и **однобортный**, застегивающийся под горло **(фото 2)**.

Те, кто предпочитает более демократичный стиль, с большим удовольствием облачатся в куртки. Для теплой погоды подойдет **ветровка с капюшоном (фото 3)**. Такую куртку хорошо носить с теплым свитером.

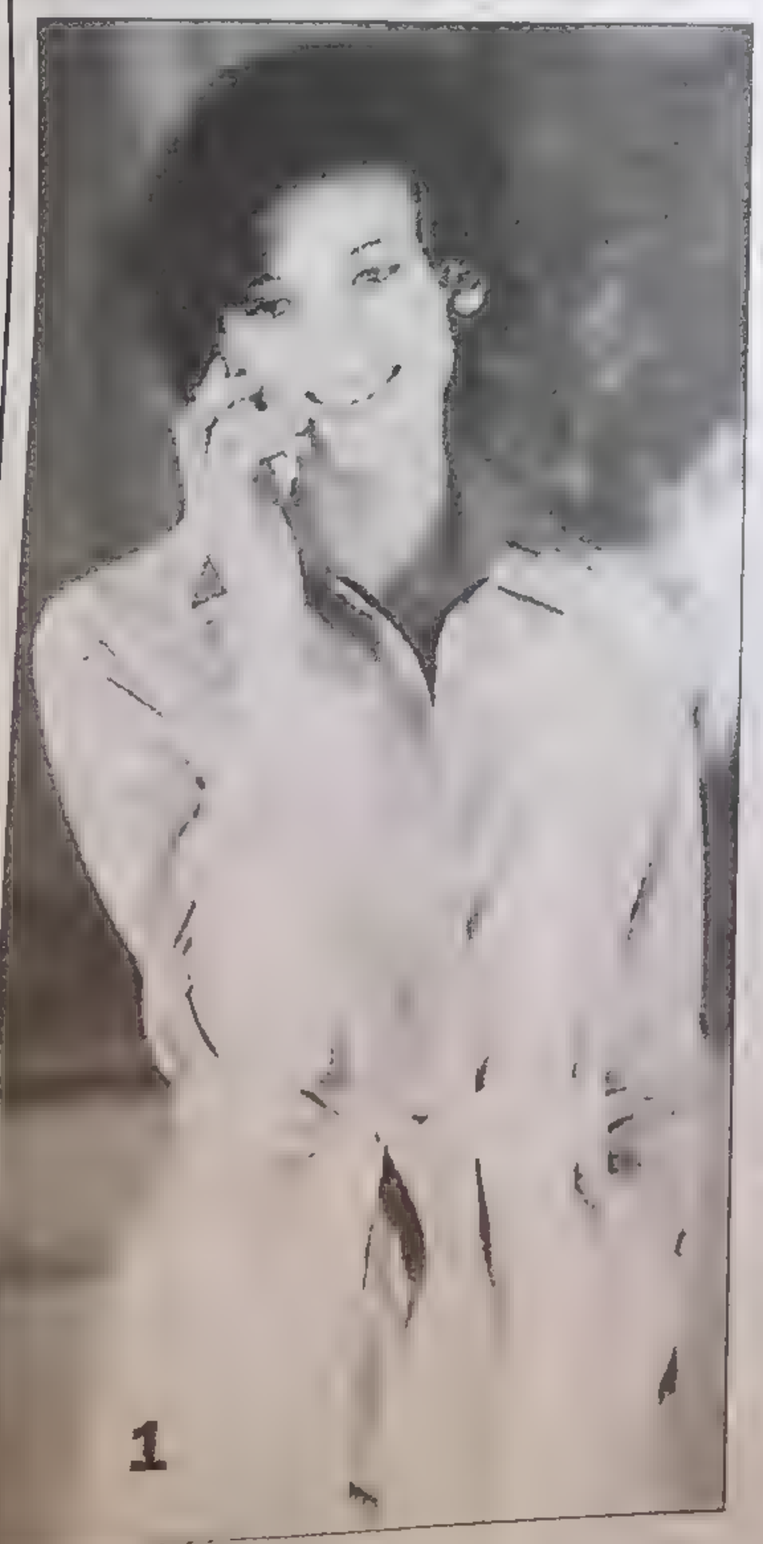
Для холодного дня можно выбрать **куртку из модакрила** с меховой оторочкой **(фото 4)**. Искусственный мех не только утепляет одежду, но и выполняет роль декоративного канта. Актуальная деталь: вставки из ткани с растительным рисунком.

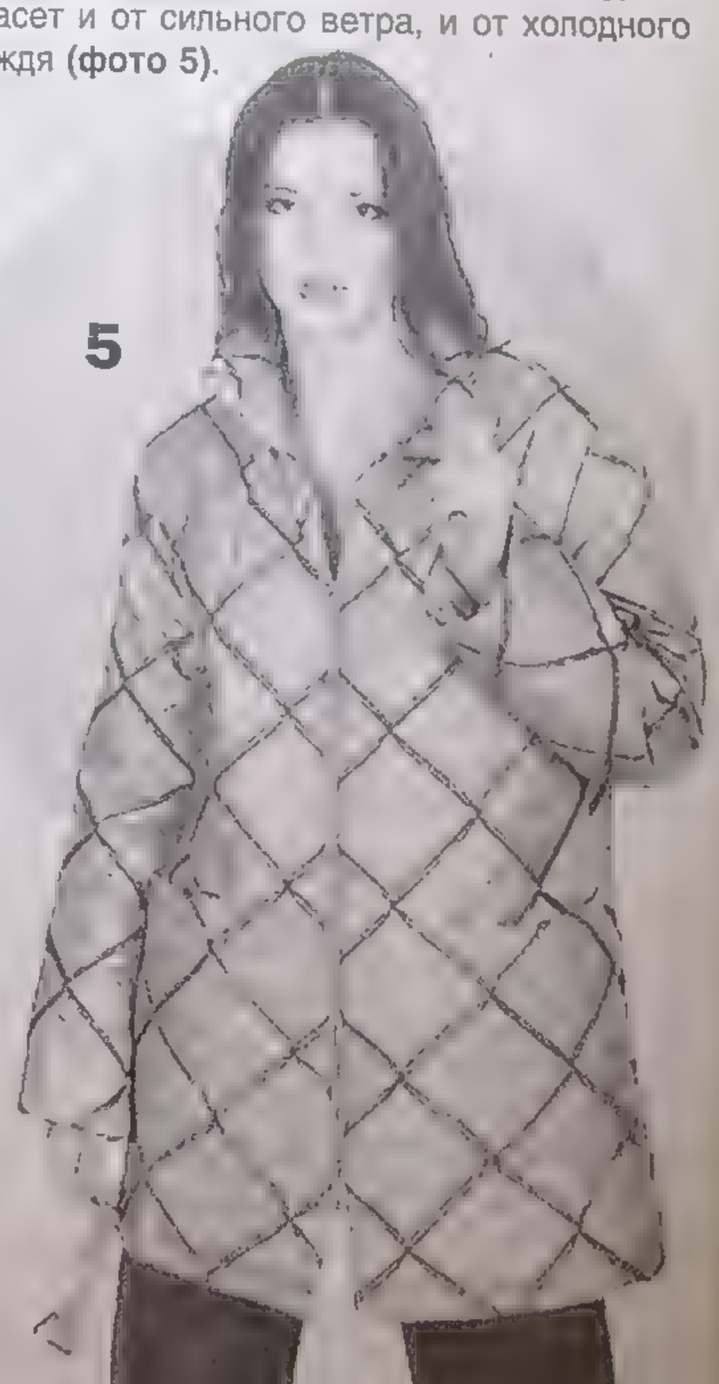
Стеганые вещи по-прежнему популярны. Стежка, выполненная с помощью тесьмы, выглядит подчеркнуто декоративно. Такая куртка спасет и от сильного ветра, и от холодного дождя **(фото 5)**.

3


4

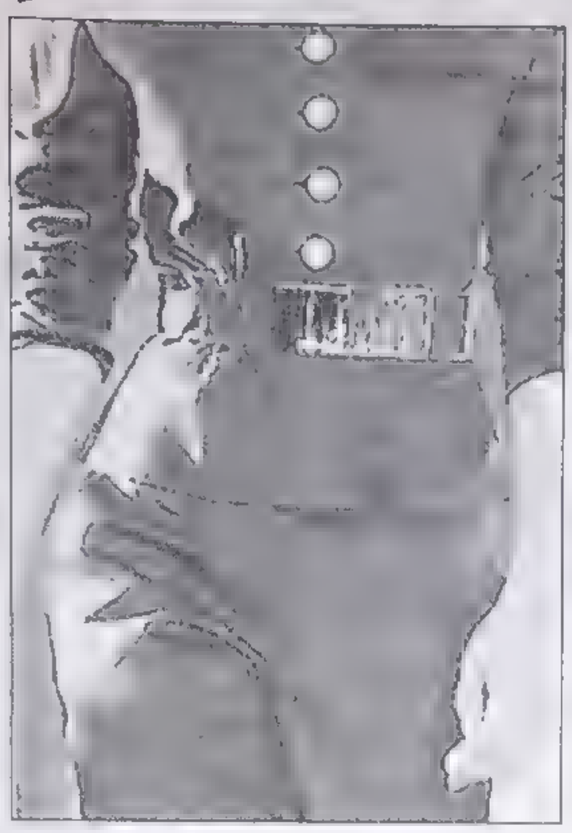
2


1


5

Пока одни ратуют за мир во всем мире, другие самодовольно щеголяют в прикидах а-ля «пора на войну». Милитари – одно из мощнейших течений в современной моде. Справка: впервые этот стиль заявил о себе после Первой мировой войны, а массовое распространение получил в 60-х как реакция молодежи на войну во Вьетнаме. С тех пор элементы военной одежды постоянно обыгрываются в коллекциях кутюрье разных стран мира, и за полвека в этом стиле образовалось три вполне независимых направления.

Мир цвета хаки



Пацифисты по жизни

Первый вариант, самый простой, – так называемый молодежный милитари (брутал-милитари). Своим появлением он обязан толпам нечесаных хиппи, протестующих против войны во Вьетнаме. В знак протеста против угнетения несчастных вьетнамцев молодые американцы гордо и небрежно носили военную форму. Спускали по самое никуда штаны (кстати, именно у них переняли эту манеру современные хип-хоперы), прихваченные расхлябанными ремнями из свиной кожи, и неуклюже грохотали ботинками типа «Комбат» с высоким голенищем и тракторной подошвой. Когда же война закончилась, практичные американцы (и американки) обнаружили, что помимо выражения идейности одежда брутал-милитари еще и чертовски удобна. В чем уверены и по сей день. Например, камуфляжные натовские или бундесверовские штаны укреплены синтетическим волокном, а потому идеально подходят для зимних экстремальных видов спорта.

Спецовка от кутюр

Второе направление – так называемый формалистический милитари, или камуфляжный стиль (его еще называют попс-милитари). Он утвердился в немирные 80-е. Моде тех лет были свойственны излишества, и западные дизайнеры в один голос предложили разукрасить привычные предметы – от сумок и купальников до мебели и автомобилей – в камуфляж. Мировые подиумы резко заполонили дивы, походившие на леопардов, извалявшихся в грязи. Модельеры противопоставляли грубой расцветке элегантные формы. «Пятнистые» люди и вещи оставались на пике моды до конца 90-х. Однако в России этот стиль не пользуется особой популярностью. Ведь стилизованные военные изыски вроде френчей с погонами-шевронами, эксклюзивных походных баулов, трикотажного белья в духе солдата Джейн и прочих наворотов в бутиках стоят безумно дорого. При этом, на взгляд обывателя, выглядят точно так же, как армейская форма из военторга.

Неистребимый дух борьбы

Ну и третье, самое актуальное сегодня, течение – high-милитари. Главная его особенность в том, что оно не подразумевает точного воспроизведения солдатской формы. Или, упаси боже, каких-нибудь извращений вроде пятнистого шелкового белья. Важна не столько форма, сколько ее силуэт и аксессуары, создающие военный дух: бесконечные накладные карманы, мелкие пуговицы, отложной воротник или стойка, широкие пояса-патронташи, жесткие плечи, одноцветные темные галстуки, грубые ремни с металлической пряжкой, грязновато-коричневая гамма, доминирующие цвета – черный и хаки... Рассчитаны подобные наряды на людей энергичных, на тех, кому знакома жажда новых достижений.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Комбинируя с милитари

Каким бы стилем мы не увлекались, приходится соблюдать одно универсальное правило: главное – не переборщить.

Если, следуя стилю милитари, отправиться в магазин военной одежды и облачиться с ног до головы в камуфляж, вы утратите главное, ради чего одеваетесь, – привлекательность.

Чтобы соответствовать современным веяниям, достаточно одного-двух элементов. Например, с брюками милитари можно надеть легкую сорочку, украшенную вышивкой. Военные ботинки к таким брюкам также необязательны: вместо них вполне сгодится спортивная или классическая обувь.

Водолазка на каждый день

Осенью водолазка становится просто необходимой. Ее удобно надевать и под пиджак, и под вязаный жакет, и с джинсами, и с юбкой. В ней уютно, и высокий ворот закрывает шею.

Рукава водолазки должны быть длинными, чтобы закрывать косточки запястий. Но если они короче положенного, не беда. Можно немного подтянуть их вверх, и получится рукав три четверти.

Черная водолазка хорошо подчеркивает талию, делает свою владелицу стройней и уверенней. Такой вариант хорош и для работы, и для учебы. А вот яркий цвет может даже повредить. Если вы не можете похвастаться безупречной талией, такая водолазка только подчеркнет этот недостаток.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Какие цвета подходят крупным женщинам? Знаю, что полноту скрадывает черный цвет, но это слишком мрачно.

Анна ВЯХИРЕВА, г. Ростов-на-Дону

При выборе гардероба для полной женщины прежде всего следует обращать внимание на цвет и качество ткани и, конечно же, покрой.

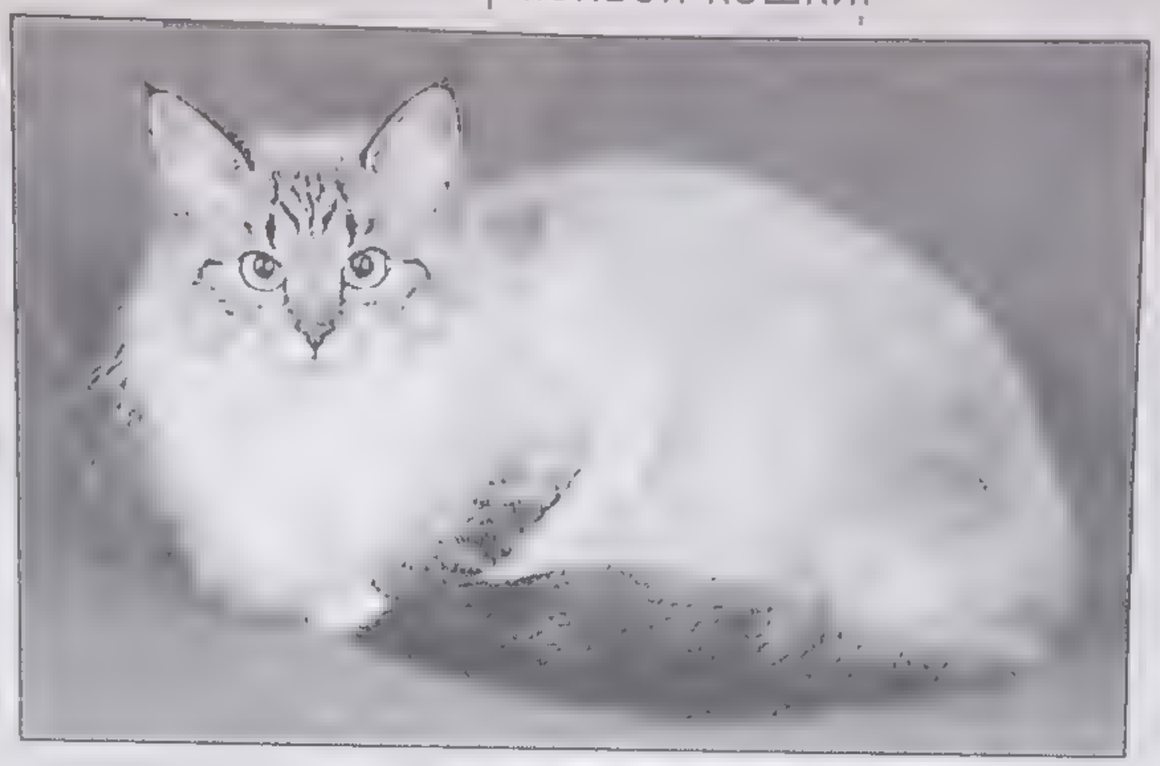
Предпочтение следует отдавать цветам вашей природной гаммы. Холодному цвету волос (иссиня-черному, черному, оттенкам ежевики, баклажана, платиновым и пепельным) соответствуют розовые, малиновые, лиловые, синие, серые, изумрудные цвета. Каштановым, русым, золотистым и «медным» волосам подойдут оттенки красного, желтого, охристые, оливковые, табачные цвета.

Однотонные качественные ткани и материалы с мягким мелким орнаментом подойдут «пышкам» гораздо больше, чем ткани с ярким крупным рисунком, бросающимся в глаза.

При выборе общего силуэта одежды акцент делается на верхней части фигуры. Особую роль играют блузки, жакеты, шали. Юбки и брюки лучше подбирать темных тонов.

КОШАЧЬЕ ЗДОРОВЬЕ

Регулярно уделяя своей пушистой любимице немного внимания, вы станете счастливой обладательницей здоровой и красивой кошки.



Шерсть

Шерсть – точный индикатор состояния здоровья кошки и заботливости ее владельца. У здорового и ухоженного животного шерстка чистая, блестящая, шелковистая. **Тусклая, жирная, взлохмаченная шерсть – показатель неблагополучия.**

Причинами потери привлекательности вашего питомца могут быть болезни, несбалансированное кормление, недостаточное количество витаминов и микроэлементов. Возможно и влияние внешних факторов – повышенной влажности, пребывания в непроветриваемом помещении, малоподвижного образа жизни. Иногда причиной сухости кошачьей кожи оказываются блохи и клещи.

У животных, которые имеют свободный выгул, линька сезонная. Но у домашней кошки обычно, кроме сезонной линьки, наблюдается круглогодичное выпадение волосков. **Если ваш питомец активно линяет в течение всего года**, необходимо убрать из его меню сырое мясо, геркулес, сыр, молоко, творог. Рацион должен состоять из отварного мяса птицы, риса и поливитаминов. Купать кошку нежелательно, так как это может ухудшить ситуацию.

Расчесывать кошку лучше начиная с головы, постепенно двигаясь к хвосту. Особое внимание нужно обращать на участки за ушами, область подбородка, задние ноги и нижнюю часть тела, особенно у длинношерстных животных. Обработав голову, спину и хвост, переверните свою любимицу на спину, чтобы заняться животом и ногами. Кошка, привыкшая к такой процедуре с детства, получает от нее удовольствие и не протестует.

Глаза

Уголки глаз кошкам обычно очищают ежедневно маленькой влажной тряпочкой. Вата и ватные палочки для этого не годятся: волокна хлопка раздражают роговицу.

Глаза персов и экзотов требуют особенно тщательного ухода: из-за укороченных слезных каналов они часто слезятся, образуя трудновыводимые пятна. Для ухода за слезящимися глазами можно использовать специальный раствор (капли) для глаз. При сильном воспалении врачи рекомендуют применять капли раствора левомицетина или тетрациклиновую глазную мазь.

Уши

Один раз в неделю осматривайте кошке уши: их раковины должны быть чистыми, без сыпи и налета. Ватным тампоном осторожно прочищайте их. У здорового животного сера светлая, без запаха. Черный, жирный, рыхлый налет в ухе указывает на поражение ушным клещом.

Зубы

У некоторых животных в очень раннем возрасте – полтора-два года – образуется зубной камень. Он развивается из зубного налета и скапливается прежде всего на коренных зубах. При профилактическом ветеринарном осмотре необходимо, чтобы врач удалял его.

Чтобы предотвратить образование зубного камня, можно раз в неделю тщательно протирать кошке зубы тряпочкой или ватной палочкой, смоченной слабым раствором перекиси водорода. Не следует применять для этого зубной порошок или пасту.

Регулярно осматривайте ротовую полость кошки. Покраснение десны и тонкая красная линия над шейкой зуба являются первыми признаками парадонтоза. Наличие язвочек на десне, запах или сильное слюноотделение могут сигнализировать о серьезном заболевании зубов или стоматите, требующем ветеринарного лечения.

Когти

Кошачьи когти растут постоянно. Строение лапы не позволяет им соприкасаться с землей и стачиваться. Кошки чистят когти зубами, освобождая их от старого рогового слоя, и стачивают во время царапанья.

Специально подпиливать и подстригать коготки здоровой кошке не нужно, она заботится об этом сама. Делать своей любимице «маникюр» придется, только если она длительное время вынуждена находиться без движения.

Отстригать можно только кончик когтя – не более 2 мм, иначе можно повредить кровеносный сосуд или нерв.

PTICHKA.RU

ВОПРОС – ОТВЕТ

Моему коту 4 года, а он почти постоянно спит. Может, с ним что-то не в порядке?

Лариса МИХАЙЛОВА, г. Казань

Сон – это основное времяпрепровождение и образ жизни домашних кошек. Если ваш кот не гуляет на улице и тем более если он кастрирован, это совершенно нормально.

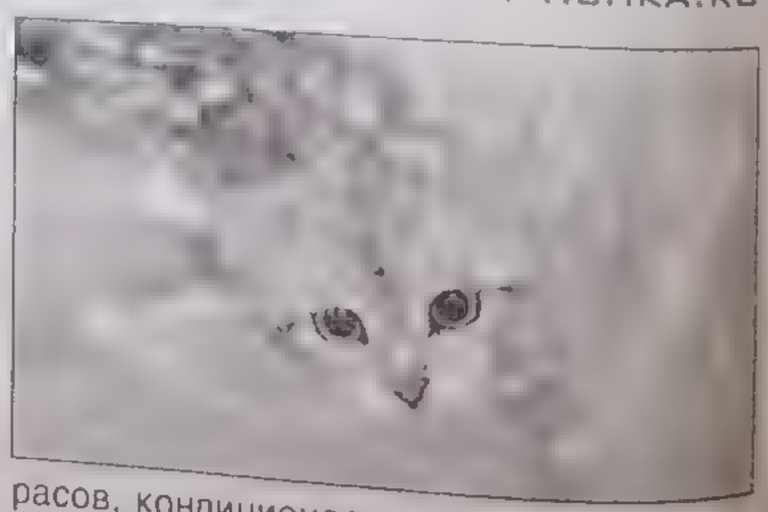
Пересмотрите рацион своего питомца: достаточно ли в нем витаминов и микроэлементов? Обратите внимание на его внешний вид и физическое состояние. Если что-то вас насторожит, посетите ветеринара.

НИКОЛАЙ ЛАРЧЕНКО,
ВЕТЕРИНАР

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Инвентарь для ухода за шерстью

1. Щетка из щетины и проволоки.
2. Массажная щетка с резиновыми шариками на концах зубьев.
3. Ножницы.
4. Вата и ватные палочки.
5. Широкая плоская щетка с тонкими загнутыми проволочными зубьями («пуходерка»).
6. Когтерезы.
7. Две специальные металлические расчески с закругленными зубьями: одна – с редкими и толстыми зубьями, другая – с частыми.
8. Специальный нетоксичный шампунь (в зоомагазинах имеются шампуни, предназначенные для шерсти кошек различных окрасов, кондиционеры и бальзамы). Подойдет и детский шампунь с Ph = 5,5.
9. Кусок мягкой замши.
10. Резиновая щетка с короткими упругими выступами или специальная рукавица.
11. Щетка из недлинной мягкой щетины (для короткошерстных кошек).
12. Зубная щетка для расчесывания меха вокруг ушей и глаз (для длинношерстных кошек).



БЕСПЛАТНО!

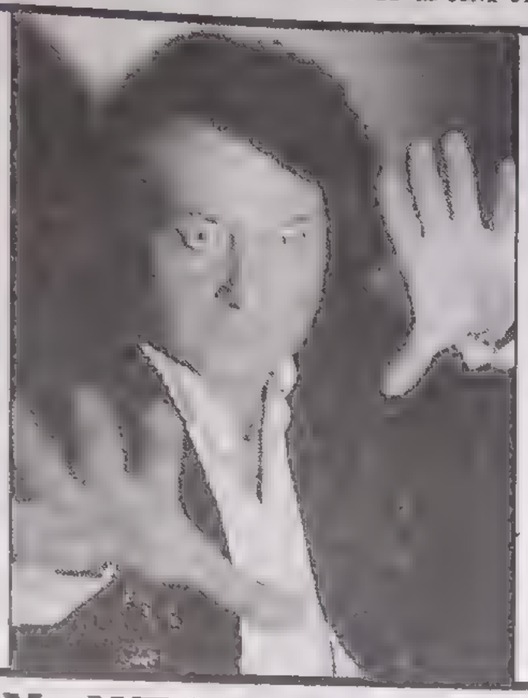
ЯСНОВИДЯЩИЙ И ГИПНОТИЗЕР

ДОМИНИК УЭББ:

«Я обещаю осуществить бесплатно Ваше самое заветное желание в течение 30 дней!»

Подумайте, как изменить свою жизнь к лучшему. Доминик Уэбб помог миллионам людей во всем мире. Теперь он готов бесплатно помочь и Вам лично осуществить в течение 30 дней Ваше самое заветное желание!

Этот человек, известнейший ясновидящий и гипнотизер, подарит Вам уникальную возможность использования своей магической силы и откроет Вам секрет успеха во всех областях Вашей жизни. Вы получите его Послание, и на совершенно чистой странице только для Вас появится этот Великий Секрет. Как только Вы его узнаете, он тотчас же исчезнет. Великий Секрет навсегда останется Вашей тайной — Вашей и Доминика Уэбба!



ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ УДИВИТЕЛЬНЫЙ СЕКРЕТ ДОМИНИКА УЭББА!

У Вас, как Вам кажется, не сложилась жизнь? Вы чувствуете себя обделенным? Не падайте духом! Доминик Уэбб предлагает Вам единственно возможный способ решения Ваших насущных проблем — Секрет Великого Мага. Узнав его, Вы раскроете для себя тайну счастливой, беззаботной и богатой жизни. Вам будет сопутствовать удача во всех Ваших начинаниях, ведь Доминик Уэбб — человек уникальных способностей. В прямом эфире он называет выигрышные номера лотереи за полчаса до тиража, угадывает лошадей-победителей на скачках. Еще никому до него не удавалось такое!

Гипнотическая сила этого человека просто поражает воображение. Ему подвластны не только сидящие в зале зрители, но и миллионы телезрителей, следящих за его выступлениями у себя дома. Это действительно произошло: Доминик Уэбб загипнотизировал всех, кто в этот момент смотрел телевизор! Великий Маг проводил телепатические сеансы на расстоянии 1000 км, перемещал предметы одной силой воли, ходил по битому стеклу без малейшего ущерба для своего здоровья, водил машину с завязанными глазами, — причем это все на глазах у сотен очевидцев! Вы можете безгранично доверять человеку, которому верит весь мир! Только он может выполнить Ваше заветное желание: выиграть в "Русское лото", "Спортлото", на скачках, вернуть любимого человека и многое другое, что Вам никогда прежде не удавалось и о чем Вы давно мечтаете!

Чтобы помочь Вам быстрее избавиться от груза проблем, Доминик Уэбб дарит Вам свой Подлинный Магнитный Талисман. Постарайтесь не расставаться с ним в течение двух месяцев, и Великий Маг гарантирует Вам разрешение насущной проблемы, которая давно не дает Вам покоя.

"Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ВЫ РАЗБОГАТЕЛИ!"

У меня нет намерения помочь разбогатеть тем, кто уже имеет много денег, свой Секрет я открою только тем, у кого действительно существуют проблемы, которые невозможно решить в одиночку. Я искренне считаю, что наше время действительно очень тяжелое для многих, а для некоторых — слишком легкое. Мне невыносимо видеть, что одни богаты и пресыщены, а другие живут в горе и печали. Я хочу доверить свой Секрет тем, кто действительно в этом нуждается, Секрет преуспевания в жизни — чтобы удача улыбнулась им и они обрели покой и счастье. Ваш шанс — воспользоваться этим Секретом благоденствия, изложенным в моем Послании к Вам. Я гарантирую всем, тщательно изучившим мое Послание, успех во всех их начинаниях.

Dominique Webb

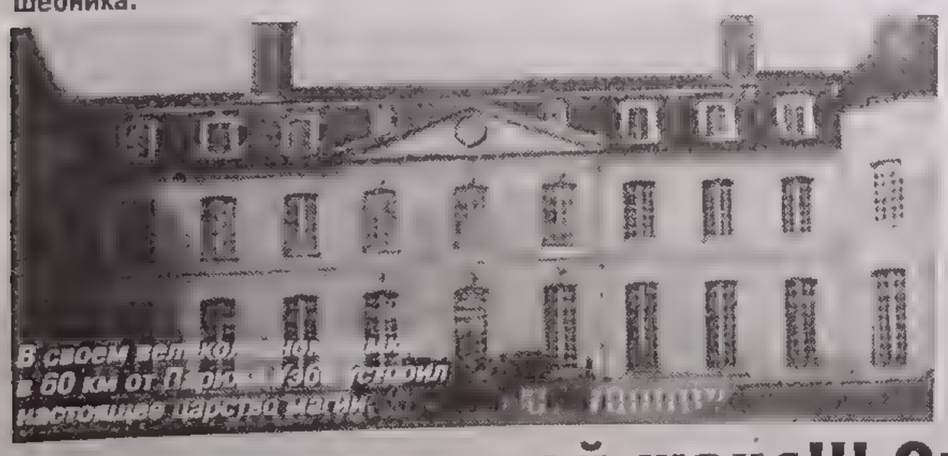
Ваш Доминик Уэбб

ДОМИНИК УЭББ ПОМОЖЕТ ВАМ РАЗБОГАТЕТЬ

Только он смог предсказать результат лотереи в прямом эфире!

Он единственный смог предсказать результат лотереи в прямом эфире! Это произошло на глазах у миллионов телезрителей. В прямом эфире знаменитый французский маг угадал точный результат лотереи за 30 минут до тиража. Доминик Уэбб написал 6 цифр на листке бумаги. Затем перед камерами ведущий развернул этот листок с 6 цифрами. Доминик Уэбб угадал!!!

Это было беспрецедентное событие. Еще никто до него не решался на такое. Это чудо Доминик Уэбб смог повторить практически во всех странах мира. Таким образом он доказал свою непревзойденную силу мага и волшебника.

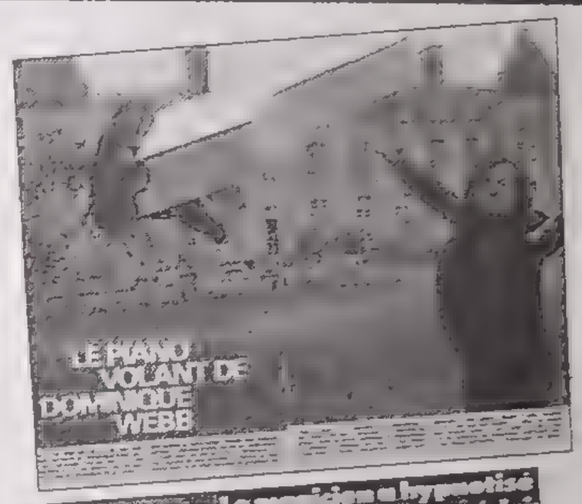


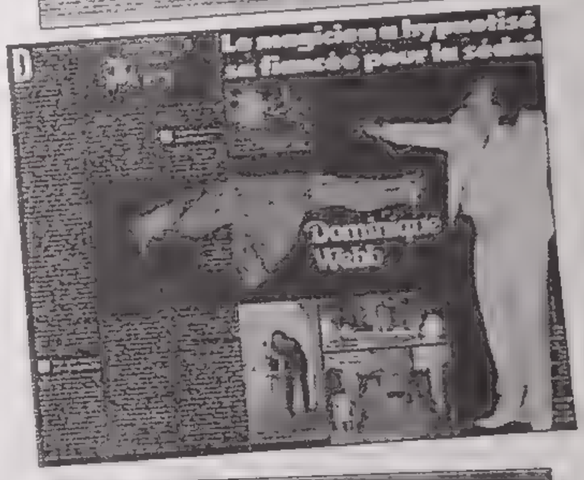
Газеты мира сообщали о совершенных им чудесах:

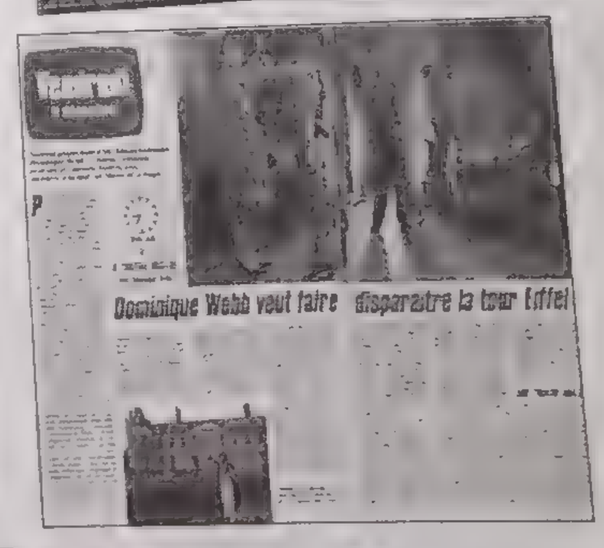
Чудеса Доминика Уэбба

Вот всего лишь несколько чудес, осуществленных Домиником Уэббом:

- ✓ управление автомашиной с завязанными глазами,
- ✓ телепатия с человеком, находящимся на расстоянии 1000 км,
- ✓ перемещение предметов,
- ✓ гипнотическое воздействие на телезрителей,
- ✓ поднятие тела на расстояние 50 см от земли,
- ✓ он объявил перед 3 000 000 французских телезрителей результат наиболее известных бегов (приз Дианы),
- ✓ и наконец, еще одно чудо — исчезновение в самый разгар представления.







Доминик Уэбб действительно обладает феноменальными способностями

Перед восхищенными взорами зрителей он делал невидимым слона, на котором въезжал на помост, поднимал над землей пианистку вместе с роялем, переезжал бульдозером человека, даже не поранив его, заставлял дрожать от холода или покрываться потом от жары полностью загипнотизированный зал зрителей. А также ему удавалось преодолевать земное тяготение в течение 20 секунд, поднимая тело человека на расстояние 50 см от земли (феномен левитации). Сложно оспаривать способности Доминика Уэбба. Факты говорят сами за себя. Но не только видимый мир подвластен Доминику Уэббу. Мир невидимый, но тем не менее вполне реальный, также покоряется его воле.

Подлинная гарантия
Доминик Уэбб гарантирует Вам, что Ваше самое горячее желание осуществится в течение 30 дней.

Не упустите свой шанс!!! Откройте для себя Секрет Великого Мага!!!

Доминик Уэбб уже выручил из беды миллионы людей по всему миру. Вот свидетельства лишь некоторых из них:

"Я выиграла 3 000 000 рублей в "Спортлото". **А.Е., г. Севастополь.**

"Я уже не знал, чем мне заплатить долги, я потерял работу, я был просто в отчаянии... Но благодаря Доминику Уэббу я наконец поймал удачу за хвост. Я снова нашел работу, выплатил все долги. Отныне моя жизнь превратилась в сплошной праздник". **Л.К., г. Периньян.**

"Талисман ношу постоянно и с первых дней заметила, что на меня стали обращать внимание мужчины. В 207 тираже "Русского лото" выиграла 5000 рублей. Очень рада!" **Юс-ва Л.А., г. Чайковский.**

Post Shop Гарантия фирмы «Пост-Шоп».

БЕСПЛАТНЫЙ КУПОН

☐ **Да,** я хочу разбогатеть и решить все свои самые насущные проблемы за 30 дней. Для этого я, без каких-либо обязательств с моей стороны, хочу получить Великий Секрет Доминика Уэбба.

Ф.И.О. _____

Дата рожд. _____ Тел. _____

Индекс _____ Адрес _____

_____

_____

_____

Заполненный купон отправьте с пометкой «для Доминика Уэбба» по адресу:
Для жителей России: 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 772, «Пост-Шоп».
Для жителей Украины: 04112, Киев, а/я 123, «Пост-Шопинг».
Для жителей Армении. 378000, Ереван, а/я 100, «ПостШоп».

PR

Тел. в Москве: (095) 730-50-02
Тел. в Киеве: (044) 247-41-12
Тел. в Ереване: (3741) 55-15-10

НЕДЕРЖАНИЕ... ОБЕЩАНИЙ

Нашему сыну 10 лет. У нас постоянно возникает проблема: он не держит данное слово. Пообещать что-то – легко! И еще добавит: «Мам, ты что, мне не веришь?!» Но как тут поверить, когда он не делает то, что обещал? Иногда кажется, что он только даст слово – и сразу же забывает о нем. Нас это очень беспокоит: ребенок растет необязательным человеком. Как тут быть?

Марина КОРОЛЕВА, г. Владимир

Зачем он это делает

Чаще всего обещания ребенка, если только они не даны «под дулом пистолета», против его желания, – это не пустой звук. **Давая слово, ваше чадо, как правило, действительно хочет его сдержать и уверено, что сделает это.** Немаловажное замечание: уверено и хочет в данный момент. Детям (и не только им, кстати) свойственна быстрая смена настроений и побуждений.

Бывает и по-другому: иногда ребенок обещает что-то, заранее зная, что не сдержит слово. В таких случаях он просто хочет, чтобы его оставили в покое, и понимает: иначе ему этого не добиться.

Еще вариант: чадо, увлеченное каким-нибудь делом, соглашается со всеми вашими требованиями и беспрекословно все обещает, даже не слыша, о чем идет речь. Часто это бывает в тех случаях, когда родители чересчур опекают сына или дочь, подавляют своим авторитетом.

Почему он не держит слово

Нередко ребенок не может сдержать данное слово по вполне объективным причинам. Например, школьник клянется на следующем же уроке исправить «двойку» или получить «пятерку» за четверть. Но при его уровне знаний, при накопившихся плохих оценках сделать это невозможно, как бы он ни хотел и как бы ни старался.

Дети, особенно маленькие, вполне могут и забывать о своем обещании. Задумайтесь на минуточку: а вы сами всегда помните о данном слове? Никогда в суете не забываете перезвонить родственникам или купить ребенку мороженое? Ведь вы делаете это не по злому умыслу – просто вылетело из головы. А из детской головы это может вылететь с гораздо большей вероятностью! Ребенок искренне хотел сделать как лучше, но что-то ему помешало, отвлекло.

Часто бывает и так, что ваш сын или дочь сознательно не выполняет обещанного. Именно такая ситуация, особенно когда она повторяется с «завидным» постоянством, создает больше всего проблем. Причина в большинстве случаев проста: ребенку ужасно не хочется делать обещанное. Ведь это связано с чем-то для него неприятным (никто почему-то не берет с ребенка слово, что он поиграет или посмотрит мультики). Он надеется на вашу забывчивость или просто не думает о последствиях своего «словесного недержания».

Как с этим бороться

Когда ваше чадо обещает сделать то, что ему явно не по силам, сразу же тактично возвращайте его на землю. Например, в случае со школьными отметками нельзя допускать, чтобы ребенок почувствовал двойную тяжесть: получив плохую оценку и не сдержав свое слово. Как бы вам ни хотелось, чтобы он приносил одни «пятерки», оцените ситуацию здраво. Помогите ребенку увидеть, что возможно, а что нет, и составить реалистичный план действий. И уже этого, составленного вами вместе плана он должен будет придерживаться.

Если ребенок забывает о данном слове, очень важно внушить ему, что дать обещание и выполнить его – это признак самостоятельности, взрослости; что вы будете гордиться им, если сможете всегда полагаться на его слово, он станет для вас поддержкой и опорой. Найдите слова и понятия, которые значимы для сына или дочери, соответствуют их стремлениям. Это необходимо и в случаях, когда ребенок сознательно не делает обещанного.

Для родителей очень важно понимать: их роль не сводится к тому, чтобы проконтролировать выполнение ребенком того, что он пообещал. Ваша задача – помочь ему сдержать данное слово. Ведь он еще не умеет планировать свое время и оценивать, как долго будет выполнять то или иное дело. Например, если сын завтра должен сходить в магазин и собирается в гости к приятелю, составьте вместе с ним график, когда и что он будет делать.

Часто бывает полезно договориться с ребенком: сначала ты выполняешь обещанное и только потом занимаешься своими делами. «Утром деньги – вечером стулья, вечером деньги – утром стулья... Но деньги вперед». Если родители будут строго придерживаться этого правила, очень скоро ребенок поймет, что не держать слово ему просто невыгодно.

По материалам Deti.ru

ДОБРЫЙ СОВЕТ

БЕРЕГИТЕСЬ ТЕЛЕВИЗОРА

Чтобы у ребенка не возникало проблем с адаптацией к реальной жизни, берегите его от чрезмерного увлечения мультиками и фильмами, особенно фантастическими. Ограничьте покупку игрушек и вещей с символикой того или иного мультфильма.

Чтобы ребенок заинтересовался реальностью, надо привлечь к ней интерес: вместе ходить на прогулки и выставки, покупать игрушки, развивающие воображение. Научив малыша не принимать на веру все, что показывает телевизор, вы поможете ему не путать чье-то представление о действительности с самой действительностью.

Народный рецепт

Сладкое лекарство от кашля

Очень сильным противокашлевым средством является жженый сахар. На чистую сухую сковороду насыпьте сахарный песок (2-3 ст. л. с верхом) и подогрейте до образования золотисто-коричневого сиропа, обмакните в него чайную ложку и, поворачивая ее, дайте сиропу застыть – получится лечебный «петушок на палочке».

Можно вылить кипящий сироп в заранее подготовленную чашку с холодной кипяченой водой, застывшую фигурку извлечь и использовать вместо конфеты к чаю.

НЕ ХОЧУ размножаться

Считается, что рожать детей – предназначение, обязанность и счастье каждой женщины. Думаю, это великое заблуждение, которое ломает множество судеб. Лично я обзаводиться потомством не собираюсь.

Почему я должна рожать?

Да, я ставлю вопрос именно так. Не «почему я не хочу этого делать?», а «с какой стати мне этим заниматься?». И искренне пытаюсь найти ответ.

Вариант 1 – *пресловутый материнский инстинкт*. Говорят, он заложен в нашем подсознании и не зависит от наших желаний-нежеланий. Не знаю, за собой я такого пока не замечала (а мне под 30 лет). Наоборот, орущие младенцы и хнычущие дошколята не вызывают во мне никакой симпатии и тем более желания с ними понянчиться.

Вариант 2 – *желание создать «продолжение двоих»*, то, что в дамских романах называют «плодом любви». Тоже никогда не испытывала. Моему любимому вполне хватает меня, и никакие плоды не нужны. А если вдруг понадобятся – обойдется! Если только я не захочу этого так же, как он.

Вариант 3 – *стремление укрепить отношения:* мол, «от ребенка он никуда не денется». По-моему, это самое настоящее свинство и по отношению к мужчине, и особенно по отношению к будущему ребенку. И кому нужны отношения, которые нужно так укреплять?

Вариант 4 – *жажда власти*. Существо, порожденное мной, будет полностью от меня зависеть. Свинство такое же, как предыдущий вариант. В конце концов можно завести собачку, хотя и ее тоже жалко.

Вариант 5 – *страх перед одинокой старостью:* «надо, чтоб было кому стакан воды принести». Но во-первых, не факт, что ребенок, рожденный специально «на старость», будет меня горячо любить и поминутно приносить стаканы воды. А во-вторых, разве можно исходить из таких корыстных побуждений? Это же ужас какой-то!

Вариант 6 – *стадное чувство:* «у всех есть дети, а я что, хуже?». Нет, не хуже – лучше! Да, ложной скромностью я не страдаю. Я лучше, потому что способна думать собственными мозгами, а не поступать «как все».

Вариант 7 – *что люди скажут*. А мне все равно, что они скажут! Ну, не совсем все равно, неприятно косые взгляды на себе ловить. Но не настолько же, чтобы только из-за этого рожать! Это же ни в какие ворота не лезет!

Какое счастье я обрету?

Есть еще один вариант: ребенок подарит мне счастье, о котором сейчас я даже не догадываюсь. Но если я о нем ничего не знаю, как я могу его хотеть?! Зато я могу предвидеть, какими проблемами меня «осчастливит» бэби.

Проблема 1: *потеря физической привлекательности и здоровья*. Расплывшаяся фигура, токсикоз, растяжки, неспособность самостоятельно за собой ухаживать... А потом – разрыв промежности, трещины на сосках, мастит, варикоз. Даже если не все это вместе, мне таких радостей не надо вовсе.

Проблема 2: *крест на личной жизни*. Постоянно быть с ребенком, просыпаться ночью от малейшего шороха, не иметь времени следить за своей внешностью. Забыть о походах в кино, кафешки и загородных прогулках. И еще: я не понимаю, хоть убейте, куда люди девают малышей, когда занимаются сексом? Их же нельзя одних оставлять, пока маленькие! А когда подрастут – это надо лишнюю комнату иметь, а где ее взять? Да и вообще, никакого тебе вечера при свечах, да и просто вечера наедине! Не представляю, как так можно жить.

Проблема 3: *бардак в квартире*. Я не смогу поддерживать такой порядок и такую обстановку, которая нравится мне. Мне придется спрятать свои любимые вазочки, салфеточки, статуэточки и цветочки. Я должна буду мириться с тем, что в доме все заляпано едой, изгваздано фломастерами, порвано и поломано. Не хочу!

Проблема 4: *лишение работы*. Может, где-то КЗОТ и соблюдается, но только не в моей фирме. Понятия «уйти в декрет» там нет, есть понятие «уволиться по собственному желанию». И в любом случае, так долго не работать – это значит во многом потерять квалификацию и распроститься с мечтой о карьерном росте. Нет уж, спасибо!

Проблема 5: *нехватка денег*. Допустим, что отец ребенка живет со мной и даже прилично зарабатывает. Но я-то не зарабатываю ничего, а на малыша денег уходит больше, чем на взрослого! Значит, прощай, модная одежда, хорошая косметика, новая техника... Не хочу считать копейки, как моя мама в моем детстве! А уж одной ребенка растить – это вообще кошмар.

Все проблемы перечислять – никаких цифр не хватит. Ребенок болеет. Его нужно устраивать в детский сад, в школу, искать репетиторов и платить за все это деньги. У него постоянно переходный возраст, конфликты с учителями и сверстниками. Чтобы по-настоящему его воспитывать, нужно быть педагогом, психологом и еще бог знает каким специалистом, ни одним из которых я не являюсь. В общем, это такой груз, принимать который я категорически не желаю.

«Безответственная»

Многие мои знакомые говорят, что я безответственная. Я этого не могу понять. Ответственность перед кем должна меня заставить рожать детей? Перед государством, обществом? Ерунда, мыслить такими глобальными категориями – это не по мне. Перед своим «женским предназначением»? Но я – не племенная кобыла! Да, я женщина, и свое предназначение я вижу в том, чтобы дарить людям теплоту, нежность, уют. При чем тут дети?

В ответ на обвинения могу сказать: нет, дорогие кумушки, наоборот, я очень ответственна! Ответственна за саму себя как независимого человека. И хочу сохранить свою независимость. Ответственна за детей, которым не смогу быть хорошей матерью. Поэтому я их не рожаю. Пусть этим занимаются те, кто хочет, может и видит в этом смысл своей жизни. Я не такая и не стесняюсь этого.

ЕЛЕНА ПЕТРОВА

ОТ РЕДАКЦИИ:

Напоминаем, что в рубрике «Есть вопрос!» точка зрения автора может не совпадать с позицией редакции. Материалы этой полосы – отнюдь не безусловная истина, а лишь приглашение к размышлению и дискуссии.

Алексей Горбунов начал свою карьеру в кино бравым таможенником в боевике «Груз без маркировки» и продолжил творческий путь внушительным списком киноролей. Но подлинная известность к нему пришла в последние годы, во многом благодаря роли шута Шико в фильме «Графиня де Монсоро» и сериалам «Преступление со многими неизвестными», «Каменская», «След оборотня», «Порода», «Лучший город Земли».

Алексей ГОРБУНОВ: «В СЕМЬЕ Я АТЛАНТ»

– Алексей, профессия актера помогает или мешает вам в обычной жизни?

– Я бы не стал делить свою жизнь на половинки. Я обычный человек, живу как все – и своей работой тоже. Конечно, актерская профессия помогает общаться. Неплохо бы еще и в людях разбираться, но этому, к сожалению, в театральных вузах не обучают. С другой стороны, актер – зависимая профессия: мы зависим и от времени, и от режиссеров, и от того, что в какой-то момент не можем обеспечить себе нормальную, полноценную жизнь.

– Вы используете какие-то приемы, помогающие добиться популярности?

– Я не хочу поддерживать искусственным способом свою популярность. Не хотел бы быть участником никаких скандалов, постоянно мелькать в светской хронике. Это не мое. На самом деле важнее то, сколько людей будут помнить о тебе после смерти, кто придет с тобой проститься, какими словами тебя будут вспоминать... А уловки для привлечения внимания к собственной персоне ни до чего хорошего не доводят.

– Как бы вы охарактеризовали роль, которую играете в своей семье?

– Я – атлант: мой дом полностью на моих плечах. Я должен зарабатывать деньги, и я это делаю. Когда не было актерской работы, по ночам подрабатывал таксистом, но мужские заботы на жену не перекладывал. Свой дом легче любить, когда он благоустроен руками жены. Светлана – идеальная хозяйка, в квартире всегда чисто, уютно, всегда ждет вкусная еда. Как приятно возвращаться в такой дом после долгого отсутствия – этого словами не передать!

– Но ведь иногда приходится долго быть вдали от дома...

– Дом – это ведь не сама по себе квартира. Это аура, которая в ней витает и которой подпитываешься независимо от того, где находишься. Я думаю о своих домашних перед сном: вспоминаю какие-то разговоры, поездки, представляю Светланины картины.

– Ваша жена – художник?

– Да. Слава богу, что не актриса, не музыкант и не певица. Света пишет для американских и немецких заказчиков, два раза ездила в Австрию с персональной выставкой. В ее картинах есть то, что разъясняет мне мир ее чувств. Цвет на полотнах как будто вибрирует, вызывая отклик в душе каждого, кто на них смотрит.

– А вам в работе Светлана помогает?

– Да, очень помогает и поддерживает. Для меня главное – чтобы ту или иную мою работу Светлана оценила своим волшебным словом «хорошо», тогда я тотчас воодушевляюсь на новые труды. Она очень тонко чувствует мое состояние в каждой роли, понимает мои сомнения и страхи, видит те «швы» между жизнью и ролью, которые для зрителей остаются незаметными. Никто так объективно мне всего не скажет, и как бы я ни обижался после этого, все равно прислушиваюсь.

– Что вы дарите такой замечательной жене?

– Что может Скорпион подарить Стрельцу? Энергию для его стрелы. Светлана – творец. Невозможно писать картины, находясь в состоянии уныния, раздражения, неудовлетворенности. Поэтому я стараюсь не приносить ей огорчений. А в день рождения дарю ее кармические камни и любимые цветы. Вообще же я всегда стараюсь оберегать жену и дочь от негативных эмоций и потрясений. Ведь их душевное равновесие – основа мира в нашем доме.

– Вам везет в жизни?

– Все не так просто... Но по большому счету я не могу назвать себя невезучим. В начале 90-х у меня был очень сложный период. Ничего не ладилось, работы не было. Много пил, потому что не знал, как из этой ситуации выбраться. Но потом стало страшно: что я делаю со своей жизнью? Выкарабкался. Все наладилось, появилась работа.

– А какой период был лучшим?

– С 33 лет, когда я бросил пить, и до 37. Тогда было ощущение, что много сил, когда ты трезв, что начинает кое-что получаться, и еще масса вещей, которые сейчас абсолютно по фигу. Я думаю, сегодня для большинства людей лучшее время связано с молодостью. Нынешняя молодежь свободнее, чем были мы.

– В чем для вас смысл жизни?

– Вы знаете, я не философ. Главное, чтобы с нашими близкими людьми не происходило никаких бед. Я не пессимист, но и не оптимист. Я вижу будущее реально и не заглядываю слишком далеко. Живу, как все, завтрашним, а не послезавтрашним днем.

– Чего вы хотите для себя, чего ждете от будущего?

– В разные периоды по-разному. Сейчас для меня очень важна моя семья. Для творческого человека огромное значение имеют налаженный быт, взаимопонимание в семье. Конечно, так же важна и работа, мои съемки в кино. Вообще я считаю, что лучшая часть моей жизни уже прожита.

Анкета

ДАТА И МЕСТО РОЖДЕНИЯ: 29 октября 1961 г., Украина.
ЗНАК ЗОДИАКА: Скорпион.
СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: женат, взрослая дочь.
ЗВАНИЕ: заслуженный артист Украины.
СМЕЖНЫЕ ПРОФЕССИИ: теле- и радиоведущий, диск-жокей, менеджер, певец, подсобный рабочий, таксист.
ОСНОВНЫЕ ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА: свободолюбие, ершистость, грубость, некоторая старомодность.
ОТНОШЕНИЕ К АЛКОГОЛЮ: лет десять назад много пил, потом «завязал».
ЧТО ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ: дом, работа, благополучие близких людей.
ЧТО ЦЕНИТ В ЖЕНЩИНЕ: женственность, чувственность, мудрость.
СЧАСТЛИВ ЛИ В БРАКЕ: да.
ЧЕГО НЕ ЛЮБИТ: зависимости.
ДОРОЖИТ ЛИ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ: нет, поскольку она преходяща.

ТАИНСТВА ОТРАЖЕНИЙ

В простом на первый взгляд стекле, покрытом серебряной амальгамой, таится загадка, которую невозможно объяснить законами оптики. Зеркала неподвластны холодному рассудку, только женская душа может постичь и использовать их волшебную суть.

Магическое стекло

С древнейших времен зеркала неотделимы от магии и колдовства. Приметы и верования, окружающие эти «волшебные» предметы, оказались одними из самых живучих и сохранились до наших дней.

На Руси и во многих других европейских странах девушки использовали зеркала в гаданиях, надеясь увидеть в них своего суженого. У древних индийцев, персов, скифов будущие супруги даже в реальности впервые видели друг друга именно в отражении, перед зеркалом совершался и свадебный обряд. Немецкие и румынские девушки до сих пор идут под венец с зеркальцем. А вот англичанки, американки и гречанки, надевая свадебное платье, ни в коем случае не глядятся в зеркало: это плохая примета.

В Китае считается, что зеркала изгоняют зло: увидев свое отражение, демоны приходят в ужас и бегут прочь. Жители Индии и Ближнего Востока для отпугивания злых духов вшивают зеркальца в ткани или вклеивают в домашнюю утварь.

Коварный двойник

Глядя в зеркало, мы полагаем, что видим своего двойника. Однако этот житель зазеркалья — не копия нас! Ведь право и лево у него меняются местами. Переворачивая изображение, зеркало обманывает нас, выдает подобие за одинаковость.

Попробуйте поставить два зеркала под прямым углом и взглянуть не на первое, а на второе отражение. Возможно, вы будете удивлены тем образом, который предстанет перед вами. А между тем именно этого человека видят перед собой те, кто с вами общается!

Опытные стилисты рекомендуют **всегда оценивать свою внешность, делать прическу и наносить макияж перед трельяжем**, а не обычным зеркалом. Оказывается, такая «мелочь», как перепутанные право и лево, может многое изменить в восприятии человека.

Психологи тоже советуют почаще смотреть на свое «второе» отражение. И не только чтобы представлять, как нас видят окружающие, но и чтобы самим получше узнать себя.

Снова о магии

Как бы мы ни относились к теориям об энергетике и «тонком мире», большинство сходится в одном: «что-то такое есть». А зеркала к этому загадочному миру имеют самое прямое отношение.

Отражая человека, зеркало как бы накапливает информацию о нем. Оно «запоминает» и аккумулирует наше настроение, эмоции, состояние здоровья. Со временем между нами и отражением образуется связь, которая тем прочнее, чем чаще и эмоциональнее мы «общаемся» со своим двойником. Эта связь работает по принципу обратного контакта: **зеркало отдает нам наши же чувства и состояния**, заботливо им сбереженные.

Что происходит, если мы часто с унынием разглядываем себя в зеркале, думая: «Как ужасно я растолстела!», «Ну кто полюбит такую уродину?!», «Боже, какие кривые ноги!»? Ничего хорошего: мы все чаще и глубже проникаемся этими мыслями, к тому же они «обволакивают» нас незримой вуалью, вызывая такую же оценку у окружающих. Так что поступать нужно совсем наоборот: **почаще смотреть на себя в зеркало с улыбкой и одобрением.**

ДОБРЫЙ СОВЕТ

- Зеркала в доме нужно вешать так, **чтобы все члены семьи могли отражаться в них, стоя прямо**, не наклоняясь и не подпрыгивая.
- Зеркало **в прихожей** должно быть в полный рост или хотя бы до пояса.
- **В ванной** зеркало может висеть где угодно, главное — чтобы человек мог смотреться в него, не сгибаясь, и видеть свое лицо целиком.
- Зеркало **в спальне** ни в коем случае не должно отражать кровать и места отдыха (например, кресло перед телевизором). Над супружеским ложем зеркало вешать опасно. В крайнем случае нужно завешивать его на ночь тканью или закрывать от постели ширмой.
- **Не ставьте зеркала в углы**: согласно поверьям, это открывает двери в потусторонний мир.

Не разбейте счастье

- **Все зеркала должны быть в рамах**, оправах, чтобы не травмировать психическое и физическое здоровье обитателей дома.
- Старайтесь **держать все зеркала в доме чистыми**, ясными. Иначе вместе с отражением вы вберете в себя пыль и грязь.
- **Покупая новое зеркало**, не спешите, внимательно вглядитесь в него и приобретайте только то, в котором вы себе нравитесь. «Плохие» зеркала пронзительно холодны на ощупь, перед ними может гаснуть пламя свечи.
- **Если вы подозреваете кого-то** в недобрых намерениях по отношению к вам, постарайтесь незаметно подвести его к зеркалу и взгляните на ваше совместное отражение. Если подозрения обоснованны, человек так или иначе выдаст свои истинные чувства.
- **Если в доме было много гостей**, особенно незваных или неприятных вам, после их ухода вымойте зеркало, чтобы в нем не осталась заложена негативная или просто чуждая энергетика.
- **Никогда не смотрите в разбитое зеркало** или его осколок: это нарушает вашу энергетическую целостность.
- **Не глядитесь в зеркало в плохом настроении**, когда вы злитесь, огорчены, больны и даже просто выглядите не «на все сто». Иначе окружающие увидят вас именно такой.
- **Выходя из дома**, не забудьте взглянуть в зеркало с улыбкой и пожелать себе удачи.

РОМЕО и ДЖУЛЬЕТТА

Саша утонул, спасая свою девушку, Тоню. В день его похорон она выбросилась с четвертого этажа. Но осталась жива...

Саша

Счастливая встреча

Закончив девять классов, 15-летняя Тонечка Лобкова решилась на отъезд из Волово в Липецк.

– Что тут делать? – говорили ей и мать, и старшая сестра. – Медвежий угол. А так в областном центре хоть какую-нибудь специальность получишь.

О высшем образовании Тоня и мечтать не могла. Матери материально тяжело: три дочери, всем помогать надо.

В прошлом году Тоня поступила в 26-е липецкое училище на специальность «социальный работник». Поначалу тревожилась: как она сможет тут выдержать – в незнакомом, таком чужом ей городе? Она, тихая и скромная, отличалась от своих сверстниц, особенно от разбитных детдомовских девчонок, с которыми ее поселили в одной комнате. Те броско одевались, наводили настоящий макияж, курили. Тоня среди них выглядела просто небесным ангелочком.

Но судьба явно благоволила ей. В сентябре она встретила Его – такого замечательного, доброго, благополучного. Сашка Скаков был старше Тони на четыре года. Городской парень, он уже работал слесарем на Новолипецком комбинате, имел свою машину.

Все вечера проводили вместе, гуляли по Нижнему парку, ходили в гости. Вскоре Тоня стала вхожа в дом к Саше. Он познакомил милую и добрую девушку с родителями и родственниками. А Тоня, мало видевшая отцовской ласки – мама давно развелась, – будто обрела новую семью. Иной раз девушка ловила себя на мысли, что если вдруг с ее Сашкой что-то случится, ей свет будет не мил. Да что там, она просто умрет без него! И потому очень переживала, когда они с Сашкой ссорились. Казалось, в эти минуты земля уходит из-под ног и воздуха не хватает.

Девятого мая Саша пришел к ней в общежитие, и они поругались из-за сущей ерунды – и не вспомнить даже. Он тогда в сердцах ушел, а Тоня будто замерла – в тоске, в переживаниях. Как же на душе полегчало, когда Сашка как ни в чем не бывало зашел к ней после обеда в общежитие, и они привычно отправились гулять в Нижний парк.

Когда уже прощались у общежития Саша предложил ей:

– Давай завтра в Грязи поедем – нас Димка ждет в гости. День рождения у него.

У Тони почему-то заныло на сердце. Не хотелось шумной компании, которая соберется у двоюродного брата Саши. Хотелось быть с ним вдвоем, смотреть в глаза и ни на кого не отвлекаться.

– Может, не поедем? Давай останемся, опять в парке погуляем, на качелях покатаемся.

– Милая моя, дурочка, – притянул он к себе Тоню. – Чего ты боишься? Брат нас ждет.

Роковой день рождения

Утром 10 мая Саша заехал за Тоней в общежитие, и они поехали в Грязи. Компания собралась человек десять. Жарили шашлыки, веселились. А потом Димка пригласил пройтись вдоль речки. Чего ж не пошататься? Двинулись всей гурьбой.

К берегу подплыл какой-то незнакомый мужик на лодке. Посмотрел на веселую молодежь и почему-то предложил сам:

– Не хотите покататься?

– А че, давай! – ребятам понравилось это предложение.

Один из друзей, Андрей, стал звать Тоню в лодку. Та вопросительно посмотрела на Сашу:

– Я тебя не брошу. Садимся вместе, – решил он.

Тоне кататься не хотелось. Ну да ладно, раз Саша с ней, значит, ничего не страшно.

Поплыли в лодке впятером. Один из парней на середине реки стал зачем-то сильно раскачивать лодку. Смотрел задиристо в Тонины глаза:

– Страшно, страшно?

А ей действительно было очень страшно. Казалось, вот-вот лодка перевернется. Да еще катер проплыл, усилил волну. Вода стала заливаться в лодку. С ужасом Тоня наблюдала, как их судно все больше и больше затапливается.

– Прыгай! – услышала она голос Саши.

– Ой, Саша, вода холодная, я не могу.

– Прыгай, говорю, – настоял Саша.

И она прыгнула и мгновенно стала захлебываться. Тут же она почувствовала, как Сашка мощным движением толкнул ее к берегу, еще несколько ее судорожных движений, и, о счастье! – она почувствовала под ногами дно.

Радость смешалась с испугом: а где Саша? Где он? Три головы барахтались в воде, а Сашкиной не было.

За ним пытались нырять. Но никто его не нашел. Сашка, любимый, ненаглядный Сашка, утонул. Может быть, его утянула на дно та же сила, которая вытолкнула ее на поверхность.

А дальше все было как в тумане. Периодами она не осознавала, что произошло. Ее охватывала страшная тяжесть, она не верила, не хотела верить, что Саши больше нет на этом свете.

«Я не хочу больше жить!»

На похороны Саши пришло все 26-е училище, ведь он тоже в нем когда-то учился, было много народу с его работы. О Саше все говорили только самые хорошие, самые возвышенные слова:

– Таких ребят, как Александр Скаков, сейчас и не сыщешь, – горестно вздыхали преподаватели училища. Плакали девчонки, ребята: он был компанейским парнем и за друзей мог последнюю рубашку отдать. 23 мая ему бы исполнилось 20 лет.

Тоня ничего не чувствовала, кроме тупой, не проходящей ни на секунду безысходности. Зачем ей жить без него? Как смотреть на это солнце, на цветы, на весь этот мир?! Он теперь ничего не значит для нее без любимого.

В комнату N 57, на четвертый этаж общежития на улице Папина, 16, Тоню внесли двое парней на руках – она была без сознания. С Тоней осталась Наташа Дорофеева из 33-й комнаты. Тоня иной раз приходила в себя, бредила, снова забывалась.

Потом ей показалось, что кто-то зовет ее к окну, командует:

– Прыгай! И тебе будет легче.

Она с трудом открыла глаза и увидела Наташу:

– Мне душно. Откинь шторку.

Подруга выполнила просьбу. Хотя две створки большого окна почти всегда открыты, но она, стараясь впустить побольше воздуха, попыталась зацепить штору за гвоздь... Когда Наташа бросила взгляд на другую часть окна

Тоня с Сашиной мамой

увидела лишь скользнувшие вниз Тонины ноги. В ужасе она кинулась к открытому окну: внизу Тоня лежала с неестественно вмятой в землю головой.

Судьба уберегла

Она не чувствовала никакого страха, когда летела вниз. Только желание избавиться от тяжести. Тоню спасали в реанимационном отделении Сокольской больницы. От падения у нее разорвалась печень, сломались кости таза, произошла тяжелая черепно-мозговая травма.

Тоне сделали две операции.

...Она медленно приходила в себя. Смотрела в одну точку куда-то в даль окна. Ее губы шептали:

– Я не хочу жить...

Возвращение к жизни

Стимулом к жизни для Тони оказалась мама. И не только мама родная, приехавшая из Волово сидеть с дочкой, но и Сашина мама, Валентина. Как только она узнала о произошедшем с Тоней, сразу поехала в больницу.

Валентина приезжала в Сокольскую больницу в травматологию к Тоне каждый день, привозила лекарства. На цену не смотрела – лишь бы выходить девочку. Если потерять и ее, то... Она помнила слова Саши: «Мама, я не хочу, чтобы ты плакала». И вот она, отработав смену поваром в школьной столовой, готовила что-нибудь вкусненькое, покупала сладостей, фруктов – и к Тоне. Муж с горя совсем запил, плакал целыми днями. А она спасалась заботой о Тоне. Спасибо, тогда рядом много добрых людей оказалось: и соседи лекарства доставали, и родные помогли, и на работе.

Выписали Тоню 31 июля. Валентина Владимировна боялась, что это произойдет без нее. Уезжала в Ростов на похороны родственника. Вернулась поздно ночью, а ей соседи говорят: «Завтра твою Тоню выписывают». Валентина с утра – в больницу. А там уже Надежда, родная Тонина мама, зовет с собой в Волово. Тоня как увидела маму Валю, так и потянулась к ней:

– Нет, буду жить в Липецке. Мне ведь еще учиться дальше надо.

Слезы и радости, и боли тогда так и полились из глаз Валентины Владимировны. Сына теперь у нее нет, зато есть дочка.

Прошло несколько месяцев, как Саши нет на свете. А сердце с этим не может примириться. Облегчение наступает лишь ночами, во снах, в которых Сашка живой и здоровый. Он настойчиво приходит и к своей любимой Тоне, и к такой же любимой маме и внушает им, что печалиться и горевать не надо. Но последний сон Тоню напугал. Ей приснилось, будто они встретились с Сашей на кладбище и набрели на... ее, Тонину, могилу! Вот и памятник стоит, и даты рождения и смерти – только этого уже Тоня рассматривать не стала, испугалась, побежала прочь. Сашка звал-звал к себе, а она, любя его и желая быть с ним, убегала от этого места...

Теперь вместе

Передвигается пока Тоня только с помощью костылей. Когда я их нашла, вышедших подышать свежим воздухом у подъезда дома, – Тоню в кресле и рядом маму Валю – ни за что не сказала бы, что это не родные мать и дочь. Столько спокойствия и уверенности в своей защищенности было в девушке! И столько любви, столько нежности проявляла женщина по отношению к Тоне! Гладила и гладила ее голову, и казалось, надышаться на нее не могла.

Соседи угощают Тоню конфетами, яблоками. Кто шоколадку принесет, кто блинов. Друзья Сашины не забывают, навещают. Алексей возит Тоню на своей машине на массаж в поликлинику. Врачи обещают, что девушка оставит костыли в ноябре или в декабре.

Целый день, пока Валентина на работе, Тоня лежит в постели и ждет ее. Читает, смотрит телевизор и старается не пускать в душу темные мысли. За то время, пока лежала в больнице, она даже успела стать крестной матерью – у ее старшей сестры, которая, кстати, и познакомила ее с Сашей, родилась дочка. А на второй же день, как пришла она из больницы, повезли Тоню на Сашину могилу в Сошки – туда, откуда родом его семья. А там уже памятник красивый, мраморный стоит – Валентина в долги влезла, а поставила его, честь по чести, сыну.

Если мама Валя заплачет, Тоня умеет ее успокоить. И ручки погладит, и ножки – заснет мама Валя под ласковыми касаниями своей доченьки. Ну а если Тоня вдруг в одну точку немигающим взглядом уставится, то мама Валя ей байки начнет рассказывать – она вообще женщина веселая, смешливая, и характер у нее легкий, простой.

– Мы хорошо общаемся, – рассказывает Валентина Владимировна. – Вот приду с работы, Тоня просит меня: «Поправь мне ногу». А я ей: «Давай, давай учись сама!» А она мне: «У-у, фашистка!». Тоня меня то на «ты», то на «вы» зовет, а обращается всегда так: «мама Валя». Не знаю, может, время пройдет, выздоровеет. И уйдет от меня, и забудет, скажет: «Зачем мне какая-то мама Валя? У меня своя жизнь!»

В этот момент Тоня смотрит осуждающе на Валентину Владимировну: эк куда понесло маму! Неужели не знает, что не сможет она забыть ни ее, ни Сашу?

– Замуж еще тебя отдадим.

Тоня опять качает головой.

– А что, жизнь-то продолжается, зачем ее губить? Одними воспоминаниями не проживешь. И вообще Сашка нам улыбаться велел, не хочет он, чтобы мы печальные ходили!

Но тут нервы не выдерживают, и в очередной раз Валентина Владимировна сотрясается в рыданиях. А Тоня наморщивает лоб и гладит, гладит ее теплую руку...

ЕЛЕНА ДОБРЯКОВА,
СОБКОР «ВИРИНЕИ»
Г. ЛИПЕЦК

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА. Решение личных проблем. Верну мужа, любимого, избавлю от соперницы. Предскажу будущее по фотографии. Сначала результат. 603139, г. Н. Новгород, а/я 41, Зинаида Кондратьевна.

РАБОТА

Липецк

СБОРКА АВТОРУЧЕК, склеивание конвертов, шитье, вязание, фасовка семян, обработка корреспонденции. З/п от 9000 руб. Заявка + 2 конверта с о/а. Обр. 305029, г. Курск, а/я 312, Дудиной Ирине Владимировне.

Нижний Новгород

РАБОТА НА ДОМУ от предприятий для всех регионов. 16 видов. 3-4 часа в день. Доступно всем! З/п от 940 руб. в неделю. Вложите конверт с о/а. 603003, Нижний Новгород, а/я 6, Мартышевой И.В.

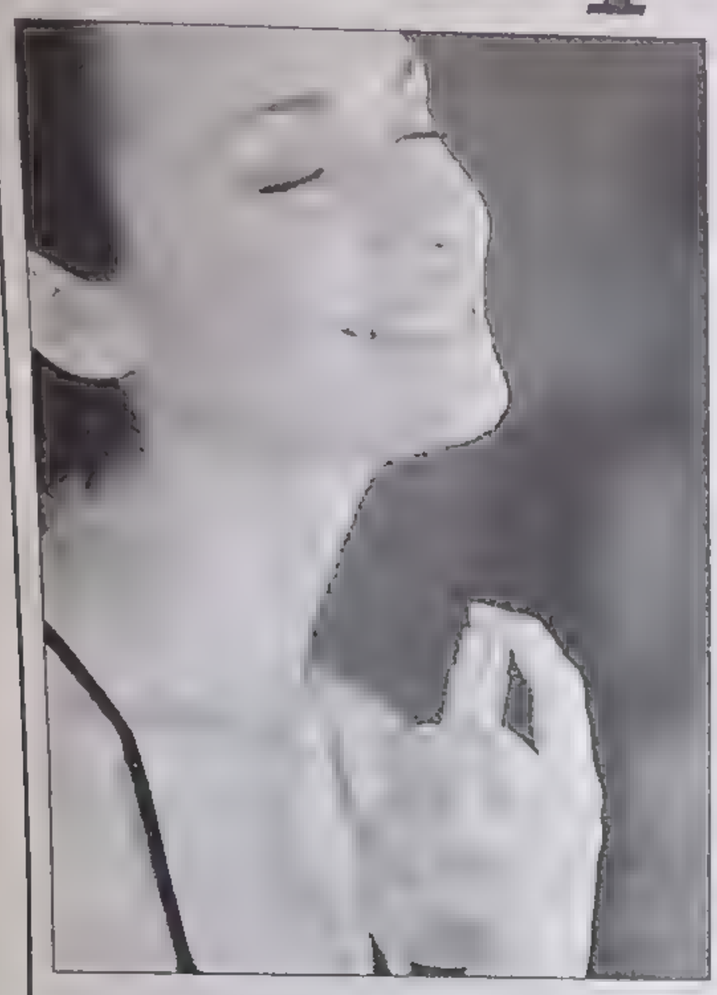
РАЗНОЕ

КУПЛЮ МОНЕТЫ до 1991 года, юбилейные медали, рубли, ордена, значки, старые грампластинки и прочий антиквариат. Дорого. Конфиденциально. Конверт с о/а. 601902, г. Ковров-2, а/я 65, Бызову А.В.

Будем признательны, если, позвонив по телефону, вы скажете: «Я по объявлению из «ВИРИНЕИ»

Огромное количество духов на прилавках – это замечательно, но бесконечность возможностей затрудняет поиски подходящего аромата. Как же найти свои духи в этом сбивающем с толку многообразии?

Выбираем духи



Сейчас много продается духов, в том числе пробных. Порой очень трудно определиться с запахом. Нанюхаешься так, что уже ничего не разбираешь. В результате покупаешь не то, что нужно. Существуют какие-либо правила при выборе парфюма?

Ольга Лобанова, 27 лет, предприниматель, г. Омск

Предварительно

Прежде чем отправиться на охоту за ароматом, нужно постараться **ограничить диапазон выбора**. В этом вам поможет реклама. Хотя в тексте запах описать невозможно, все-таки за счет стиля и красок передается впечатление от характера духов. Реклама объяснит вам, экспрессивные это духи или скромные, изощренно-изысканные или естественные, чувственные или холодные.

Имя дизайнера или парфюмерной фирмы поможет в поисках. Если вам нравится мода, созданная данным дизайнером, то есть шанс, что понравятся и его духи. Если вы высоко цените духи определенной фирмы, то, вероятно, вам придется по вкусу и новое ее творение.

Есть и другие дополнительные мотивы для предварительного выбора: ароматы, используемые сейчас или раньше, духи, которые понравились вам у подруги или коллеги.

Кроме того, полезно поучиться выражать словами, какой аромат вы ищете, что именно в тех или иных духах вам нравится или не нравится. Так продавец или консультант скорее поможет вам советом. Возьмите в привычку читать описания ароматов, которые попадаются в журналах, каталогах и т. д. Как только представится возможность, понюхайте эти духи и сравните ваше восприятие запаха с описанием.

Где проводить пробу

По-настоящему оценить духи можно, если выполняются **четыре условия:** спокойная обстановка, никаких запахов в окружающей атмосфере, расслабленная психика, достаточное количество времени. В суете покупательской горячки, в напоенном ароматами воздухе парфюмерного магазина ни одно из этих требований не выполняется.

Если вы заинтересовались какими-нибудь духами, можете приобрести пробную упаковку и хорошенько изучить запах дома. К сожалению, не ко всем духам есть пробники. Но скорее всего найдутся надушенные листочки, которые нужно слегка потереть, или карточки с капелькой духов. Конечно, на бумаге духи проявляют себя не так, как на коже, но все-таки и листочек поможет вам составить впечатление.

Обязательно **подпишите пробник,** чтобы не забыть, какие это духи. Кладите не больше одного листочка в конверт или в сумку, а то получится полная мешанина.

Есть и другой вариант: **брызнуть на себя духами**, а потом подышать ими в спокойной обстановке, когда придете домой.

Если же вы непременно хотите купить духи сразу, **ни в коем случае не спешите.** Найдите место потише, выпейте чашечку кофе и понаблюдайте за запахом своей кожи, а уж потом принимайте решение.

Семь правил

1. До того как нанести капельку духов на кожу, **убедитесь в том, что это место ничем другим не пахнет** – ни вашими духами, ни мылом, ни кремом.

2. Если вы пробуете разные духи одновременно, пометьте, какие духи на какой участок кожи вы нанесли; иначе потом вы не избежите недоразумений.

3. Не жалейте времени. Духи на коже изменяются, и запах, который поначалу кажется великолепным, может позже дать неприятную ноту, или наоборот. К тому же вам нужно оценить и стойкость духов.

4. Старайтесь все делать очень внимательно. Закройте глаза, отгоните посторонние мысли, обратитесь всей душой к запаху и «прислушайтесь» к нему, анализируя свои ощущения.

5. Если аромат сразу кажется вам слишком необычным, дайте ему шанс улечься, успокоиться – вполне возможно, эти духи станут вашими любимыми.

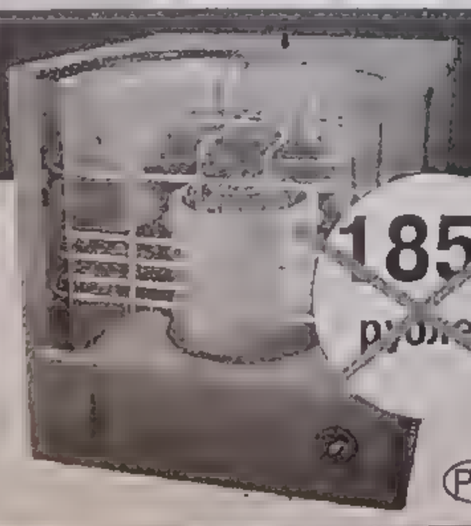
6. Если вы чувствуете в духах нечто мешающее – например, металлическую ноту, напоминание о блюде или о неприятном человеке, если вам просто не по себе при вдыхании запаха – не покупайте их.

7. Никогда не делайте больше двух-трех проб за один раз, как бы это ни было соблазнительно. Наш нос за короткий промежуток времени не может освоить несколько запахов.

PARFUM-STANDARD.RU

БЛАНК ЗАКАЗА
☐ Чудо-печка
☐ Электрошашлычница
ФИО
Полный адрес
101000, Москва, Главпочтамт, а/я 344, "В 2213"
ТОВАР ВЫСЫЛАЕТСЯ ЛИШЬ ПОСЛЕ ПОЛНОЙ ПРЕДОПЛАТЫ

ФАЛЬКО-ЕККЕЛЬ
Чудо-печка по немецкой лицензии



1850 рублей
1790 рублей
PR

Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы. Во время работы печь практически не дает запаха, быстро согревает помещение, потребляет очень мало горючего и, главное, – безопасна в эксплуатации. Не требует трубы дымохода и вытяжки. Основные параметры и характеристики: Работа без дозаправки 15 часов. Габариты 37х42х32 см. Расход топлива около 2 л в сутки (керосин, дизельное топливо). Масса 5,5 кг. Мощность 1,8 кВт.

ЭЛЕКТРОШАШЛЫЧНИЦА

1900 рублей
1750 рублей

Современный дизайн и высокое потребительское качество. На 5 шампуров можно нанизать до 1,25кг мяса. Равномерное поджаривание обеспечивается автоматическим вращением шампуров с подставками для стекающего жира. Нагреватель защищен кварцевым стеклом.

Я захотела стать СЧАСТЛИВОЙ

От редакции:

В июне этого года в редакцию «Вирины» пришло письмо от девушки, не назвавшей свое имя. Она не хотела жить. Это был крик о помощи, и мы не могли на него не откликнуться. На письмо ответила профессиональный психолог **Эльмира ДАВЫДОВА** *(см. N 12, «Не хочу жить»). Сразу начали приходить читательские отклики. Кто-то делился своими проблемами и просил совета, кому-то просто хотелось высказаться о наболевшем. Все эти письма были переданы Эльмире Давыдовой, а на одно из них (читайте ниже) она согласилась ответить на страницах нашей газеты.*

Здравствуйте, Эльмира.

В июне вы отвечали на письмо молодой девушки, которая считала себя ненужной и больше не хотела жить. Хочу сказать сразу, что это была не я. Но я тоже пыталась покончить жизнь самоубийством, и не раз. Уж очень сложна моя жизнь, но я никогда никому не жаловалась. Как-то справлялась сама, пока хватало сил. И тоже устала, и думала, что хуже всех и что всем без меня будет намного лучше.

В этом году я закончила школу, но результат печальный: в аттестате две тройки. То есть я – троечница. Это очень меня задело. Я старалась, учила, и в итоге... Да еще постоянные ссоры с мамой из-за этого. Она упрекает меня, что я бездарность, ни на что не годна. Говорит, я ее опозорила и ей стыдно смотреть людям в глаза.

Я всегда выделялась среди своих сверстников тем, что не умела постоять за себя, меня легко оскорбить. Я не курю и не хожу в бары и на дискотеки. А еще я отличаюсь моим ростом, он у меня аж – 182 см. Но и этим меня всегда все попрекали. Я не выдержала всего этого напора со стороны близких людей. Сдалась, решив, что все, хватит, и решила уйти... Сами понимаете куда.

И тут я прочла в газете вашу статью. Письмо той девушки писала как будто я сама. И это были мои чувства и мои мысли. Значит, я не одна, нас много, и у каждой жизнь зашла в тупик. А прочитав ваш ответ, я подумала: моя жизнь только начинается. У меня все впереди. Я пересмотрела свою жизнь с самого начала, все свои поступки и слова. Какой была дурой и сколько ошибок наделала! Как сильно я обидела маму! Мне стало стыдно.

А действительно, какой будет моя жизнь через пять, через десять лет? Я представила и увидела взрослую реализовавшуюся женщину в уютной квартире, в окружении любимого мужа и детей. Я не знаю, как они будут выглядеть, но уже люблю их.

Я захотела стать счастливой и кардинально изменить себя, свою внешность, свой характер, а он у меня не из лучших. Я не умею общаться с людьми, мои манеры ужасны, и ходить красиво я не умею. Но у меня все получится, уверена! Благодаря вам, вашим мудрым словам, и надеюсь, что я не одна последую им. Вы изменили мою жизнь целиком.

На следующей неделе собираюсь сходить в парикмахерскую и сделать супермодную прическу.

С уважением, Женя,
Оренбургская обл.

На письмо читательницы отвечает Эльмира ДАВЫДОВА, кандидат психологических наук:

Здравствуйте, Женя, и большое спасибо вам за хорошее, искреннее письмо. Вы умеете посмотреть на себя со стороны и готовы меняться. А главное – у вас есть внутренний огонь (!) и вы им делитесь. Это очень важно. Тройки тройками, а будут в вашей жизни и серьезные достижения, надо только по душе выбрать профессию.

Рост 182 см... Такой же, как у леди Дианы, Наоми Кэмпбелл и Джулии Робертс? Отрицание себя, своего веса, роста, цвета, формы – явление распространенное среди молодых людей. Низкая самооценка – агрессор: она питается тем, что есть в наличии, и все перевирает на свой лад: человеку высокого роста она говорит: «дылда, дылда и дура». При низком росте она нашептывает: «ничтожество, коротышка».

Но вы правы, Женя: да, да, надо, надо брать дело в свои руки. Избавляться от мешающих представлений, привычек, приобретать привычки полезные, учить иностранные языки, есть с ножом и вилкой, делать зарядку, радоваться успехам товарищей. Короче говоря: выходить на новый уровень самой себя. И не вообще, а в подробностях, частностях, совершенно конкретно. Кое-что у вас уже получается.

Я хочу поделиться с вами одним секретом.

Упражнение на две недели (пять минут в день): подойдите к зеркалу, примите выражение, с которым вы идете по улице, когда никого нет. Каково? Попробуйте принять выражение заинтересованное, вялое, скучное, озадаченное, грустное, гневное, игривое, кокетливое, доброе, измученное, гордое... Это не полный репертуар ваших эмоций. Продолжайте перед зеркалом изучать свое лицо – приучите его к тем мимическим состояниям, которые считаете нужными. Главное, вы должны осознавать, что оно выражает в каждом случае.

В юности, когда я не знала, как ответить на какой-нибудь сложный научный вопрос, глазки мои суетливо сновали – в поисках ответа. Они выдавали мое затруднение. Тогда я научилась следить за движениями моих глаз, велела им задумчиво смотреть вдаль и как бы внутрь себя... Слегка прищурившись, откинув голову назад, прикусив нижнюю губу – чуть-чуть. Это образ задумчивости.

Никто и не догадывается о моей растерянности, а я выгляжу умным человеком, который понимает, как сложна реальность и как непросто выразить ее словами, сформулировать ответ. К тому же это дает выигрыш во времени – в несколько секунд. И вот в голове начинает брезжить ответ или, исполненная достоинства, я медленно и вдумчиво произношу: «Хороший вопрос! У меня нет ответа» или «Мне нужно проконсультироваться (подумать)». Ви-за-ви выражает на своем лице: а) напряженную заинтересованность, б) уважение к моему уму. Советую проверить незамедлительно.

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ ЭЛЬМИРЫ ДАВЫДОВОЙ

Библиотека оптимизма

Многие читательницы, прочтя статью «Не хочу жить», просили опубликовать список книг, помогающих справляться с трудностями. «Для каждого этот список индивидуален, – говорит Эльмира ДАВЫДОВА, – но я попыталась выбрать то, что подойдет всем.

Дейл КАРНЕГИ. «Как перестать беспокоиться и начать жить», «Как обретать друзей и оказывать влияние на людей».

Луиза ХЕЙ. Прочтите все книги. Эта американка, перенесшая много страданий, нашла способ быть счастливой.

Кацудзо НИШИ. Все книги этого японского автора, поборовшего свои болезни.

Ю. Б. ГИППЕНРЕЙТЕР. «Как разговаривать с детьми». Полезно и для общения со взрослыми.

Симон СОЛОВЕЙЧИК. Все произведения.

Виктория ТОКАРЕВА. Все произведения.

Фазиль ИСКАНДЕР. «Детство Чика», «Дядя Сандро», «Школьный вальс, или Энергия стыда» и др.

Василий ШУКШИН. Рассказы.

Сергей ДОВЛАТОВ. Все произведения.

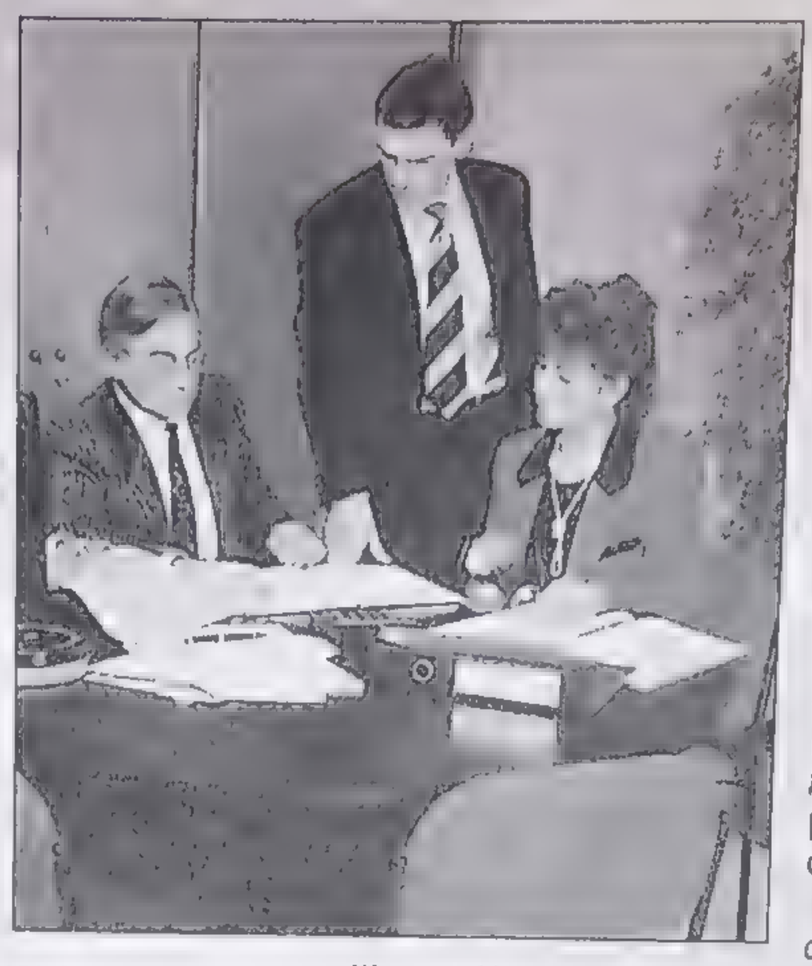
Марк ТВЕН. Все рассказы.

Это малая толика того, что необходимо прочесть. Прочтите. И будьте счастливы».

КАК ВЫЖИТЬ В РАЮ

Женщина в мужском коллективе

Найти работу в коллективе мужчин – голубая мечта многих дам. По этому поводу слабая половина человечества сотворила массу радужных иллюзий. Мы предлагаем развеять их ради вашего же блага.



ИЛЛЮЗИЯ ПЕРВАЯ. Настоящие мужчины знают, что женщина – существо слабое. Поэтому они всячески подстраховывают дам на «крутых поворотах», вовремя подают руку и защищают от нападок шефа-тирана-самодура.

Чушь собачья! На самом деле как только вы переступили порог «мужского цветника», для своих новых сотрудников вы умерли как слабое существо. Никто не станет прощать вам промашки, утирать слезы, никто не примет в расчет ваши критические дни, ссоры с мужем и очередную двойку вашего чада!

И дело вовсе не в том, что ваши коллеги бестактны и твердолобы, а просто таковы правила игры в мужской команде: жесткая борьба, где есть победители и побежденные, и непременный приз – деньги или успех.

Поэтому женщина в мужском коллективе – не слабое звено. Она – равноправный игрок.

Способ выживания: стать командным игроком.

ИЛЛЮЗИЯ ВТОРАЯ. В мужском коллективе дама всегда находится под пристальным вниманием. Красивые платья; изысканные украшения, стильный макияж и тонкие духи обеспечат барышне всеобщее восхищение и стремительное продвижение по службе.

Полная ерунда, вы зря стараетесь: мужская братия настолько увлечена работой, что вряд ли обратит внимание, чем от вас пахнет, – «Шанель N 5» или «Красной Москвой»! Ну, не замечают они мелочей – в этом и состоит особенность мужской психологии.

Кстати, психологи заметили: постоянно находясь в центре внимания, барышня жутко переживает по поводу своего внешнего вида – и получает стресс. Что же касается одежды, то всякие кофточки с рюшами, платья, не говоря уже о мини-юбках, воздействуют на «подкорку» коллег противоположного пола раздражающе. Если все мужчины в костюмах, а дама – в оборочках, то она будет выглядеть чужой на их «празднике жизни».

Способ выживания: правильно одеваться. В женской одежде должна непременно присутствовать какая-нибудь деталь мужской «униформы». Необязательно брюки. Пусть это будут пиджак, жилет или шейный платок, имитирующий галстук.

ИЛЛЮЗИЯ ТРЕТЬЯ. Прямо противоположная предыдущей: даме, попавшей в мужской коллектив, лучше сразу забыть о том, что она женщина. Жесткая бой-баба, – вот единственно верная роль.

Нет, нет и еще раз нет! «Своей» в мужском братстве не станете. Просто мужчины где-то на подсознательном уровне чувствуют: агрессивный стиль для дамы – чужой и чуждый. «Железные леди» расплачиваются за свою мужеподобность расшатанными нервами, ранним старением, негативным отношением и одиночеством.

Способ выживания: быть (или стать!) великой «актрисой» и использовать личное обаяние. Кстати, по прогнозам футурологов, в мужском мире XXI века выживет «женщина-хамелеон», которая умеет быстро переключаться с одной роли на другую. В зависимости от ситуации можно играть то боевую подругу, то мудрую женщину и быть готовой, когда надо, превратиться в «оно». А какую роль в каком случае «надеть», подскажет ваше шестое чувство!

СВЕТЛАНА ИВАНОВА

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Тяжелый разговор

Существует несколько важных правил ведения открытого и честного разговора с «неудобным собеседником», которые желательно знать и применять на практике.

1. Используйте «язык Я». Начиная фразу со слов «С моей точки зрения...» или «Как я это вижу...», вы смягчите разговор и покажете собеседнику, что высказываете лишь свою точку зрения, не претендуя на истину в последней инстанции. Тем самым вы признаете его право иметь собственное мнение. Наверняка вас выслушают гораздо спокойнее и внимательнее.

2. Старайтесь говорить о конкретном случае или поведении, не переходя на обобщения. Например, никоим образом не помогут обобщения вроде: «Не было случая, чтобы ты помыл посуду». Такое начало разговора только даст человеку возможность уйти от обсуждаемой проблемы: он начнет вспоминать и доказывать, что мыл посуду не раз и даже не два.

3. Используйте возврат к сказанному, переспрашивайте и поддакивайте. Собеседник должен быть уверен, что вы его слушаете и пытаетесь понять, а не навязать ему свое видение проблемы.

4. Задавайте проясняющие вопросы, подводите итог услышанного. Полезно бывает сформулировать своими словами точку зрения собеседника и спросить, верно ли вы ее поняли.

5. Постарайтесь показать собеседнику, что его поведение в первую очередь мешает ему самому. Для того чтобы создать условия, при которых человек захотел бы изменить свое поведение, необходимо попытаться объяснить, как много он теряет в жизни из-за собственных поступков.

6. Предложите собеседнику изменить манеру поведения. Объясните ему, что конкретно он может сделать в данной ситуации для того, чтобы исправить ее. Вполне возможно, что, поскольку вы не хотите его обидеть, вам будет довольно трудно высказать ему правду. Однако помните: промолчав, вы можете нанести ему вред.

7. Беседуя с человеком, не рассчитывайте, что он вас сразу поймет и со всем согласится. Если в разговоре собеседник обидится на вас, не бойтесь еще раз терпеливо объяснить ему свою точку зрения. Внимательно приглядывайтесь к его реакции на ваши слова. Постарайтесь добиться взаимопонимания.

Чаще всего **честность — лучшая политика в отношениях с людьми.** Удивительно, как часто мы начинаем общение с хитроумных стратегий и тактик, забывая попробовать сначала просто высказаться начистоту. Честный диалог — самое эффективное, простое и надежное средство для превращения конфликта в сотрудничество.

FOLLOW.RU

Я проживаю с матерью в двухкомнатной квартире. Она является ответственным квартиросъемщиком. Квартира не приватизирована. В квартире также прописан мой отец, но с 1995 года он в ней не проживает и не платит никаких коммунальных платежей. Он живет с другой семьей в другом месте. Мать с отцом в разводе с 1988 года.

Можно ли заставить отца компенсировать нам оплату коммунальных платежей за эти годы? При каких условиях его можно выписать из квартиры (лишить права на эту жилплощадь), если он не платит за нее и не намерен выписываться? Можно ли разделить лицевой счет между нами и им, так как мы хотим приватизировать квартиру, я собираюсь выйти замуж и прописать мужа, и мать также хочет выйти замуж и прописать мужа?

Наталья, г. Калининград

Взыскать с отца компенсацию за оплату коммунальных платежей возможно только в судебном порядке и только за последние три года.

Снять отца с регистрационного учета можно тоже только в судебном порядке, но на практике это крайне сложно.

Разделить лицевой счет в вашем случае возможно также только через суд, при этом предметом договора найма может быть лишь изолированное жилое помещение, состоящее из одной или нескольких комнат, соответствующих доле жилой площади, приходящейся на выделяющегося нанимателя. Не могут быть самостоятельным предметом договора найма часть комнаты или комната, связанная с другой комнатой общим входом (смежные комнаты), подсобные помещения.

Лет восемь назад мы совместно с двумя соседями по даче построили колодец. Впоследствии так получилось, что он полностью оказался на нашем участке. В настоящее время мы этот участок приватизируем. Но до сих пор доступ к колодцу свободный. В результате он находится в антисанитарном состоянии. Насосом пользоваться нельзя, так как воду берут для питьевых нужд. Вот и таскаем мы с мужем воду для полива в ведрах. А нам обоим уже за 60.

Предложили соседям выкупить у них колодец, каждому готовы уплатить по трети его нынешней рыночной стоимости. Но они не соглашаются, требуют, чтобы мы каждому построили по колодцу. А на это мы не согласны, потому что не имеем таких денег. Просим юристов подсказать выход из этой ситуации.

А. САФОНОВА, г. Пермь

Если с соседями не удается договориться, придется разрешать спор в суде. Но пусть они сами обращаются туда с исковым заявлением. Чтобы их подтолкнуть к этому, поставьте забор и перекройте подход к колодцу, раз он расположен на вашем земельном участке. Будут возражать, протестовать – направляйте в суд. Соседи вряд ли станут судиться, поскольку ваше предложение о выкупе колодца справедливо и не противоречит законодательству. Вполне возможно, что после этого они его примут.

Если же соседи попытаются ломать ограждение или предпринять другие агрессивные действия, вызывайте милицию, представителей местной администрации, чтобы они составили соответствующий акт по этому поводу. Заручитесь также поддержкой других соседей (они будут вашими свидетелями). И обращайтесь уже сами в суд за защитой своих прав и законных интересов.

Можем ли я и мой друг зарегистрировать брак за границей, если и у меня и у него российское гражданство?

Н. ОРЛОВА, г. Липецк

Да, можете. Как сказано в **Семейном кодексе**, браки между гражданами России, проживающими за ее пределами, заключаются в дипломатических или консульских представительствах Российской Федерации. Можно заключить брак и согласно закону той страны, где он регистрируется. Такой брак признается действительным в России, если отсутствуют обстоятельства, ему препятствующие.

Как регистрировать земельный участок, часть которого находится у одного землепользователя на праве собственности, а другая – на праве постоянного (бессрочного) пользования?

Юлия ВИКТОРОВА, г. Нижний Новгород

При регистрации такого земельного участка следует оформить два кадастровых дела – на каждую из форм собственности. На основании одного межевого дела, постановления администрации и заявки собственника (во втором кадастровом деле можно использовать копию).

Моему сыну три года. Хочу поменять ему имя. Возможно ли это сделать и нужно ли согласие отца?

О. СЕМЕНОВА, г. Иваново

Да, нужно. В **статье 59 Семейного кодекса** сказано, что разрешение на изменение имени и фамилии ребенка, которому еще нет 14 лет, по совместной просьбе родителей выдает орган опеки и попечительства. В статье 58 Федерального закона РФ «Об актах гражданского состояния» также говорится об обязательном согласии обоих родителей на изменение имени или фамилии ребенка.

Раньше в спецшколе, где учится моя дочка, никогда не было второй смены. А в этом году третьеклассников заставляют учиться после обеда. Разве ребята в начальной школе могут заниматься во вторую смену?

Ольга БОДУНОВА, г. Москва

Конечно, жаль, когда детям приходится учиться во вторую смену. Но, к сожалению, избежать этого невозможно: в большинстве учебных заведений классов с учениками гораздо больше, чем помещений. Вот кого-то из школьников и приходится переводить на учебу во вторую смену. Однако, **как рассказал пресс-секретарь Департамента образования г. Москвы Александр ГАВРИЛОВ**, занятия в первых, вторых, десятых и одиннадцатых классах во вторую смену проводить запрещено – не уточнив, тем не менее, какими нормативными актами это регулируется.

Нормальная рабочая неделя составляет 40 часов. Предусмотрены ли законом исключения из этого правила?

М. ГАВРИЛОВА, г. Оренбург

Да, предусмотрены. Согласно **Трудовому кодексу РФ** нормальная продолжительность рабочей недели (40 часов) сокращается **на 16 часов** для работников в возрасте до 16 лет; **на 5 часов** – для работающих инвалидов I и II группы; **на 4 часа** – для несовершеннолетних от 16 до 18 лет и работников, занятых на вредных производствах с опасными условиями труда. Федеральным законом может быть установлена сокращенная рабочая неделя для педагогов, медицинских работников и т. д.

Могут ли во время судебного разбирательства рассматриваться анонимные письма, заявления?

Ю. ГРИГОРОВА, г. Саратов

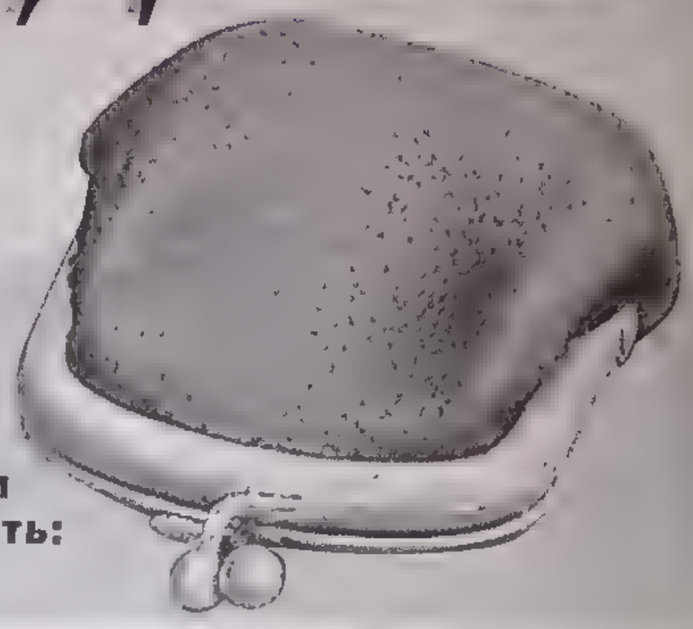
Нет, не могут. Как сказано в **статье 141 Уголовно-процессуального кодекса**, заявление, автор которого неизвестен либо подписанное вымышленным именем, не может служить поводом для возбуждения уголовного дела. Анонимные письма не регистрируются, а уничтожаются.

Исключением являются анонимные сообщения, содержащие конкретные сведения о конкретных готовящихся или совершенных преступлениях. Такие письма сразу же передаются в оперативные службы.

Полосу подготовила Елена НОВИКОВА, юрисконсульт «Виринеи»

Виринея
№23 (40) 22 - 28 октября 2003 г.

КОШЕЛЕК ХУДЕТЬ НЕ ДОЛЖЕН



Пожалуйста, расскажите о том, как правильно распоряжаться деньгами, экономить их и т. п. Думаю, это будет интересно многим читательницам!

Оксана САМОЙЛОВА,
г. Челябинск

Как известно, счастье – не в деньгах. А в их количестве, обычно добавляют остряки. Как бы то ни было, если не счастье, то благополучие наше от денег очень даже зависит. Следовательно, за содержимым своего кошелька нужно тщательно следить: диеты этому предмету противопоказаны.

Есть такая психологическая закономерность: в день зарплаты каждая из нас чувствует себя почти Рокфеллером, а следовательно, денег не считает. И пошли-поехали: с вытаращенными глазами кто по рынкам, кто по магазинам, кто по бутикам, но – со всех ног на шопинг, будь он неладен! Как же: дорвались, дождались получки!

А в результате? А в результате на следующий день мы с изумлением пересчитываем оставшуюся наличность и глубоко задумываемся над вечным вопросом: на что это я все деньги истратила, а ничего путного не купила?!

Поэтому **ПРАВИЛО ПЕРВОЕ**. Получив деньги, лучше сразу идти домой, никуда не заходя и ничего не покупая, даже продукты!

Тяжело? Конечно, тяжело! Они ведь жгут руку, деньги, и так и просятся наружу из кошелька, а вон в переходе висит кофточка – обалдеть, загляденье, а я именно о такой и мечтала! А тортик с получки? А вырезку свежую на рынке – мужика побаловать? Уже не говоря о вещах более насущных, как то: тушь для ресниц и новый, широко разрекламированный по телевизору шампунь...

Остановитесь! Не делайте всего этого! Хотя бы в день получки. Вот на следующий день, когда «лихорадка», как правило, спадает, на свежую голову легче решить, что именно необходимо в первую очередь.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ. Вы всегда должны знать, какая сумма находится у вас в кошельке. Так легче контролировать расходы и в чем-то ограничивать себя. Напрягитесь и хотя бы раз в жизни запишите свои расходы за месяц. Может статься, что на всякие мелочи ушла добрая половина зарплаты. Или вот: накупили столько, например, колбасы, что не съесть и взводу голодных курсантов – а в морозилку всю не спрячешь, и пришлось выбрасывать ее, уже позеленевшую. Не жалко денег?

Заведите отдельный кошелек для мелочи и все мелкие монеты, не глядя, ссыпайте туда. В итоге к моменту, когда у вас закончатся крупные купюры, в «мелочном» кошельке может скопиться вполне приличная сумма. Это, конечно, не касается десятикопеечных монет, а вот рубли и двухрублевики – всегда полезны. А иной раз и десятикопеечные выручают. И не бойтесь косых взглядов, когда начнете греметь своей мелочью (мол, на паперти, что ли, стояла?). Копейки у нас пока еще никто не отменял.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ. Бывает, что позарез, вот именно сегодня, нужна некая крупная сумма денег. И тогда приходится влезать в долги. Но делать это без крайней нужды – занятие малоперспективное. Так и будешь сидеть в них по уши: одни отдаешь, другие занимаешь. Как говорится, берешь чужие и на время, а отдаешь свои и насовсем. Отложите решение на завтра. Утро вечера мудренее, может, нужда покажется не такой уж «крайней».

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ. Никогда не попадайтесь на трюки типа «все товары по десять рублей» – видели, наверное, лотки со всякой всячиной по мизерной цене? Купленные две-три мелочи в сумме вполне могут обернуться перерасходом бюджета. А нужны ли вам три щетки для волос по этой «смешной» цене – большой вопрос.

Прельстившись заманчивыми вывесками «Скидка 50%» и набрав целый ворох вещей, которых прежде и не думали покупать, мы порой уже дома обнаруживаем, что из всех них нам подходит только одна. Получается, что вещица обошлась не дешевле, а дороже, и не на 50%, а на все сто, а то и на двести!

ПРАВИЛО ПЯТОЕ. Направляясь на рынок или в супермаркет, заранее составьте список продуктов и вещей, которые необходимо купить. И не позволяйте своим глазам «разбегаться» по красивым упаковкам: можете купить ненужное, а про необходимое забыть. А «фантики», т. е. красивые упаковки, как известно, зачастую удорожают товар, но никак не влияют на его качество!

Не гоняйтесь за дешевизной, как поп из сказки Пушкина, не накупайте впрок товары, которые стоят дешевле обычного. Ведь деньги-то на двойную порцию все равно затрачиваются, вот и получается, что опять купили очень дорогое.

Невыгодно покупать и слишком дешевое. Скажем, магазинная картошка на две трети полетит в мусорное ведро, тогда как более дорогая рыночная будет почти «безотходной».

Хотя и магазины у нас сейчас бывают разные. В супермаркетах те же овощи порой дороже, чем на рынке, только потому, что помытые и упакованные в целлофан. А у вас у самой руки, что ли, отвалятся – помыть морковку? Нет, если денег лишних много – тогда конечно...

МАРИЯ СЕРГЕЕВА

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На чем можно СЭКОНОМИТЬ

Две одинаковые семьи в одинаковых квартирах и с одинаковым набором бытовых приборов могут потреблять разное количество электроэнергии. Расход может отличаться в два раза!

ХРАНЕНИЕ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ. На это уходит почти половина от общего расхода электроэнергии. Старые холодильники пожирают в два раза больше электричества, чем современные. Покупая новый холодильник, обратите внимание на маркировку: A и B – экономичный, F и G – энергоемкий агрегат.

ОСВЕЩЕНИЕ. На свет тратится примерно 1/5 часть всей электроэнергии. Привычные лампы накаливания дешевы, но лампы дневного света более экономичны: их срок годности в 5 – 10 раз больше, а энергии они расходуют на 20 – 25% меньше. К тому же лампы дневного света можно часто включать и выключать: они от этого не перегорают.

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЭЛЕКТРОНИКА. На дистанционное управление телевизором расходуется 20% потребляемой им энергии. На то, чтобы поддерживать «видик» в состоянии готовности, уходит 92% электричества и лишь 8% – на просмотр фильмов! Когда эти приборы не работают, лучше выключать их, а не оставлять в режиме ожидания.

Среди садоводов-любителей встречаются такие, которым неинтересно из года в год заниматься одними и теми же культурами и пользоваться только испытанными приемами агротехники. Они любят экспериментировать, ведь в садоводстве даже любитель может проявить себя и внести элемент новизны.

САД – ваше опытное поле

Назло морозам

Агротехническая наука работает на нужды широкого производства, а то, что считается невыгодным на больших площадях или в конкретных климатических условиях, отбрасывает как экономически необоснованное. Любитель же свободен от этих рамок, ведь он трудится для себя, на небольшом участке.

Многие любители прививают нежные южные сорта груши и яблони в крону северян. Естественно, что такие прививки, как правило, недолговечны: примерно раз в десять лет в средней полосе России бывают экстремальные морозы. Однако есть надежда, что при тех мягких зимах, которые мы наблюдаем последние десятилетия, прививка может дать хотя бы несколько хороших урожаев. Ведь хочется же отведать южный плод из своего сада!

Морозоустойчивость можно повысить. Например, прививая грушу, можно в качестве скелетообразователя использовать ветви красной рябины или боярышника. Конечно, влияние подвоя на морозоустойчивость не безгранична, но некоторые садоводы получают неплохие результаты: крупные, сочные плоды. Правда, здесь бывают и неудачи: некоторые формы боярышника и рябины плохо совместимы с грушевым привоем. Плоды могут оказаться сухими и мелкими, да и сама привитая ветка бывает недолговечной.

Иногда, чтобы уберечь южанку от вымерзания, ее прививают на низко расположенную ветку груши или яблони, которую после этого нагибают, чтобы прививка каждую зиму уходила под снег. С этой же целью используют гибкие грушевые подвои – иргу и аронию.

Чтобы уместить в саду как можно больше сортов груши, его можно сделать... карликовым. Для этого грушевые деревца выращивают на корнях северной айвы. Такие карликовые груши можно уплотнять в рядах до 1,5 м при условии ежегодной обрезки.

Редкий сорт

Появляются новые сорта и культуры, пока нетипичные для средней полосы. Они ждут своего испытания в любительских садах. Это, например, черешни брянской и ленинградской селекции. Неплохо было бы испытать кизил и шелковицу.

Российскими и зарубежными учеными уже получены культурные сорта ягод из **семейства брусничных** (черника, голубика, брусника). Есть **сорта клюквы крупноплодной и клюквы болотной.** Ждут своего часа малиновые сестрички **княженика и морошка,** сортовой **фундук.** Они почти не встречаются в садах.

Редкие культуры сажать непросто. Для этого нужно изучать, как они ведут себя в местных условиях, разрабатывать наиболее эффективные приемы агротехники, искать способы ускоренного вегетативного размножения. Потому что **только вегетативное размножение сохраняет сортовую чистоту.**

Селекция

Чтобы не потерять ничего из того, что у вас есть, чтобы знать где что растет и на какой ветке какая прививка, нужно использовать бирки с указанием сорта, а на плане участка отмечать, где посажен тот или иной сорт. Имея набор сортов какой-то культуры, садовод может заняться и селекцией. Удобнее всего заниматься этим на ягодных культурах, потому что результаты скрещивания появляются относительно быстро. В плодоводстве для выведения сорта иногда не хватает и человеческой жизни.

Надо сказать, что у многих садоводов плодоносят сеянцы абрикосов собственного производства. Плоды хоть и некрупные, да своего авторства. Именно таким образом южные культуры постепенно продвигаются в более суровые районы. И в этот процесс свою малую долю может внести каждый.

Новые открытия

Свои исследования можно развивать в различных направлениях. Например, для борьбы с садовым муравьем я успешно использовал его лесного собрата, заметив, что муравьи даже одного вида убивают чужака, попавшего в их муравейник. А уж где справиться садовому со специально принесенным лесным, когда тот в несколько раз крупнее!

Для посадки плодовых в нетрадиционные сроки я успешно использовал небольшой ледник, который позволил сохранить саженцы с закрытыми почками до конца мая.

Нужно помнить: то, что не используется сегодня, может понадобиться для решения какой-нибудь задачи завтра. Никогда лишним не бывает иметь при себе блокнот для записей.

Вячеслав Якимов,
Дачница.ru

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Омоложение старых деревьев

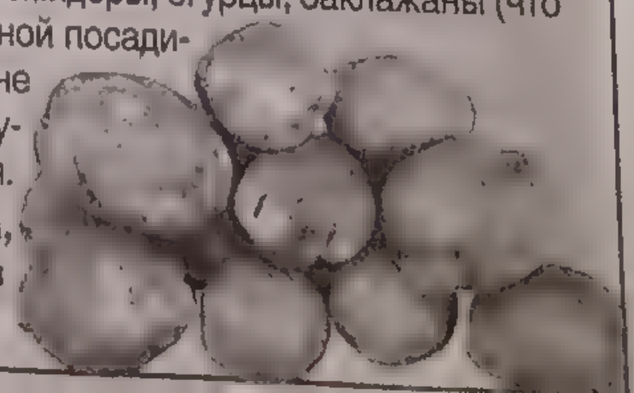
Если старое дерево резко снижает урожаи, а его вершина начинает усыхать, попытайтесь вернуть ему молодость. Для этого понадобится сильная, так называемая **омолаживающая обрезка**: укоротите ветви не менее чем на 2/3 их длины. Это приведет к образованию большого количества мощных волчков. В дальнейшем часть из них надо будет вырезать, а другую пустить на восстановление кроны и сильным укорачиванием в течение двух-трех лет перевести на плодоношение.

Обязательное условие этого приема – сохранение необрезанной в течение двух-трех лет одной скелетной ветви, листья которой будут обеспечивать дерево питанием, пока не разовьется новая крона из волчков.

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «ДАЧНЫЙ СЕКРЕТ»

Здравствуйте, уважаемая редакция «Виринеи»! Я хочу рассказать, как можно получить большой урожай картошки. Выберите место под картошку в конце сентября – начале октября, посейте рожь. На следующий год (когда рожь созреет) соберите урожай и перекопайте землю (при этом корни нужно выбрать). На следующий год посадите на том месте помидоры, огурцы, баклажаны (что угодно). А вот на третий год весной посадите картошку. Моя бабушка уже не раз это применяла и всегда получала хороший урожай картофеля.

С уважением, Маша,
г. Саратов



Есть люди, которые почти никогда не болеют гриппом и простудными заболеваниями, и они гордятся своим иммунитетом. Другие, непрерывно страдающие то насморком, то болями в горле, жалуются, что иммунитет у них «никуда не годится». Особенно осенью. Почему так бывает?

Почему падает ИММУНИТЕТ

Защита от внешних и внутренних врагов

Нас со всех сторон окружают микробы и вирусы, которые стремятся проникнуть в наши ткани и перестроить все так, как им, а не нам, требуется. Внутри организма человека каждую минуту образуются тысячи бракованных злокачественных клеток, которые тоже надо моментально распознать и уничтожить. Внутренним врагам противостоят специальные клетки иммунной системы.

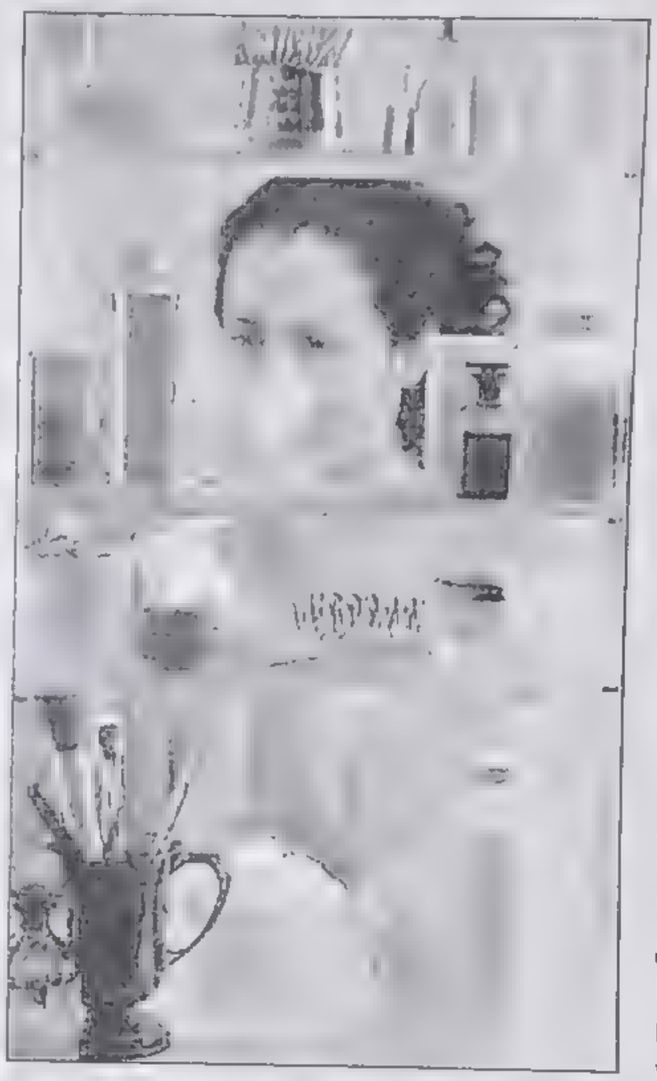
Сам себе худший враг

Иногда иммунная система выходит из строя, начинает реагировать на собственные ткани организма, как на чужие, и стремится их уничтожить. Тогда развиваются тяжелые болезни, называющиеся **«аутоиммунными»**. К ним относятся, например, рассеянный склероз, ревматоидный полиартрит. Толчком к этому роковому сбою в некоторых случаях являются вирусные инфекции, переохлаждение, тяжелый длительный стресс. **Аллергии** – тоже ошибка иммунитета, который всеми силами пытается избавиться от самых обычных, никакого вреда не причиняющих веществ.

Давайте говорить друг другу комплименты

В быту мы чаще всего боимся падения иммунитета и пытаемся укрепить его всеми доступными средствами. **У женщин иммунитет всегда снижается во время беременности, чтобы не реагировать на ребенка как на инфекцию и не отторгнуть плод.** Во второй половине менструального цикла, перед каждыми месячными, гормональный фон готовится к возможной беременности, поэтому и защитные силы организма тоже слабеют. В этот период надо избегать переохлаждения, стрессов и не испытывать себя на прочность, отправляясь в осенний поход на байдарках.

Очень плохо сказываются на иммунитете любые отрицательные эмоции. Причем не только жестокие удары судьбы, но и всякие досадные мелочи, вроде замечания начальника. Исследования показали, что после грубого слова в крови сразу же заметно падает уровень противовирусного и противоопухолевого иммунитета.



Но не спешите огорчаться! **Так же быстро иммунитет повышается в ответ на комплимент, доброе слово или подарок.** Поэтому будьте ласковы и внимательны со своими близкими, старайтесь проявлять терпение, не сердиться по мелочам, говорить как можно больше приятных и душевных слов. И тем самым вы позаботитесь не только о настроении, но и о состоянии здоровья ваших любимых домочадцев.

«Наесть» себе проблему

Активное увлечение изощренными диетами для оздоровления и похудения рано или поздно заканчивается катастрофой. **Сыроедение, например, относится к безбелковой диете, которая является буквально убийцей иммунитета.** Дело в том, что вся иммунная система, в том числе и антитела, уничтожающие микробы, строится из белка. **Нет белковой пищи – мяса, молока, яиц, творога – нет иммунитета.** Поддерживать иммунитет на высоте под силу каждому. Что поможет сохранять хорошую форму?

- **Крепкий сон не менее 7 часов в сутки.** Если сегодня выспаться не удалось, надо компенсировать часы недосыпания завтра.
- **Рацион питания** должен обязательно включать мясо, молочные и рыбные продукты.
- **Противовирусный и противоопухолевый иммунитет стимулируется витаминами А, С и Е**, которые содержатся в цитрусовых, черной и красной смородине, моркови, помидорах, растительном масле.
- **Все витамины лучше получать из естественных продуктов.** Ибо витамины группы В, в изобилии находящиеся в комплексных таблетках, могут усилить аллергическую настроенность организма. Природные иммуностимуляторы содержатся в фасоли, бобовых, орехах и красных сортах винограда.
- **Для повышения иммунитета самостоятельно** можно принимать небольшие дозы настойки женьшеня, препараты элеутерококка. Полезно пить травяные чаи из дикорастущих трав и листьев земляники.

LUBLU.LV

ПРОШУ ПОМОЧЬ

Есть ли средство от волчанки?

Есть ли какое-нибудь народное средство от такой неприятной болезни, как красная волчанка?

Маргарита, г. Уфа

ПРИМИТЕ СОВЕТ

Для Натальи из Саратова («От желудка – одно расстройство» – «Виринея» N 19, 2003 г.)

МНЕ ПОМОГ СУХОЙ ЧАЕК

При расстройстве желудка возьмите 1 ч. л. любого сухого чая, пожуйте и запейте водой. Также можно проглотить 2-3 горошинки горького перца.

Светлана КОРКУВА, г. Пенза

Народный рецепт

Когда одолела бессонница

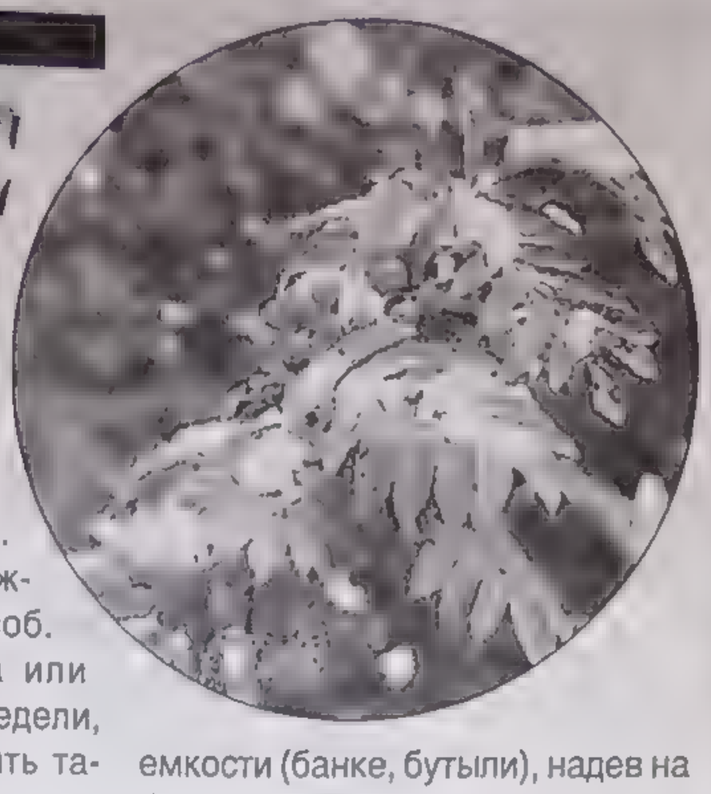
Укроп. 50 г семян укропа варят 15 – 20 мин. на малом огне в 0,5 л кагора или портвейна. Настоять, укутав, 1 час. Процедить, отжать. Принимать перед сном по 50 – 60 г. Средство абсолютно безвредно и обеспечивает хороший сон.

Хмель. 2 ч. л. шишек хмеля на 1 ст. кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Выпить стакан на ночь.

Есть еще рецепт. Часть измельченных шишек хмеля на 4 весовые части водки или 50-градусного спирта. Настоять 2 недели в темном месте, процедить, отжать. Принимать по 5 капель настойки на 1 ст. л. воды 2 раза в день до еды. Второй раз пить на ночь.

ВОПРОС – ОТВЕТ

РЯБИНОВЫЕ НАСТОЙКИ



Подскажите рецепт хорошей рябиновой настойки. А то ведь в этом году столько рябины уродилось!

Анастасия Петрова, г. Саратов

Эта настойка готовится на коньяке или водке. Ягоды рябины следует собрать после первых осенних заморозков, очистить от стебельков и ссыпать в бутылки на 2/3 их высоты. Залить коньяком или водкой, закупорить и настаивать не менее 3 недель в темном месте, пока напиток не приобретет темно-коричневый цвет и сильный рябиновый аромат. Процедить. Хранить в хорошо закупоренных бутылках. В темной посуде не нуждается. Для улучшения букета можно применить такой способ. Первый настой коньяка или водки, простоявший 2-3 недели, слить, а ягоды вновь залить таким же количеством водки или коньяка. Через 3 недели слить и смешать с профильтрованной первой настойкой.

А вот еще рецепт.

Провернуть через мясорубку 1 кг ягод черной рябины + 1 кг сахара, добавить воды из расчета на 1 кг ягод – 1 ст. воды. Поставить на два месяца в комнатных условиях бродить в стеклянной емкости (банке, бутыли), надев на банку резиновую перчатку. Когда пройдет два месяца, и все перебродит – содержимое процедить через марлю. Смешать со спиртом или водкой в пропорции на 1 л жидкости от рябины – 0,5 л водки или 0,25 л спирта (спирт предварительно развести пополам водой – ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНО!!! В противном случае все свернется!)

Сладкая пшенка

В трехлитровой кастрюле варим густую пшенную кашу. Выкладываем в обливной тазик, добавляем 1/2 пачки слив. масла или маргарина. Песок кладем по вкусу, но лучше побольше, чтобы было сладко. Все перемешиваем и добавляем 5-6 шт. яиц. Доводим до однородной массы и выкладываем на 2 сковородки, смазанные раст. маслом. Верх разравниваем ножом или ложкой. Ставим в хорошо разогретую духовку и выпекаем до красивой золотистой корочки. Остужаем и разрезаем на кубики или треугольнички. Вкусно с киселем, компотом, молоком, чаем. А дети любят и без всего таскать, вместо печенья. Каша надоедает, а тут быстро, просто, вкусно и сытно.

Галина ПРЯХИНА, г. Иваново

САЛАТ «Улыбка»

Вам потребуется: 500 г моркови, 500 г репчатого лука, 150 г орехов, 1 ст. чернослива, 300 г майонеза, 1 кубик грибного бульона, 500 г шампиньонов.

Морковь очистить, нарезать соломкой и потушить на растительном масле до золотистого цвета. Грибы нарезать соломкой и обжарить, добавить грибной кубик. Отдельно потушить очищенный и мелко нарезанный лук, затем его остудить. На блюдо выложить слоями морковь, лук, грибы, чередуя каждый слоем майонеза.

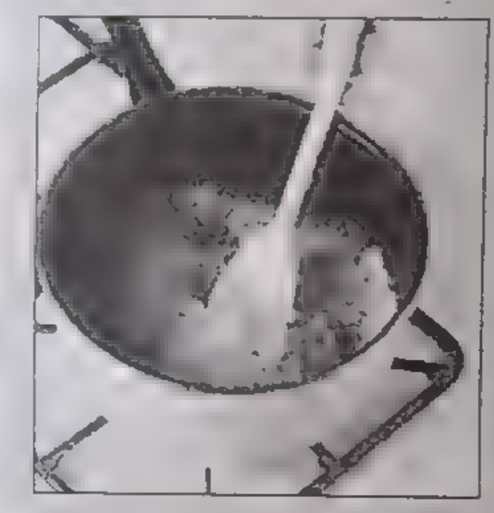
Эльвира ШАФЕЕВА, г. Оренбург

ЭКЗОТИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

Фаршированные финики

50 г крупных фиников, 2 яичных белка, 20 г сахарной пудры, 15 г миндаля.

Финики аккуратно надрезают с одной стороны и вынимают из них косточки. Деревянной ложкой размешивают яичные белки с сахарной пудрой и толченым миндалем. Полученный фарш закладывают в финики так, чтобы он слегка выступал из надреза.



СУП-ПЮРЕ из свежих огурцов

Огурцы – 5 шт. средних, масло сливочное – 200 г, мука – 150 г, 1 курица средних размеров, 400 г говяжих костей.

Для горячей пассеровки: *50 г масла сливочного, 100 г муки.*

Для льезона: *желтки от 2 яиц, сливки 1,5 ст.*

Способ приготовления:

Положить порционные куски курицы и говяжьи кости в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить бульон. После снятия пены опустить в бульон лавровый лист, перец горошком, зелень петрушки, укропа и кожицу от свежих негорьких огурцов. Пока варится бульон, очищенные от кожицы огурцы нарезать кружочками и вместе с зернами положить в другую кастрюлю, прибавить кусочек масла, немного бульона и потушить до мягкости. Затем соединить с отдельно приготовленной пассеровкой, прокипятить и протереть через частое сито. Отдельно приготовить пюре из мякоти вареной курицы. Для чего надо снять всю мякоть с костей, мелко изрубить, а потом истолочь со сливочным маслом и протереть через дуршлаг. Кости опустить обратно в бульон. Когда он сварится, его надо процедить.

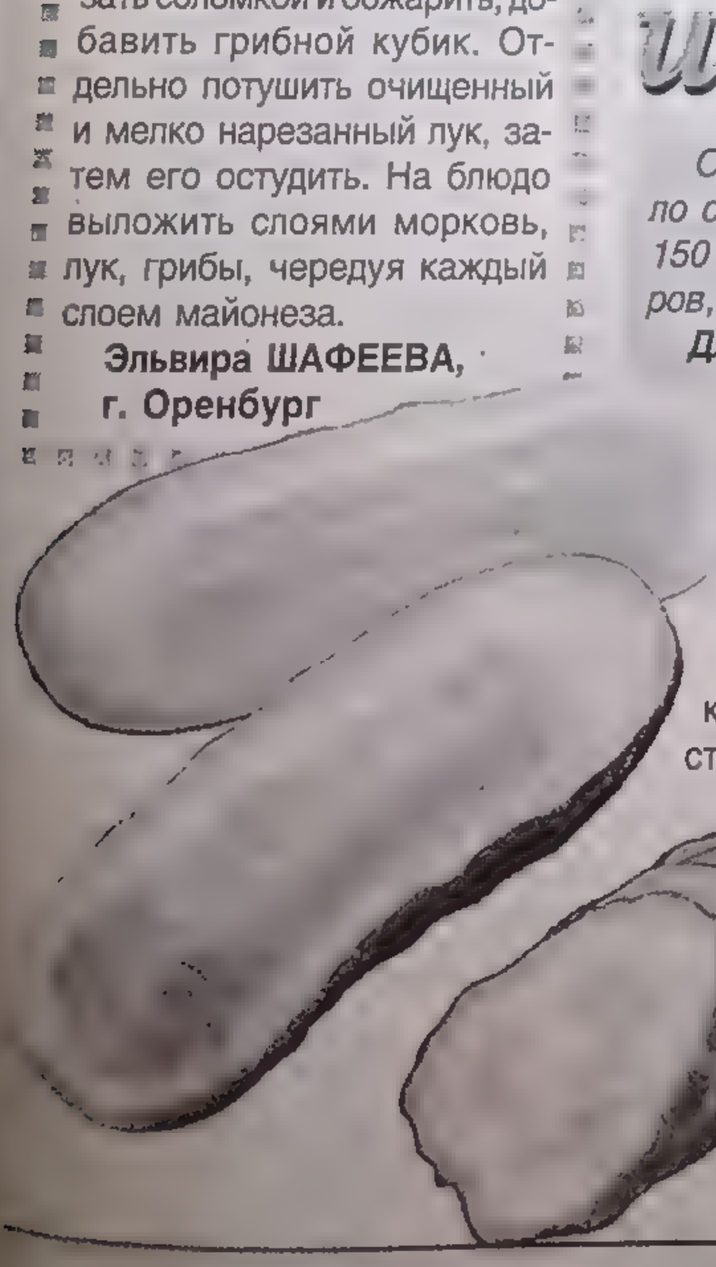
Затем пюре из огурцов и куриное заправить льезоном из желтков и сливок (желтки и сливки взбить) и после всего развести процеженным бульоном и проварить на пару. Солить по вкусу.

К супу подаются гренки.

Способ приготовления горячей пассеровки.

В сковороду положить масло и поставить на плиту, когда масло распустится, высыпать всю муку и, мешая лопаткой, довести до горячего состояния, следя, чтобы масса не пожелтела и не потемнела.

О. КОМАНОВА, г. Юрга, Кемеровская обл.



КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ

Менструация – это очень важный процесс, происходящий в организме каждой женщины. Незнание зачастую заставляет нас волноваться из-за пустяков или не обращать внимания на серьезные проблемы.

Половое созревание

Процесс полового созревания уникален по своей сути. За какие-то **5-6 лет** молодой организм переживает настоящую революцию. Начало менструации является первым шагом на пути полового созревания, когда маленькая, хрупкая девочка превращается во взрослую девушку.

Что же происходит в этот момент в организме? Гормоны воздействуют на наиболее чувствительные органы – яичники, в каждом из которых с самого рождения девочки находится **около 100 – 150 тыс. незрелых яйцеклеток**. Первый гормональный сигнал, воздействуя на яичники, заставляет созревать одну из этих яйцеклеток. В свою очередь яичники посылают гормональный сигнал матке. И тогда в ней происходит подготовка слизистой оболочки. Толщина матки **увеличивается от 1 до 10 мм**, и в ней образуется множество новых кровеносных и лимфатических сосудов и желез. С этого момента матка представляет собой не что иное, как **ложе для будущего зачатого существа.**

Приблизительно **на 14-й день** после начала созревания яйцеклетки наступает **овуляция** (выброс созревшей яйцеклетки из яичника в маточную трубу). Там она либо встречается с мужским сперматозоидом и оплодотворяется, либо, так и не выполнив своей функции, погибает. В этом случае приготовленное в полости матки ложе оказывается ненужным; сочная, утолщенная слизистая оболочка отторгается, и начинается менструация. Этот процесс повторяется **каждый месяц** до тех пор, пока созревшая яйцеклеточка не будет оплодотворена, или пока у женщины не начнется климакс.

Менструация начинается в возрасте **11 – 15 лет.** У каждой женщины свой возраст начала полового созревания. Он зависит от наследственных признаков. То есть у девочки менструация начнется в том же возрасте, что у ее мамы, тети или бабушки. С учетом акселерации менструация может начаться раньше, что не означает каких бы то ни было отклонений. Если же менструация не наступает после **17 лет**, то это признак серьезных нарушений в развитии.

Продолжительность

Некоторых женщин беспокоит нерегулярность менструального цикла. Для начала внесем ясность. **Менструальный цикл – это время от первого дня одной менструации до первого дня следующей.** Только у 30% девушек менструации становятся регулярными очень быстро. Остальным же на это требуется год, а то и больше. Но это не значит, что через год менструация будет наступать ровно через 28 дней! 28-дневный (так называемый лунный) цикл считается идеальным. Сами понимаете, нашу жизнь трудно назвать идеальной. Нервные перегрузки, стрессы, болезни, плохая экология, ничто не проходит бесследно. Все это может стать причиной задержки менструации. **Менструальный цикл не меньше 21 дня и не больше 35 дней считается нормальным.** В этих пределах допустима разница между циклами – не более 10 дней. Все остальные случаи можно считать отклонениями от нормы. В этой ситуации необходимо проконсультироваться с гинекологом.

Продолжительность самой менструации у каждой женщины своя. **Норма – от 3 до 7 дней.** Первые два дня идут более обильные выделения, в остальное время, если так можно сказать, остатки. Если же на протяжении недели из вас «хлещет как из ведра», то необходимо обратиться к врачу. Однако не удивляйтесь обильным и болезненным менструациям, если вы пользуетесь таким средством контрацепции, как внутриматочная спираль. В подобной ситуации это нормальное явление. Однако спираль никак не влияет на продолжительность кровотечения, и оно не должно длиться больше 7 дней.

Качество и количество

Во время менструации потеря крови незначительна. Организм возмещает ее очень быстро. В среднем женщина теряет **20 – 50 г крови в день.** Менструальная кровь имеет специфический запах и, как правило, не свертывается.

В менструальных выделениях иногда обнаруживаются сгустки крови, не стоит сразу паниковать. Это происходит из-за того, что ферменты не справляются с обилием выделений и пропускают так называемую «непереработанную» кровь, которая скапливается во влагалище и сворачивается там. Также сгустки характерны для женщин, пользующихся спиралью. В этом случае сгустки – это кусочки оплодотворенной яйцеклетки, которая не нашла «пристанища» в матке и была смыта менструальной кровью.

Кровавая мазня, так называемая «пачкотня», в начале и в конце менструации не должна продолжаться более двух дней.

SIKIRINA.TSI.RU

ВОПРОС – ОТВЕТ

Я пыталась определить, есть ли у меня овуляция. Для этого я измеряла базальную температуру, но совершенно запуталась. Как должна изменяться базальная температура в течение всего менструального цикла? Бывает ли, что овуляция происходит не каждый месяц?

Марина С., г. Тюмень

Измерение базальной (ректальной) температуры – достаточно точный метод определения овуляции. Накануне овуляции температура падает (но это не всегда можно зафиксировать), а на следующий день поднимается на 0,4 – 0,5 градуса и держится поднятой до менструации. Это уже вторая фаза. Она длится в норме 14 дней. Меньшая продолжительность (10 – 12 дней) иногда делает невозможным вынашивание беременности. Большая продолжительность второй фазы может указывать на кисту желтого тела (железы, которая поддерживает вторую фазу) или на беременность. Овуляция происходит не в каждом цикле. Анализировать данные базальной температуры и ставить по ним диагноз может только врач, так как есть много тонкостей и нюансов, которые необходимо учитывать, когда оцениваешь результаты.

Напомним, что измерять базальную температуру нужно утром, в одно и то же время каждый день (в 6 – 8 часов), до того как вы встали с постели. Для этого кончик градусника вводится в задний проход.

Полгода назад я сильно похудела – три недели почти ничего не ела, очень быстро сбросила 6 кг. Но, видимо, переборщила: в норме вес мой должен быть 62 кг, а стал 55,5 – 56. И у меня прекратились месячные. К данному моменту я почти вернулась к старому весу, а месячных все нет. За 5 месяцев были один раз. Что мне делать?

Юля, 19 лет, г. Серпухов

Вы подвергли свой организм сильному стрессу. Хотя вес вы и набрали, ваш организм все еще находится «на военном положении». В этой ситуации он не будет тратить энергию и силы на размножение. Потому и перерыв в менструациях, но со временем все должно восстановиться.

Вы поставили над собой эксперимент, и это самое безобидное из возможных последствий. Если вы будете продолжать испытывать свой организм, он будет отключать следующие, более важные для здоровья органы и функции.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Когда я целуюсь со своим другом, мне неприятно, что очень много слюны. С другими такого не было. Может быть, он неправильно целуется? Как должно быть?

Елена Т., г. Пермь

Должно быть так, как приятно вам обоим. Часто партнеры предпочитают начинать с «сухих» поцелуев и только потом, с нарастанием возбуждения, переходить к «мокрым». В поцелуях, выражающих нежность, не должно быть лишней влаги, а страстные, сексуальные поцелуи обычно «мокрые». Постарайтесь тактично объяснить другу свои ощущения. Все, что ему нужно делать, – сглатывать слюну перед поцелуем и между поцелуями.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Для любителей изысков

Во время полового акта нередко язык мужчины проникает в рот женщины и движется там в ритме его любовных движений. **Интересная деталь**: таким способом рекомендуют целоваться даме, если она желает намекнуть партнеру на предстоящие интимные удовольствия.

«Сэндвич»: мужчина сосет и покусывает верхнюю губу женщины, а она ласкает его нижнюю губу губами, языком и зубами (осторожно, но сильно). Это может оказать большое влияние на возбуждение обоих любовников.

«Электрический поцелуй». Если, стоя в темноте ногами на ковре, один из партнеров потрет верх обуви, происходит накопление отрицательного электрического заряда. Потом оба сближаются, не прикасаясь друг к другу. Когда губы почти совсем соединятся, между ними проскочит электрическая искра. Следующий поцелуй будет ошеломляющим, потому что чувствительность губ резко возрастет.

Много приятных ощущений доставляют **«сладкие поцелуи»**, когда вишенка, клубничка или карамелька (фантазия тут безгранична) переходит из одних губ в другие.

ЦЕЛУЙ МЕНЯ КРЕПЧЕ

Помните свой первый поцелуй – робкий, неумелый? Вы уверены, что за прошедшие годы полностью овладели этой областью «искусства страсти нежной»? Но почему мужчины часто утверждают, что половина женщин не умеет целоваться?

Важнейшее из искусств

Поцелуй может быть сладок, как мед, или горек, словно желчь. От него зачастую зависит, будут продолжаться ваши любовные ласки либо им суждено прерваться в самом начале. Древние китайские тексты о любви подчеркивали значение глубокого поцелуя, утверждая, что он занимает второе место после самого акта любви.

Секс довольно быстро может приесться, стать рутиной, а то и банальной «обязаловкой». Поцелуи заметно оживляют нашу интимную жизнь и способствуют тому, что «это» в течение долгих лет вызывает у партнеров море эмоций и трепет, как в первый раз. Это подтверждено исследованиями многих научных институтов и клиник.

Между прочим, ученые доказали, что поцелуи благотворно влияют на психику, снимают стресс, оказывают оздоровляющее действие, повышают иммунитет. Поцелуй вызывает напряжение 38 мышц лица, благодаря чему кожа лучше снабжается кровью и медленнее стареет. Во время поцелуя человек в среднем сжигает 9 калорий. Так что подходить к этому действу нужно со всей серьезностью.

Изучаем «матчасть»

Диапазон этого вида ласк невероятно велик: от легкого прикосновения губ до поцелуев взасос, оставляющих синяки, от строгого «японского» (прикосновение сжатых и неподвижных губ) до страстного «французского» поцелуя, в котором участвует весь рот. Чем более разнообразными поцелуями вы обмениваетесь с любимым, тем насыщеннее и ярче эротика ваших отношений.

Легкие, мягкие и **деликатные поцелуи** передают лишь платоническую нежность. Ограничиваться ими стоит, только если вы не думаете развивать ласки до «постельной стадии». В противном случае с них все только начинается. Такой поцелуй должен быть медленным, его суть – смакование близости и предвкушение.

При **«прямом» поцелуе** губы любовников находятся в непосредственном контакте (именно его нам чаще всего демонстрируют по телевизору). **«Запрокинутый» поцелуй** – один из партнеров наклоняет лицо другого, придерживая рукой его голову и подбородок. **При поцелуе «с натиском»** сильно прижимается нижняя губа, **«с сильным натиском»** – нижняя губа удерживается и сильно прижимается нажимом языка. Есть также **поцелуй «с захватом»**, когда один из любовников втягивает губы партнера в свой рот.

Все эти поцелуи могут переходить в разнообразные **«поединки языков»**, которые, переплетаясь, касаются друг друга, а также зубов и неба.

Во всем нужна сноровка

Искусство поцелуя вовсе не является врожденной способностью человека. Стало быть, ему надо учиться. А самый эффективный способ научиться – много практиковаться. Упражняясь в поцелуях, вы не только доводите навык до автоматизма, но и выясняете, какой поцелуй подходит для какой ситуации.

Если «под рукой» нет партнера, на котором можно потренироваться, – ничего страшного. С давних времен женщины осваивали искусство поцелуев, используя зеркало или собственную руку.

Подключите свое воображение. Попытайтесь представить себе того, кого вам бы хотелось целовать (любимый актер вполне подойдет). Откиньтесь свободно на спинку стула, закройте глаза и представьте, как вы целуете эти губы, этот рот, это мужественное лицо... Представляйте до тех пор, пока не почувствуете реальность происходящего. Чем больше чувства вы вложите, тем удачнее будет мысленная репетиция.

Расслабьтесь и наслаждайтесь

Во время поцелуя мышцы вашего лица не должны быть напряжены. Настоящий эротический поцелуй получится лишь при условии полного расслабления мышц рта и языка. Чем меньше свободного пространства останется в вашем рту, когда вы глубоко целуетесь, тем больше удовольствия вы получите.

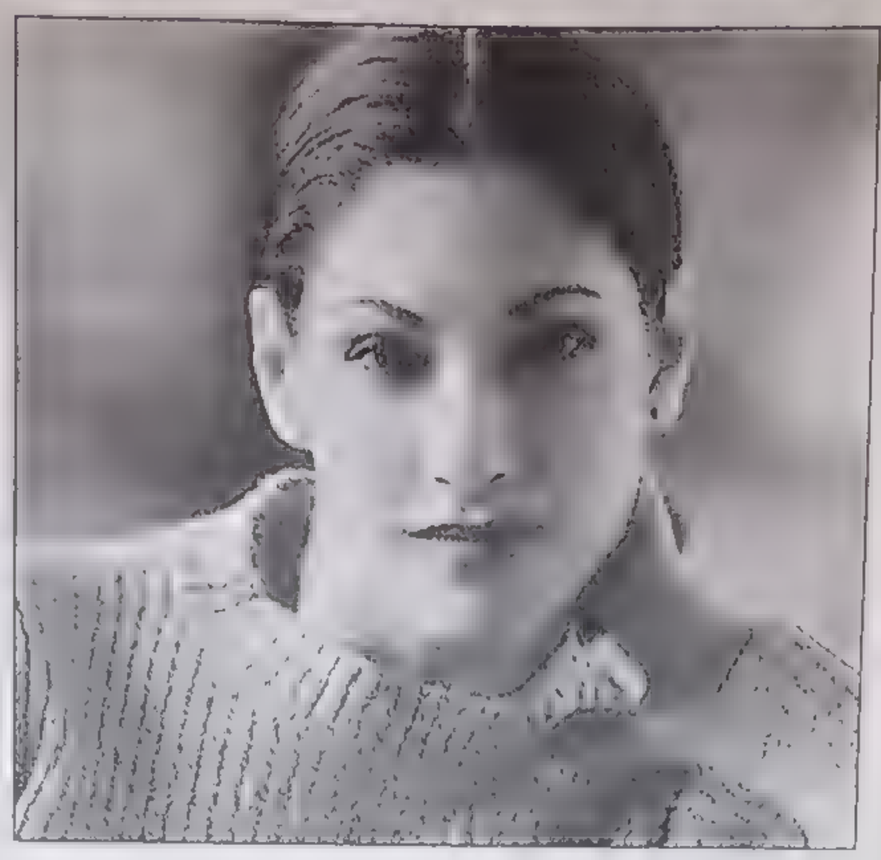
Помните, что поцелуй включает в себя почти все ощущения, которые может испытывать человек: прикосновение, вкус, запах и даже слух. Как бы вы ни были томимы желанием, помните, что неприятный запах изо рта способен оттолкнуть партнера, очарованного вами.

И напоследок – романтическое замечание. Можно овладеть искусством поцелуя, научившись пользоваться губами и языком во всевозможных комбинациях. Но бесполезно применять всю эту сложную систему прикосновений без тепла и нежности.

KISSES.VIRTUALAVE.NET

Влюбчивы ли вы

Известная поговорка гласит: «В тихом омуте черти водятся». Ответьте на вопросы теста, и у вас появится шанс либо опровергнуть, либо подтвердить силу народной мудрости.



1. Легко ли с вами познакомиться?

а) Если есть хорошие предложения на вечер, то почему бы нет? – 3.

б) Смотря кому... – 2.

в) Я с незнакомцами не знакомлюсь – 1.

2. Свою вторую половину вы повстречали:

а) В школе, в институте, на работе – 1.

б) В общественном транспорте, в местах общественного досуга – 3.

в) До сих пор нахожусь в поиске – 2.

3. Какие сны вам снятся чаще других:

а) Эротические – 3.

б) Бытовые – 2.

в) Чаще всего никакие не снятся – 1.

4. С каким из изречений вы скорее согласитесь:

а) «Любовь, которая не обновляется ежедневно, превращается в привычку» – 3.

б) «По-настоящему мы любим лишь в первый раз; все последующие наши увлечения уже не так безоглядны» – 1.

в) «Когда нет того, что любишь, приходится любить то, что есть» – 2.

5. Сколько раз вы были в браке?

а) Один – 2.

б) Два и больше – 3.

в) Ни разу – 1.

6. Любовь с первого взгляда – это...

а) Лихорадка, вызванная буйством гормонов – 2

б) Дар небес – 3.

в) Привидение: все о ней говорят, но мало кто ее видел – 1.

СУММИРУЙТЕ БАЛЛЫ И ПОДВЕДИТЕ ИТОГИ.

7 – 11 баллов. Постоянство, конечно, замечательно, но оно, как правило, бывает трех видов: либо мы считаем постоянство долгом чести, либо мы находим в любимом человеке новые качества, либо мы постоянны в своем одиночестве. Если в вашем случае верно второе – поздравляем, если нет – дайте своему сердцу шанс!

12 – 16 баллов. Вы вечно в поиске, в сомнениях... Возможно, у вас завышенные требования, или вы излишне рациональны! Попробуйте быть чуть-чуть романтичнее, ведь если разум вам может подсказать, чего надо избегать, то только сердце скажет, что следует делать.

17 – 21 балл. Вы ну о-о-чень любвеобильны! Старайтесь держать себя в руках, пожалуйста, сохраните результаты теста в тайне от ваших любимых, в противном случае редакция снимает с себя всякую ответственность за возможные последствия.

Чужое мнение каждому интересно. Хотите знать, как к вам относятся люди? Пожалуйста!

НЕ БУДЬТЕ БУКОЙ

1. На любую ошибку в речи или поведении знакомых следует обязательно указать.

Да – 2. Нет – 1.

2. Когда рассказывают старый анекдот, вы смеяться не станете, но поправите все неточности, «а то неправильно получилось».

Да – 2. Нет – 1.

3. Убеждения надо отстаивать всегда, когда кто-то высказывает иное мнение.

Да – 2. Нет – 1.

4. Человек должен соответствовать настроению своего коллектива.

Да – 1. Нет – 2.

5. Нельзя забывать, что окружающие вас ежесекундно оценивают.

Да – 2. Нет – 1.

5-6 БАЛЛОВ. *Вас уважают и любят все, с кем сталкивает судьба. За исключением тех, кто набрал 9-10 баллов.*

7-8 БАЛЛОВ. *Не будьте букой, и люди к вам потянутся.*

9-10 БАЛЛОВ. *Главное, что вы сами себя уважаете, а мнение окружащих – такие мелочи...*

ЛЕНЬ-МАТУШКА

1. Сколько времени у вас занимали домашние задания в школе?

А) Очень много. Пока все не сделаю, никогда не отвлекаюсь на что-то другое.

В) Когда как. Но старался все сделать как можно быстрее.

С) А их надо было делать?

2. Как часто вы убираете квартиру?

А) Практически каждый день.

В) В конце недели делаю генеральную уборку.

С) Перед приходом гостей и визитом тещи.

3. Согласны ли вы с поговоркой «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня»?

А) Конечно, стараюсь жить по этому принципу.

В) В принципе согласен, но не всегда так получается.

С) Мне больше нравится: «Работа не волк, в лес не убежит».

4. Именно сегодня на вас навалилась куча дел, а теперь вас еще и просят помочь с переездом друзья. Ваши действия?

А) Отдохну потом, помощь друзьям превыше всего.

В) Попытаюсь решить дела первоочередной важности, а потом, если останется время, поеду помогать.

С) А не слишком ли многого они просят?

5. Давно ли вы готовили себе изысканные блюда?

А) Как только вижу в журнале какой-то рецепт, сразу же стараюсь его приготовить.

В) Стараюсь приготовить что-то особенное к каждому празднику.

С) Яичницу? Сегодня утром.

Подсчет очков: *за каждый ответ* ***А)*** *начислите себе* ***10 очков****, за* ***В) 5****, за* ***С) 0****.*

От 30 до 50: понятие «лень» вам незнакомо. Вы всегда активны и стараетесь сделать как можно больше. При взгляде на вас и другим становится стыдно ничего не делать. Правда, ваша активность иногда рискует перерасти в лихорадочную жажду деятельности. Не забывайте, отдых нужен и трудоголикам.

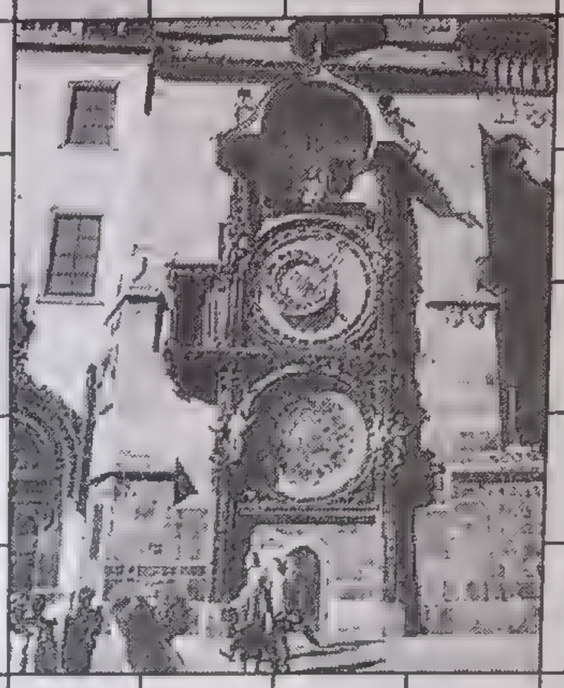
От 15 до 25: немного поработать, подольше отдохнуть. Так вы строите свою жизнь. Вы точно знаете, что делать нужно, а что – нет. Главное, чтобы вы всерьез не решили, что все текущие дела могут немного подождать.

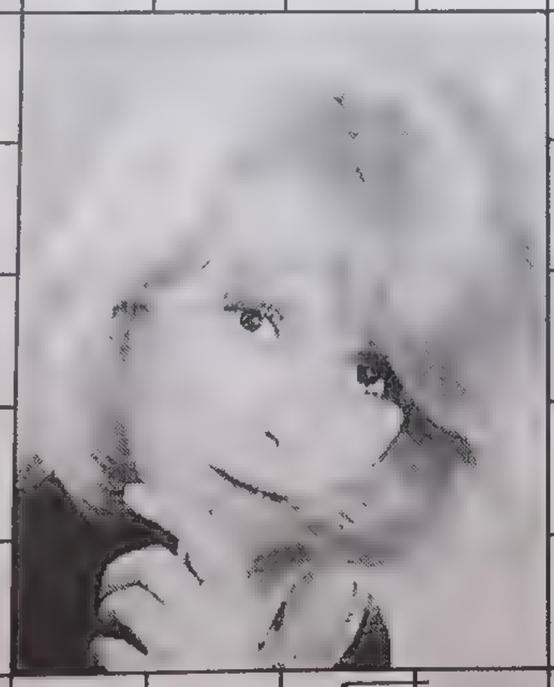
От 0 до 10: про таких, как вы, говорят: «Лень вперед тебя родилась». Самое приятное занятие для вас: немножко поспать, а потом еще отдохнуть. Заниматься чем-либо для вас мучительно лень. Надо взять себя в руки, и даже если вы не испытываете дискомфорта от собственного времяпрепровождения, поверьте, что от работы можно получить не меньшее удовольствие.

СКАНВОРД

Дельфин
Автор "Агни-Йоги"
"Страшная сила"
Чертежная бумага
Еда хищников
Мятежный гладиатор
Счастливая страна
Лечебный корень
Вымершая птица
Цитрус
Сказка
Чародей
Замужняя дама
Вишня, символ Японии
Принимает депозиты

"Ф" в кириллице
Красивый мушкетер
Рыжий зверь
Послушный мальчик
Манильская пенька
Подштанники
Часы на башне в Праге (фото)
Африканская антилопа
Помещение на судне
"Baby, One More Time"
Деньги в Киргизии
Брутто минус упаковка
Глава городской управы
Марка самолета
Закрой ..., муха залетит!
Мчится с горы по снегу
Форма воронки
Туман над городом
Котлован
Электр. лампа
Инстр-т для зачистки
Флаг, знамя
"Купец" за невестой
Жилье Минотавра
Занятие детектива
Гробница Хеопса
... Иствуд
Гнедая лошадка
Загон для овец
Старинный налог
Шкафчик для икон
"Обязательно" в музыке
Важность, спесь
Карликовый буйвол
Килька в масле
Коньяк и гора
Рогдай, Ратмир, ...
1/100 нем. марки
Поделочный камень
Женское имя
1/89 России
Создатель Бержерака
Гнев государев
Перед Z
Собачья погода
Топор плотни-[illegible]
Простецкий плуг
Торчит у чайника
"Немецкий" хим. элемент
Раппорты, орнамент
Ее несут часовые
"Морской" камень
... Куинджи
Курорт в Абхазии
Работа с плугом
Портовое сооружение
Корабельный трос
Рыба-молот
Мясное блюдо
Родился в Эдеме
Вторая греч. буква
Авось повезет
Чан
Оилид, Теламонид
Мюзикл с Миннелли
Франц. актриса (фото)
... Давыдов
Поэт-романтик
Князь ... Долгоруков
Давление
Снижение
Одежда на голое тело





СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Ответы в следующем номере

Вирмеся
№23 (40) 22 – 28 октября 2003 г.

ЧТО ПРОРОЧАТ ЗВЕЗДЫ с 22 по 31 октября

Овен

Любовь. Овнам, переживающим по поводу ссоры со своей второй половиной, представится шанс уладить конфликт. Даже если любовь не вернуть, компромисс все же возможен. В первую очередь это касается тех, чьи семейные отношения достигли критической черты.

Деньги. Чтобы справиться с расходами октября, придется влезть в долги.

Здоровье. В дни новой луны – 25 – 27 октября – уделите здоровью особое внимание. Любой пустяковый недуг, начавшийся в это время, может продлиться очень долго.

Телец

Любовь. Романтические отношения Тельцов переживают настоящий подъем, и счастье вполне достижимо. Если ваша любовь стоит того, чтобы за нее бороться, боритесь. Не упускайте этого благоприятного момента.

Деньги. Расходов окажется немало. Скорее всего они будут связаны с давнишними неразрешенными проблемами. С 22 по 24 октября возможны денежные поступления.

Здоровье. Энергетический потенциал Тельцов довольно высок, но есть опасность травм.

Близнецы

Любовь. Это хороший период для влюбленных Близнецов – им удастся сгладить все недавние недоразумения. Людям семейным доставят удовольствие тихие семейные радости: встречи с друзьями, благоустройство дома.

Деньги. Расходы предстоят значительные, но можно рассчитывать на возврат старых долгов. Это поправит положение.

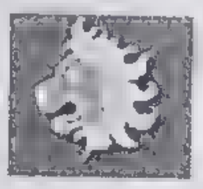
Здоровье. В дни новолуния – 25 – 27 октября – возможно снижение иммунитета. Оберегайте свой организм от инфекций.

Рак

Любовь. Назревают проблемы, связанные с ремонтом, продажей или переменой жилья. Это отразится на личной жизни, но постарайтесь, чтобы хлопоты не затмили собой отношения с близкими. Иначе не избежать конфликтов.

Деньги. Если вы давали кому-то в долг, можете рассчитывать на возврат денег. Или же на помощь близких людей.

Здоровье. Проблем со здоровьем не предвидится. Тем, кто желает оставаться свежим и бодрым, зарядка и бег пойдут на пользу.



Лев

Любовь. Совместная прогулка или общение с друзьями укрепят взаимопонимание в вашем любовном союзе.. Семейные Львы смогут насладиться приятной домашней атмосферой. Заметно улучшатся отношения с детьми.

Деньги. Служащие могут рассчитывать на повышение в должности или увеличение зарплаты. 29 – 31 октября возможны денежные поступления.

Здоровье. В плане самочувствия эти дни также удачны. Но перегрузки все же нежелательны.

Дева

Любовь. Многим Девам придется проявить чудеса терпимости: супруг или возлюбленный поведет себя непредсказуемо, словно хочет спровоцировать ссору. Стоит поддаться на провокацию – и разрыв неизбежен.

Деньги. Финансовое положение обойдется без потрясений, но предстоящие в скором будущем расходы заставляют задуматься над поиском дополнительных источников дохода.

Здоровье. Если вести здоровый образ жизни, проблем со здоровьем не предвидится.

Весы

Любовь. Если вы еще не влюблены, в эти дни у вас есть шанс встретить мужчину своей мечты. Семейные Весы также будут настроены весьма романтично. Самое время устроить домашний ужин при свечах.

Бизнес. Весы-служащие получат поддержку начальства, это улучшит их профессиональные позиции (залог роста зарплаты). 25 – 27 октября возможны денежные поступления.

Здоровье. Самочувствие Весов проблем не вызывает.

Скорпион

Любовь. Чтобы сохранить любовные отношения, придется заняться поиском компромисса. Разумные уступки – на данный момент лучшее, что удастся сделать. Хорошую помощь в этом вопросе могут оказать друзья.

Деньги. Финансовая ситуация начинает улучшаться, но о полной стабильности говорить пока рано.

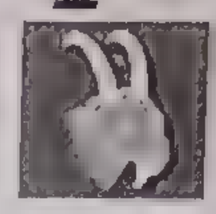
Здоровье. В новолуние, которое произойдет 25 октября в зодиакальном знаке Скорпиона, вы почувствуете мощный приток энергии.

Стрелец

Любовь. Не исключено, что в эти дни Стрельцу предстоит определиться в отношении своего совместного будущего с близким ему человеком. Если дело кончится разрывом, он может оказаться болезненным. Но помните: что ни делается, все к лучшему.

Деньги. Расходы не превысят уровня доходов. 29 – 31 октября возможны денежные поступления. К тому же ваши должники могут наконец вернуть свой долг.

Здоровье. Проблемы со здоровьем обойдут Стрельца стороной.



Козерог

Любовь. Эти дни благоприятны для примирений. Шанс восстановить отношения есть даже у тех, кто поставил на них жирный крест. Важную роль во всем этом могут сыграть проверенные временем друзья.

Деньги. Любые шаги финансового плана будут успешны. Приблизительные даты поступления солидных сумм: 25, 30, 31 октября.

Здоровье. Чаще бывайте на свежем воздухе. Чтобы избежать недомогания, придется позаботиться о регулярном отдыхе.

Водолей

Любовь. Ситуация на любовном фронте улучшится, но полностью благополучной ее не назовешь: сказываются проблемы недавнего прошлого. Возможны конфликты.

Деньги. Новолуние (25 октября) ознаменует начало благополучного этапа в делах. Основные расходы будут связаны с бытовыми нуждами.

Здоровье. При размеренном образе жизни проблем со здоровьем удастся избежать.

Рыбы

Любовь. Тем, чья личная жизнь в недавнем прошлом дала трещину, можно рассчитывать на примирение. Но оно окажется хрупким и неустойчивым, если сами Рыбы не приложат усилий для восстановления мира.

Деньги. Возможны непредвиденные расходы. Но можно рассчитывать на небольшую помощь родственников.

Здоровье. Самочувствие Рыб окажется далеко не идеальным. Особенная осторожность предписана тем, у кого хронические заболевания почек и желудочно-кишечного тракта.

Гороскоп по правилам русской астрологической школы составил Никола Ордынский

Совет да любовь

Счастье – вещь хрупкая. А счастье в любви – особенно. Потому, наверно, обереги и заговоры на Руси всегда были частью обряда сватовства, да и самой свадьбы.

У вас – товар, у нас – купец

Призвать суженого девушке помогал такой заговор: «*Красно солнышко превосходное, как ты сходишь и выкатаешься, так и мой суженый и ряженый, катись и торопись ко мне. Аминь!*»

Но и бывалая сваха всегда хранила в памяти заговоры, чтобы и сватовство было удачным, и свадьба веселой. Входя на крыльцо дома девушки, она ступала на первую ступень правой ногой и при том говорила:

«Как нога моя стоит твердо и крепко, так слово мое будет твердо и лепко, тверже камня, лепче клею и серы сосновой, острее булатного ножа; что задумаю, да исполнится».

А если жених не надеялся получить от родителей невесты согласие, сваха произносила такой наговор:

«Встану я (имя) на утренней заре, на солносходе красного солнца и пойду из дверей в двери, из ворот в ворота, на восточную сторону, в чистое поле; в том чистом поле гуляет буйный ветер. Подойду я поближе, поклонюсь пониже и скажу: «Гой еси, буйный ветер, пособи и помоги мне (имя) закон получить от сего дома и взять кого я хочу, и у того бы человека (имя) ум и разум отступился и на все четыре стороны расшибся, а ко мне бы (имя) приступился и ум-разум домашних судьбы наипаче, кого хочу получить; и перевалились бы и отошли бы ко мне (имя) все ее мысли, и охоты, и забавы, и все бы их вниз по воде унесло, а на меня (имя) принесло». Ключ в море, язык в роте. Тому слову нету края и конца, от злого человека вреда, беды и напасти. А кто бы на меня и на нее подумал (то есть недоброе) и замыслил, у того человека ничего бы не последовало, и заперло бы ключами и замками и восковыми печатями запечатало».

Но и темные силы не дремали. Чтобы их обмануть, на сватовство и на свадьбу ехали, изменяя путь, окольными дорогами подменяли невесту и пр.

Невестины обереги

В день венчания невесте давали съесть блин, заговоренный от порчи. Заговаривали его так:

«Матерь Божья, всем матерям мать, не дай людям взять у рабы (имя) счастье и долю. Во имя Отца и Сына, яви свою волю. Ключом запри и забери. Аминь. Аминь. Аминь».

Провожая невесту в церковь для венчания, ей желали:

«Дай Бог под злат венец стать, дом нажить, детей водить».

Сама невеста могла сказать так:

«Стану я (имя) благословясь, пойду перекрестясь ставить железные тыны от морской глубины до небесной высоты, от востока до запада, от севера до полудни. Въеду аз (имя) в железный тын со всем моим поездом; завтра аз (имя) за тридевять щитов, за тридевять дверей и замкну аз (имя) за тридевять замков; выну из тридевять замков тридевять ключей, кину я те ключи в чистое море-Океан. И выйдет из того моря щука златоперая, чешуя медная, и та щука проглотит тридевять моих ключей и сойдет в море в глубину морскую. И как никому той щуки не поймать и тридевять ключей не сыскать, и замков не отпирывать – и меня (имя) и князя молодого не испорчивать и весь мой княжеский поезд; всегда, ныне и присно и во веки веков».

В церкви на одежду жениха и невесты в незаметных местах прикалывали булавки, приговаривая:

«Стоит престол, пред ним свадебный стол, за столом молодые сидят, не пьют, не едят, а на икону глядят. Матерь Божья, спаси. Богородица, обереги от всяких дел и всякой беды. Спаси и сохрани. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Это делали, чтобы нечистая сила напоролась на иголки.

На доброе житье

После венчания, входя в дом мужа, молодая говорила: *«Первая, другая, я иду третья! Все вон, мне одной дом».*

Чтобы новобрачные не ссорились, до того как они сядут за стол, говорят на их столовые приборы:

«Как церковь непоколебима и неразрушима, вера крепка, медовуха сладка, так бы и раб (имя) с рабой (имя) были неразлучимы и непоколебимы. Без друг друга не могли быть, порознь не могли жить ни дня, ни часа с этого раза, от свадебного стола, как я, раба (имя птицы), наговор прочла. Аминь. Аминь. Аминь».

СОННИК

Продолжение.
Начало в NN 1 – 39

Валет

Пиковый валет, который выпадет при игре в карты, предсказывает вам, что у вас есть настоящий друг, который не оставит в беде. Бубновый валет означает лгуна и притворщика, червонный – преданного возлюбленного, а крестовый – врага.

Вальс

Слышать во сне мелодию вальса или танцевать означает, что у вас есть тайный воздыхатель. Видеть пары, кружащиеся в вальсе, означает, что у вас есть тайный поклонник. Если женщина во сне танцует вальс со своим возлюбленным, то сон указывает, что из-за своей любви к удовольствиям она долго не сможет выйти замуж. Если во сне вы увидите, что ваш возлюбленный танцует с другой, то вас ждет разочарование в любви.

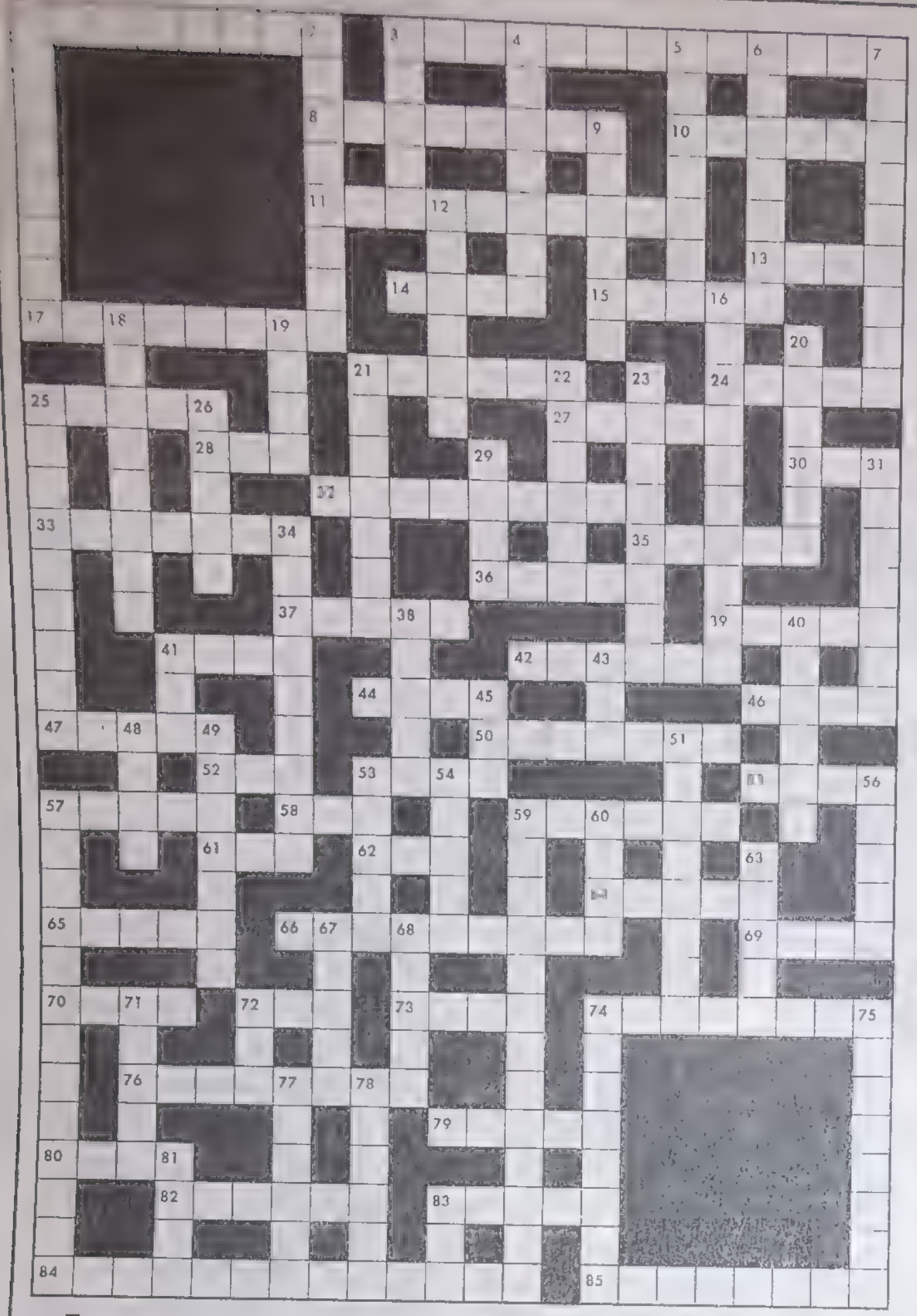
Вампир

Если во сне вам приснится вампир с безумными глазами и страшными клыками, то вам следует хорошо подумать, прежде чем решиться на брак по расчету. Иногда сон предсказывает большую озабоченность возникшими проблемами, тревогу и ненужные амбиции. Убить вампира – предвестие того, что вы чудом избежите опасности или шага, о котором позднее пожалеете. Если во сне вампир укусил вас, то вы потеряете свое состояние; больному такой сон предсказывает смерть. Другое толкование сна: если вы имели кого-то, кто раньше помогал вам и поддерживал вас, теперь вы лишитесь такой возможности, потому что потеряете состояние.

Убить вампира во сне – знак выздоровления для больных, а остальным сон предсказывает успех в рискованных делах.

Ванна

Ванна во сне – символ страданий, болезни и огорчений. Разбитая ванна предвещает много проблем и трудностей. Ванна с чистой водой – к проблемам в любовных отношениях, особенно если в ней что-то плавает.



По горизонтали: **1.** Запятая, взлетевшая над словом. **3.** Причудливые картины больного воображения. **8.** Показатель, за который присваивают разряд в спорте. **10.** Измерительный преобразователь энергии. **11.** Главная роль А. Шварценеггера в к/ф режиссера А. Кэмерона. **13.** Маршрут самолета. **14.** Временный «сдвиг по фазе». **15.** Бомонд в России до 1917 года. **17.** Беспорядок на Манежной площади во время футбольного матча Россия – Япония. **21.** Топор не палача, а воина. **24.** Лопух. **25.** Овощ для продажи пучками. **27.** Грузовичок. **28.** Юрта кочевника-оленевода. **30.** Мягкая поклажа. **32.** Дочь эфиопского царя Церея, ставшая созвездием. **33.** Ударный инструмент столяра. **35.** Гомерический смех. **36.** С/х орудие, которое куют из мечей. **37.** Хмель. **39.** Русский художник, эмигрировавший в Финляндию вместе с поселком, в котором он жил. **41.** И «продвинутый», и «живительный» напиток. **42.** Пора уборки урожая. **44.** Страх, от которого волосы дыбом встают. **46.** Лиственный лес. **47.** Колесница, в которую впряжен дачник. **50.** Хвалебное песнопение в честь Христа. **52.** Первая попытка выборов губернатора. **53.** Большое парусное судно. **55.** Птица, приносящая детей из капусты. **57.** Преступная группировка. **58.** Автомобиль – «приток» Волги. **59.** Спокойный разговор. **61.** Одна из опор, на которых держалась Земля в древности. **62.** Рабочее место дровосека. **64.** Один генерал по отношению к другому. **65.** Боярский дом. **66.** Прибор для Левши. **69.** Атрибут царской власти. **70.** Авантюра. **72.** Хан коровьего гарема. **73.** Участник битвы. **74.** Правитель, единолично издающий законы. **76.** Последнее «такси» усопшего. **79.** Брат жены. **80.** Часть оружия, определяющая его калибр. **82.** Авто из Швеции. **83.** Мелкий типографский шрифт. **84.** Народные деньги, использованные министром в личных целях. **85.** Несогласованность.

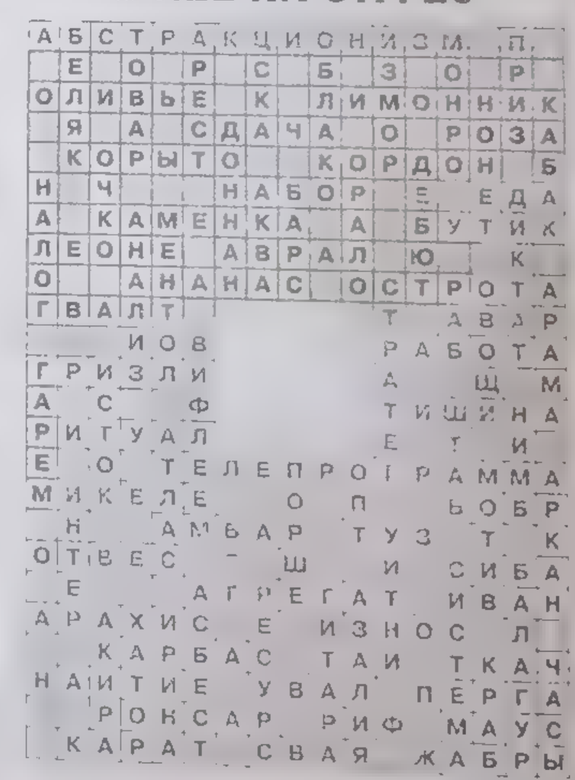
По вертикали: **1.** Незамерзающая жидкость для охлаждения двигателя. **2.** Музыкальная библиотека. **3.** Сногсшибательный успех. **4.** Судно, унесшее в мир иной более 1400 человек в 1912 году. **5.** Княжество в Европе. **6.** Месяц листопада. **7.** Актер – «Тот самый Мюнхгаузен». **9.** Богатырь. **12.** Жанр спектакля «Метро» в Театре оперетты. **16.** Муза М. Плисецкой. **18.** Гидроалкаш. **19.** Обветшалое шмотье. **20.** Минерал для фосфорных удобрений. **21.** Селение, приватизированное казаками. **22.** Учреждение, в которое ведет рецепт. **23.** Штат-южанин в США. **25.** Никудышный поэт. **26.** Допотопный калькулятор. **29.** Игра в мяч с участием лошадей. **31.** Бронежилет зуба. **34.** Брат ручной дрели. **38.** Нехватка необходимого. **40.** Пуповина, связывающая море с океаном. **41.** Апогей вершины. **43.** Подводная скала – угроза кораблям. **45.** Широкое пальто. **48.** Лапоть из пеньковой веревки. **49.** «Пляж» в Чили вдоль берега Тихого океана. **51.** Ухажер за цветами и кустами. **53.** Копченая хребтовая часть осетровых рыб. **54.** Канава, прорытая рекой. **56.** Почетное звание по наследству. **57.** Стюард. **59.** Охота без лицензии. **60.** Предок жнейки. **63.** Выяснение отношений через суд. **67.** Частичка костра, гаснущая на лету. **68.** Ускорение стайера на финише. **71.** Птица, имеющая две станции метро своего имени. **72.** Женский шарф-удав. **74.** Сорт яблок. **75.** Дом, в котором окопалась улитка. **77.** Очиститель воды. **78.** Каннибал, побежденный Котом в сапогах. **81.** Зодиакальный баран. **83.** Ничья в шахматах.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N22 НА СТР. 32

По горизонтали: **1.** Воротник. **2.** Космополитизм. **8.** Налетчик. **10.** Маркер. **11.** Комбинезон **13.** Джут. **14.** Диск. **15.** Недра. **17.** Консервы. **21.** Бивуак. **24.** Салют. **25.** Тубус. **27.** Олимп. **28.** Нюх. **30.** Ток. **32.** Водокачка. **33.** Акведук. **35.** Рулон. **36.** Пение. **37.** Абака. **39.** Кулан. **41.** Плюс. **42.** Булава. **44.** Плов. **46.** Удар. **47.** Аванс. **50.** Яичница. **52.** Кеб. **53.** Приз. **55.** Крах. **57.** Онуча. **58.** Аир. **59.** Выборы. **61.** Ной. **62.** Аут. **64.** Копна. **65.** Лавка. **66.** Проталина. **69.** Шило. **70.** Рога. **72.** Бот. **73.** Кино. **74.** Златоуст. **76.** Мансарда. **79.** Фурор. **80.** Окот. **82.** Радист. **83.** Почет. **84.** Газонокосилка. **85.** Обдирала.

По вертикали: **1.** Вурдалак. **2.** Каникулы. **3.** Калым. **4.** Мученик. **5.** Лимонад. **6.** Торпеда. **7.** Маркитант. **9.** Кузина. **12.** Бритва. **16.** Республика. **18.** Небосвод. **19.** Вакх. **20.** Платан. **21.** Болонка. **22.** Колчан. **23.** Сигарета. **25.** Табакерка. **26.** Снедь. **29.** Окоп. **31.** Канонир. **34.** Краснобай. **38.** Колер. **40.** Лодырь. **41.** Пан. **43.** Лен. **45.** Вяз. **48.** Амур. **49.** Скандал. **51.** Царапина. **53.** Прадо. **54.** Истра. **56.** Харчо. **57.** Отоларинголог. **59.** Взаимовыручка. **60.** Бука. **63.** Кашпо. **67.** «Ротор». **68.** Тыква. **71.** Гумно. **72.** Бас. **74.** Зверство. **75.** Тортинка. **77.** Аммиак. **78.** Дантес. **81.** Трио. **83.** Пол.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N22 НА СТР. 29



Виринея

Общероссийская женская газета «Виринея».
Выходит 1 раз в неделю.

Редактор **Г. Лория**
Обозреватели:
Р. Белкина, А. Шахнович
Верстка **И. Голубовой**

Учредитель и издатель
ОАО «Издательский дом «Кураж»
Адрес редакции: 121170, Москва, Кутузовский пр-кт, 36, кор. I, стр. I.
Тел. 249-18-73 Факс: 250-77-04
E-mail: virinei@mail.ru

По вопросам размещения рекламы обращаться: (095) 249-18-73,
e-mail: nikolas@province.ru

Собственные корреспонденты и прием рекламы в регионах:
Брянск – Евгения Кузнецова (0832) 72-18-93;
Владимир – Аннета Татарникова (0922) 32-22-78;
Вологда – Игорь Кузнецов (8172) 25-22-52;
Иваново – Ирина Сурина (0932) 37-25-20;
Калининград – Татьяна Гвоздецкая (0112) 35-99-69;
Кострома – Марина Чечушкина (0942) 55-96-61;
Липецк – Елена Добрякова (0742) 47-06-68;
Нижний Новгород – Елена Лебедева (8312) 39-78-88;
Омск – Ольга Руденко (3812) 25-04-47;
Оренбург – Татьяна Ангелова (3532) 78-51-26;
Ростов-на-Дону – Ирина Варламова (8632) 44-18-30;
Самара – Анна Семенова (8462) 70-23-44;
Саратов – Владимир Акишин (8452) 27-80-10;
Смоленск – Наталья Ивако (0812) 65-61-59;
Ставрополь – Ирина Астахова (8652) 56-44-73;
Тюмень – Светлана Анущенко (3452) 75-16-09;
Хабаровск – Игорь Мирошников (4212) 74-77-72;
Челябинск – Наталья Беляева (3512) 78-02-71;
Ярославль – Татьяна Колесова (0852) 32-78-05.

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ №77-12696 от 13 мая 2002 г.

Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. Мнение авторов публикаций необязательно отражает точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача.

Материалы, помеченные значком (PR), – публикации на коммерческой основе

Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции.

При подготовке публикаций использованы материалы следующих изданий: «Отдохни!», «Здоровая газета», «Домашняя энциклопедия», «Добрые советы», «Няня», «Модные прически», «Сударушка», «Москвичка», «Вечерняя Москва», «Только ты», «Московская правда», а также интернет-ресурсы.

Цена в розницу свободная

Общий тираж 250 000 экз.

По вопросам оптовой покупки «Виринеи» обращайтесь:
121170, г. Москва, Кутузовский пр-т, д. 36, к. 1, стр. 1, эт. 3. Тел. (095) 249-43-67.
E-mail: brinzov@province.ru

Минимальная партия – 100 экземпляров, самовывозом из редакции.

Редакция оставляет за собой право публиковать полностью или частично любые пришедшие в ее адрес письма.

Газета отпечатана
ООО ПК «Наш дом»,
г. Пенза, ул. Гоголя, 51/53.
зак. N183
Подписано в печать 02.10.03 в 13.00.

Энциклопедия молодой женщины

Виринея

№20 (69) 19 – 25 мая/2004

ISSN 1727-3595

Что модно этим летом стр. 6-7

В отпуск с ребенком стр. 12

стр. 8-9

Великая актриса Вивьен Ли всю жизнь ждала Героя, который откроет ей мир любви. Мечта сбылась. Увидев Оливье, она прошептала: «Вот человек, за которого я выйду замуж!»

• 1977 г. Родилась Наталия ОРЕЙРО, актриса и певица.

20 мая

• **1970 г.** На свет появился СПАЙК, рыже-белый кот. Один из самых старых котов в мире, проживший 31 год (для кошек этот возраст эквивалентен 210 годам человеческой жизни).

• *По календарю народных примет Иоанн Богослов. Пекли обетные пироги на угощение странников и нищих.* Ниже «Виринея» предлагает своим читательницам несложный рецепт манного пирога. *(Другие рецепты вы найдете в выпуске «Кухня» на 25-й стр. нашей газеты. Сегодня, в частности, мы рассказываем о том, какие блюда лучше приготовить для пикника)*

Манный пирог

Взять 1 стакан манки, 1 стакан сахара, 1 стакан воды, 2 ст. л. лимонного сока, соль, 5 ст. л. раст. масла, 5 ст. л. муки, любое варенье или повидло.

Перемешать все компоненты, кроме варенья, до однородной массы. В форму, смазанную растительным маслом, вылить полученную массу и испечь в духовке на небольшом огне. Готовый пирог сверху смазать вареньем.

22 мая

• Родились:
1813 г. Рихард ВАГНЕР, немецкий композитор.

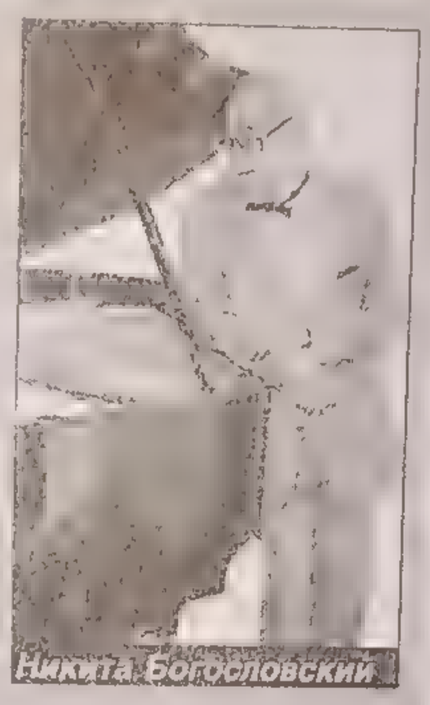
Жену и доктора!

В 1837–1839 гг. Вагнер работал дирижером в недавно открывшемся рижском оперном театре. В Ригу он отправился после размолвки с молодой женой Минной. Минна тем временем написала покаянное письмо, в котором слезно умоляла простить ее за все причиненные страдания. Вагнер простил ее и разрешил приехать в Ригу, где они стали собираться к поездке в Париж.

Но семейная жизнь не наладилась: жена стала морфинисткой, и супруги уже давно развелись бы, если бы не общая привязанность – маленькая собачка и канарейка, с которыми ни Рихард, ни Минна не хотели расставаться. Когда же обоих любимцев не стало, они наконец-то разошлись.

В жизнь Вагнера тем временем вошла другая женщина – дочь Ференца ЛИСТА Козима, которая была более чем вдвое моложе его. Он сумела создать семейный уют и спокойную обстановку для творческой работы. В последний день жизни, когда у Вагнера начался сильнейший сердечный приступ, он позвонил и крикнул: «Жену и доктора!» Когда с него стали снимать одежду, на пол упали подаренные Козимой часы. Вагнер успел только произнести: «Мои часы». Этот были его последние слова.

1913 г. Никита БОГОСЛОВСКИЙ, композитор, автор более 300 песен («Любимый город», «Темная ночь»).


Никита Богословский

С самой популярной песней композитора – «Темная ночь» – связано очень дорогое для Богословского воспоминание. Вот как он сам рассказывал:

«Первую пробную пластинку забраковал ОТК завода. Чуткое ухо контролера уловило посторонние шумы. Оказалось, что девушка, готовившая лаковый диск, на который проводилась запись, при исполнении песни плакала, и именно эти слезы оставили свой след... Тогда у каждого на фронте был близкий человек, для которого слова песни застревали буквально в сердце».

• **1856 г.** 24-летний купец Павел ТРЕТЬЯКОВ за 150 рублей покупает у художника ШИЛЬДЕРА картину «Искушение», закладывая начало своей коллекции и Третьяковской галерее.

1892 г. Доктор Вашингтон ШЕФФИЛД изобретает тюбик для зубной пасты.

• **1996 г.** Картина американской художницы Мэри КАССАТТ продается за 3,67 млн. долларов – рекордная цена за картину женщины.

Сегодня именинница – Таисия.

24 мая

• 1686 г. Родился Габриель Даниель ФАРЕНГЕЙТ, немецкий физик. Изобрел спиртовой и ртутный термометры.

• **1830 г.** Пишется песенка *Mary Had a Little Lamb (в русском переводе* – «Жил-был у Машеньки серенький козлик»).

26 мая

• Родились:
1878 г. Айседора ДУНКАН, американская балерина, одна из основоположниц танца модерн.

Ее личная жизнь была постоянной темой газетных заголовков. Как и в искусстве, она постоянно нарушала укоренившиеся в сознании людей табу. Айседора родила двоих детей, не вступая в брак ни с одним из отцов. В 1913 г. в Париже случилась трагедия, потрясшая балерину. Автомобиль, в котором находились ее дети и сопровождавшая их няня, упал в Сену, и все трое утонули.

Знакомство с поэтом Сергеем ЕСЕНИНЫМ, который был моложе ее на 17 лет, завершилось их бракосочетанием в 1922 г. Дункан решила провести турне по США и поехала туда вместе с поэтом. Но время оказалось выбрано неудачно: Америка была напугана «красной угрозой» – и их встретили как большевистских агентов. Обструкция, устроенная в Бостоне, когда она представила Есенина публике во время одного из выступлений, заставила ее покинуть родину со словами: «Прощай, Америка! Я больше никогда не увижу тебя». Несчастливым оказалось и пребывание в Европе. Есенин покинул ее, вернулся в СССР и вскоре покончил с собой. А через два года трагически погибла и Айседора, когда во время поездки на автомобиле накинутый на шею длинный шарф попал под колесо машины и задушил артистку.

1969 г. Анжелика ВАРУМ, певица.

Сегодня именинницы – Гликерия, Ирина.

• **1647 г.** В штате Массачусетс казнена первая ведьма – Ача ЯНГ. Американцы, в отличие от других, своих ведьм не сжигали, а вешали.

1795 г. Основана первая государственная общедоступная библиотека в России – Императорская публичная библиотека.

1930 г. Американец Ричард ДРЮ запатентовал прозрачную клеящуюся ленту. В сентябре одна из компаний выпустила ее в продажу под именем «скотч» (Scotch).

28 мая

• 1948 г. Родилась Наталья ГУНДАРЕВА, актриса. Несколько лет назад перенесла инфаркт. Сейчас ее здоровье, хоть и медленно, но идет на поправку.

• **1934 г.** В канадской провинции Онтарио в семье ДИОННОВ родились пять девочек: Мари, Сесиль, Ивон, Эмили, Аннет. Уникален не сам факт рождения пятерни, а то, что впервые все новорожденные благополучно достигли совершеннолетия.

НАУКА

Молния для картошки

Российские ученые сделали уникальное открытие, которое позволит существенно повышать урожайность сельхозкультур.

Открытие в области агрономии принадлежит ученым ядерного центра в Сарове: повышать урожайность сельхозкультур можно с помощью искусственной молнии. В одном из хозяйств Нижегородской области сейчас ведутся эксперименты: картошку, огурцы и зерно обрабатывают электромагнитными разрядами.

Те, кто работает на земле, давно знают: чем больше бывает гроз на полях, тем лучше урожай. Саровские ученые создали установку, способную вызывать молнии в лабораториях и в тепличных условиях. Во время короткой вспышки растения получают запас световой энергии на неделю и не испытывают недостатка в ней даже в пасмурные дни. Огурцы, выращенные под искусственными молниями, ничем не отличаются от обычных – разница лишь в урожайности.

СВЕТСКИЕ СКАНДАЛЫ

Курникова судится с родителями

Российская теннисистка не поделила с родителями роскошный особняк в Майами-Бич.

Алла и Сергей Курниковы намереваются отсудить у своей звездной дочери часть стоимости роскошного особняка на острове Сансет во Флориде (США), где она живет с 2000 года. Особняк с видом на море расположен в эксклюзивном районе, насчитывает семь спален и семь ванных комнат. Сейчас этот дом стоит около 10 миллионов долларов.

Родители теннисистки хотят получить две трети этой суммы на основании того, что помогли дочери при покупке особняка. Кроме того, они утверждают: Анна обещала прописать в этом доме папу и маму, но не сдержала слова. Пока родители и дочь работали вместе, проблем не возникало, теперь же дело дошло до скандала и суда.

Курникова возбудила против родителей встречный иск. Она заявляет, что целиком оплатила покупку особняка, а имена родителей внесла в купчую только для того, чтобы они не остались на улице, если с ней что-нибудь случится. Но теперь она требует вычеркнуть их из купчей, чтобы официально стать единоличной хозяйкой дома.

ЗДОРОВЬЕ

ПРОСТУДА не проходит бесследно

Оказывается, вирус простуды остается в организме на несколько лет.

Немецкие исследователи из университета Рура в Бохуме и англичане из Имперского колледжа в Лондоне пришли к выводу: причина детских ОРЗ – респираторно-сенцитиальный вирус – не исчезает из организма после лечения, а остается на несколько лет. Он «замирает» и не обнаруживается стандартными анализами, а впоследствии может провоцировать развитие таких серьезных заболеваний дыхательных путей, как бронхит, бронхиолит и астма.

Открытое свойство респираторно-сенцитиального вируса роднит его с возбудителями СПИДа и гепатитов. «Замирание» вируса также объясняет сезонные колебания заболеваемости.

ЗВЕЗДЫ

ТОПАЛОВ ОБОШЕЛ КИРКОРОВА

Анастасия Стоцкая влюбилась в солиста группы Smash!!

Гастрольный тур Филиппа Киркорова и Анастасии Стоцкой по Америке проходит с большим успехом. Однако невооруженным взглядом заметно, что между продюсером и его подопечной «пробежала кошка». Их отношения уже далеко не столь теплы, как раньше. Причина этого охлаждения – Влад Топалов, солист группы Smash!!

После каждого звонка Топалова Настя просто светится от счастья, преображается до неузнаваемости. Она летает на крыльях любви, абсолютно не обращая внимания на ситуацию вокруг, и Киркорова это приводит в бешенство. Сам же виновник происходящего, Влад, когда ему задают вопросы об отношениях со Стоцкой, предпочитает отшучиваться.

Анастасия Стоцкая

КОРОТКО

• **НИКОЛАЙ БАСКОВ**, окончив с отличием аспирантуру консерватории, загорелся идеей защитить кандидатскую диссертацию. Он уверен, что его научная работа станет настольной книгой для композиторов.

• У СОФИИ РОТАРУ, недавно сделавшей пластическую операцию, снова возникли проблемы с [illegible]. После подобных процедур важно избегать эмоциональных нагрузок и стрессов, а у певицы не так давно потерявшей мать и мужа, совсем недавно скончался отец.

• Скандально известные **«ТАТУШКИ»** отказались от услуг своего продюсера Ивана Шаповалова, утверждая, что именно он виновен в творческом кризисе группы. Новым продюсером «Тату» стал Борис Ренский, готовящий девушек к записи альбома и ведущий переговоры с западными студиями.

• Голливудская звезда **ШЭРОН СТОУН** всерьез намерена порвать с киноиндустрией. После перенесенной три года назад операции на головном мозге и разрыва с любимым мужем она кардинально пересмотрела свою жизнь. Сейчас актриса сочиняет музыку и пишет тексты для песен.

• Ученые из Южной Кореи выяснили, что люди с **НИЗКИМ УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА** более склонны к самоубийствам. Оказалось, при депрессии фактором риска по попыткам суицида является содержание холестерина в крови менее 4,1 миллимоль на литр.

• Японские исследователи обнаружили: **НОВОРОЖДЕННЫЕ МЛАДЕНЦЫ** умеют смеяться. Раньше считалось, что малыши начинают испытывать эмоции лишь в четырехмесячном возрасте. Теперь же оказалось, все младенцы иногда смеются во сне.

• Американские ученые утверждают, низкокалорийная диета **ЗАМЕДЛЯЕТ СТАРЕНИЕ**. У мышей, питающихся низкокалорийной пищей, продолжительность жизни на 42% больше, чем у получающих обычный корм. Исследователи полагают, что этот принцип распространяется и на людей.

ПОДПИСКА

Уважаемые читатели! Не забудьте оформить подписку на издания ИД «КУРАЖ» на 2-е полугодие 2004 года!
Спрашивайте в местных почтовых отделениях Каталог российской прессы «Почта России»
*Индексы наших изданий: **«Виринея» – 11313**; **«Брат», мужская газета – 11315**;*
***«Окрошка»**, журнал о здоровой и вкусной пище – **11316**; **«Залепуха!»**, газета сканвордов для взрослых и детей – **11314**.*

УКРОЩАЕМ ЗАВИТУШКИ

В моде – пышные прически. Но что делать тем, у кого волосы мелко вьются от природы? Мелкие, непослушные, совершенно неконтролируемые завитушечки – вот во что превращаются летом прически большинства обладательниц волнистых волос. О том, как бороться с неизбежным, мы сейчас и поговорим.

Влагу – кудряшкам

Сегодня косметология предлагает массу вариантов ухода и укладки, помимо самого очевидного – безжалостного выпрямления феном или плойкой. Проблема коренится в самой структуре вьющихся волос. Этот тип волос более предрасположен к сухости, потому что волосяная кутикула не лежит плоско, и натуральные увлажнители (жиры) с поверхности кожи не достигают волоса. Влага уходит, сами волосы пересушены, и в результате они вынуждены «всасывать» влагу из воздуха. В результате волос набухает и увеличивается в размерах. Чтобы предотвратить это, нужно достаточно питать волосы и защищать от окружающей среды.

Распрямляющие шампуни

Предупредительный удар наносим еще в душе. Распрямляющие шампуни – лучший выбор, потому что они буквально «закрывают» кутикулу. Также полезно пересмотреть свои привычки мытья волос каждый день: для вьющихся волос иногда бывает достаточно мыть их через день или на каждый третий день с ополаскиванием в промежутках.

Спиртное – враг укладки

Но главный акцент делаем на укладке. От выбора продуктов зависит многое. Избегайте муссов и гелей, которые часто содержат пересушивающий волосы алкоголь, и сделайте выбор в пользу кондиционеров, которые не нужно смывать, в форме крема или спрея без алкоголя. Если есть возможность, откажитесь от сушки феном, дайте волосам высохнуть на воздухе – тогда волосы утяжелятся под действием воды, которая в них останется, не испарится. Затем применяем продукт для придания блеска и формы кудрям, он придаст локонам завершенный вид и предохранит от избыточной влаги снаружи.

Бегом от бритвы

И напоследок, немного о стрижке: она должна быть в несколько слоев. И если вы видите, что мастер достает бритву, чтобы сделать «модный штрих», бегите прочь: бритва разрушает структуру волос, и они становятся еще более восприимчивыми к влаге и, соответственно, пересушиванию.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Какие есть действенные рецепты от выпадения волос?

Екатерина САБИТОВА, г. Копейск, п. Вахрушево

Чтобы точно установить причину, которая вызвала потерю волос, вам надо обратиться к врачу-трихологу. Лечение должно проводиться под его контролем, и в этом случае обычно удается решить проблему и вернуть красоту и здоровье волос.

А пока попробуйте воспользоваться некоторыми народными рецептами, помогающими избавиться от этой проблемы.

1. Каждый день в течение нескольких месяцев съедайте пригоршню пророщенных в течение суток **ростков пшеницы.**

2. Втирайте в голову **луковый сок с коньяком** и крепким сгущенным отваром **корней лопуха.** На одну часть коньяка следует брать 4 части лукового сока и 6 частей отвара корней лопуха. Считается в народе хорошим средством.

3. **Очистите** луковицу **среднего размера, нарежьте и опустите в** полстакана рома. **Настаивайте 24 часа. Затем выньте кусочки лука, а оставшуюся жидкость используйте для массирования кожи головы. Это цыганский рецепт сохранения волос.**

4. При выпадении волос, при сухой коже головы русские знахари рекомендовали следующее: вымыть голову теплой водой без мыла; затем, мягко массируя кожу головы, **втереть поваренную соль.** Продолжительность манипуляции 10–15 минут. Промыть волосы. Повторить эту процедуру 6 раз.

5. Траву (ветки) можжевельника смешать поровну с листьями березы. Горсть смеси вскипятить в трех литрах воды 5 минут. Укутать на час потеплее. Этим отваром мыть голову и ополаскивать.

6. На сон грядущий. Для поддержания здоровья волос ежедневно по вечерам расчесывайте их **щеткой** (с шариками на кончиках щетинок), мягко массируя кожу головы не менее 100 раз проводите по направлению роста волос.

КСТАТИ

Чепчик для кудрей

Пока вы укрощаете строптивых, тысячи обладательниц прямых волос снедаемы черной завистью. Для них поведаем небольшой секрет Марины Цветаевой. Известная поэтесса в 18 лет остриглась наголо. Девушка не собиралась в монастырь, она мечтала о струящихся локонах. На голову барышня надевала плотно прилегающий чепчик и не снимала его, пока волосы не отрастут. Когда волосок [illegible] жу, он [illegible] в виде [illegible] естественным [illegible] сы Марины [illegible] и покорили не [illegible]

БАРХАТНАЯ КОЖА

Элементарный и быстрый способ достичь персиковой нежности кожи – сделать пилинг, то есть очистку от отмерших клеток. Глубокий пилинг салонными аппаратами может творить чудеса, но и в домашних условиях реально очистить кожу и сделать ее свежей. Помощником в этом деле выступает скраб – косметическое средство, содержащее абразивные частицы.

Осторожно, шлифовка

Метод действия скраба прост: вы наносите на кожу средство и осторожно массируете, в это время абразивные частицы (эксфолианты) отшелушивают тончайший верхний слой кожи, состоящий из отмерших клеток. Кожа освобождается от загрязнений, в ней улучшается кровообращение, поры раскрываются и очищаются, так что нанесенная вслед за пилингом маска будет особенно эффективна. Скраб представляет собой деликатный и действенный инструмент для шлифовки кожи, к его выбору нужно подходить внимательно, чтобы, не переусердствовав, получить максимальную пользу

Следуем инструкции

Перед покупкой скраба изучите информацию на тюбике или баночке – если кожа чувствительная или сухая, следует приобретать средства со специальной пометкой. Скраб, который эффективно очистит жирную или комбинированную кожу, может вызвать раздражение на сухой коже. Производитель не всегда указывает тип кожи, для которого предназначен скраб, но узнать это можно и по составу. Главную роль играют здесь как раз эксфолианты – обычно в качестве «наждака» используются микроскопические пластиковые шарики, морские соли, частицы минералов, измельченные абрикосовые косточки или истолченные скорлупки грецких орехов. Последние два типа хороши для очистки жирной и смешанной кожи, а пластиковые частички предназначены для мягкой очистки сухой и чувствительной кожи

Мягкая основа

Чем кожа нежнее, тем меньше должен быть диаметр абразивных частиц. В зависимости от этого производятся следующие типы скрабов: для губ, для лица, для рук, для тела, для ступней ног. Ясно, что для очистки ступней нужны более сильные средства, чем для лица, а скраб для губ (который чаще всего выпускается в форме помады) будет бесполезен для пилинга спины. В качестве основы для скраба производители используют крем (обычно включающий в себя смягчающие и увлажняющие вещества), гель либо косметическую глину. Для жирной кожи или кожи смешанного типа больше подойдут средства на глиняной основе, которые снимают жирность и блеск, сужают расширенные поры. Для сухой и чувствительной кожи лучше скрабы на креме, а средства на гелевой основе универсальны.

При выборе скраба отдайте предпочтение продукту той же серии, что и другие косметические средства, которые вы используете.

Своими руками

Простой скраб можно сделать самостоятельно. Для жирной и нормальной кожи смешайте немного пенки для бритья (на крайний случай мыльной пены) с щепоткой поваренной соли; сухой и чувствительной коже лица эту службу сослужат овсяные хлопья, размолотые в кофемолке и разведенные молоком.

Скраб после душа

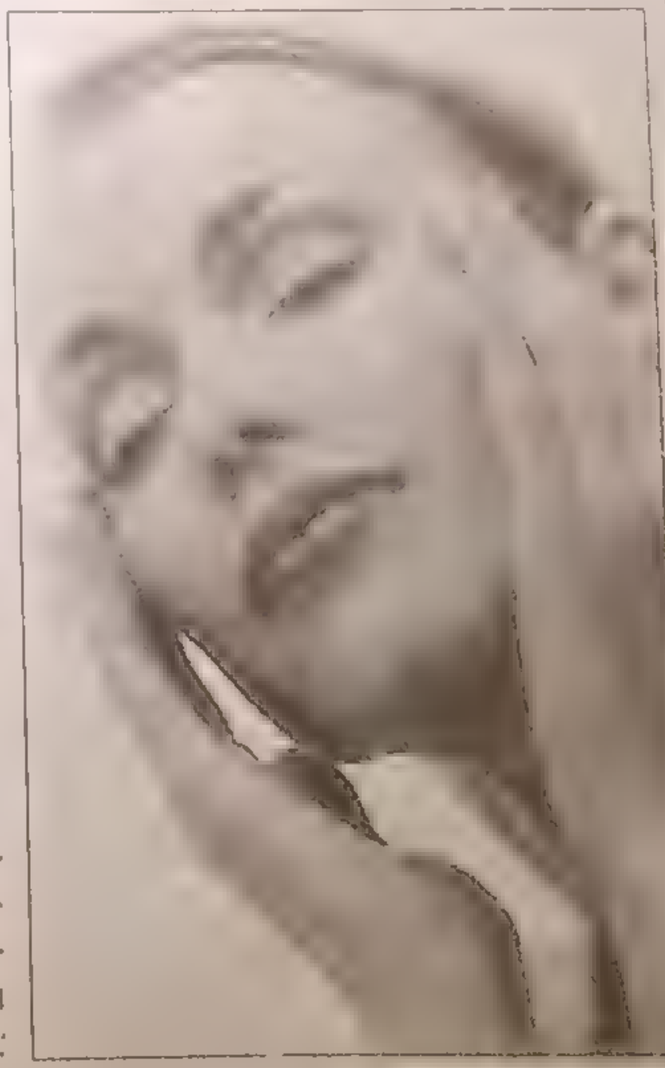
Пользоваться скрабом лучше всего после душа или бани, когда кожа хорошо распарена, и желательно на ночь, чтобы потом можно было нанести крем или маску и дать коже отдохнуть. Очистите кожу вашим обычным средством (тоником или косметическим молочком), затем нанесите скраб и помассируйте лицо в течение нескольких минут круговыми движениями. Двигайтесь по кожным линиям: сначала от середины лба к вискам, потом вверх от уголков рта к вискам и от середины подбородка к мочкам ушей. Ни в коем случае не трогайте кожу вокруг глаз – ее можно не только растянуть, но и вызвать сильное раздражение! Потом умойтесь теплой водой. Прикоснитесь тыльной стороной руки к щеке – если скраб подобран верно, вы ощутите персиковую нежность и свежесть кожи. Если же кожа горит и пощипывает, краснота задерживается на несколько минут – скорее всего, этот скраб вам не подходит.

Скраб для рук или ступней удобнее всего использовать во время маникюра и педикюра, для тела – сразу после ванны:

Частота пилинга

Самое эффективное очищение, которое возможно в домашних условиях, можно сделать, если после пилинга нанести пленочную маску. Ее ингредиенты воздействуют на глубокие слои кожи, доступ к которым после пилинга максимально открыт.

Если кожа не проблемная, скрабом стоит пользоваться раз в неделю; если ваша кожа жирная и пористая, делайте пилинг дважды в неделю. Если кожа чувствительная, можно ограничиться пилингом раз в две недели. Если у вас угревая сыпь, будет надежнее воздержаться от пилинга.



Как делают деньги?

ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «КИРОВ-СТРОЙИНДУСТРИЯ» ПРЕДЛАГАЕТ

БОЛЕЕ 100 НАИМЕНОВАНИЙ ОБОРУДОВАНИЯ

ДЛЯ МАЛОГО БИЗНЕСА, В ТОМ ЧИСЛЕ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА:

- **Облицовочной и потолочной плитки.** Стоимость от 2 тыс. руб.
- **Стеновых, строительных и фундаментных блоков** (себестоимость 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), кирпича, черепицы, брусчатки (фигурной тротуарной плитки) для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т.д. из местного сырья!
- **Оборудование для копчения.** От 1900 руб.

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5 под открытым небом. Стоимость от 4 до 30 тыс. руб. Организовать эти производства по силам каждому. Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой).

Для получения БЕСПЛАТНЫХ цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу: 610000, г. Киров, а/я 10, Киров-Стройиндустрия, отдел 31.

(PR) **Телефон в г. Кирове: 8 (8332) 56-30-29, 57-31-24, 29-38-44**

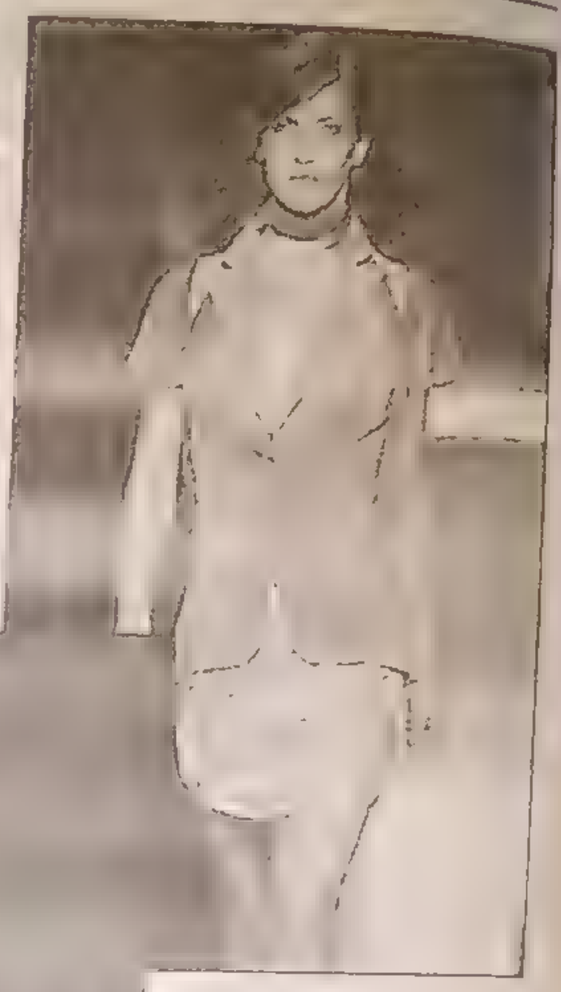
WWW.KSIN.RU

Покупая у нас, Вы защищены от подделок!

№ 20 (63); 13 – 25 мая 2004 г. Виринея

ЮБКИ, КОРОЧЕ...

Модельеры третьего тысячелетия прекрасно осознали тот мощный сексуальный заряд, который несут в себе обнаженные женские ноги. Они превращают мини в мощное оружие по завоеванию сердец (и кошельков) сильной половины человечества.



Летняя «длина»

Впрочем, мини-юбки и мини-шорты всего лишь дополняют достаточно большой выбор длин лета 2004 года: ***от совсем коротеньких ультра-мини до длинных до пола юбок.*** Одними из самых популярных будут ***короткие юбки с широкими складками из джинсовой ткани или кожи.*** Также в моде прямые ***мини-юбки из хлопчатобумажных тканей с ремешком и накладными карманами в «рабочем» стиле.***

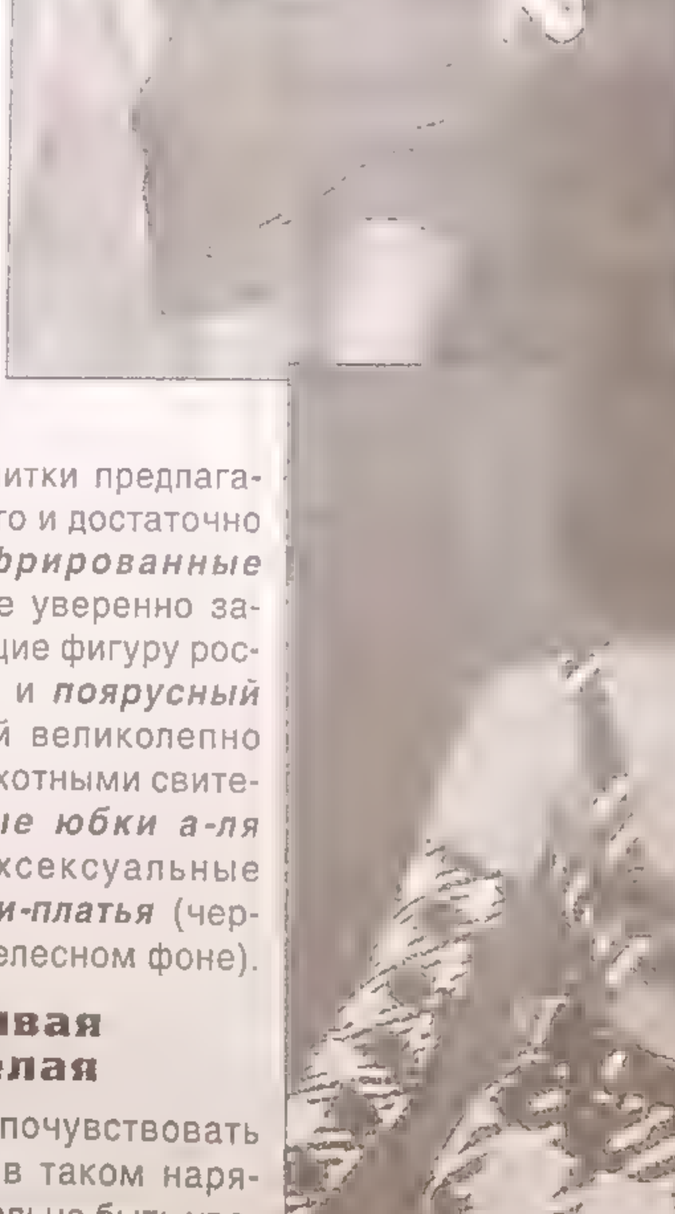
Шорты для моря

Мини-шорты, которые так шикарно выглядят на подиумах, подходят далеко не всем, поэтому их использование будет ограничено подростками и самыми смелыми молодыми женщинами, предпочтительно где-нибудь у моря.

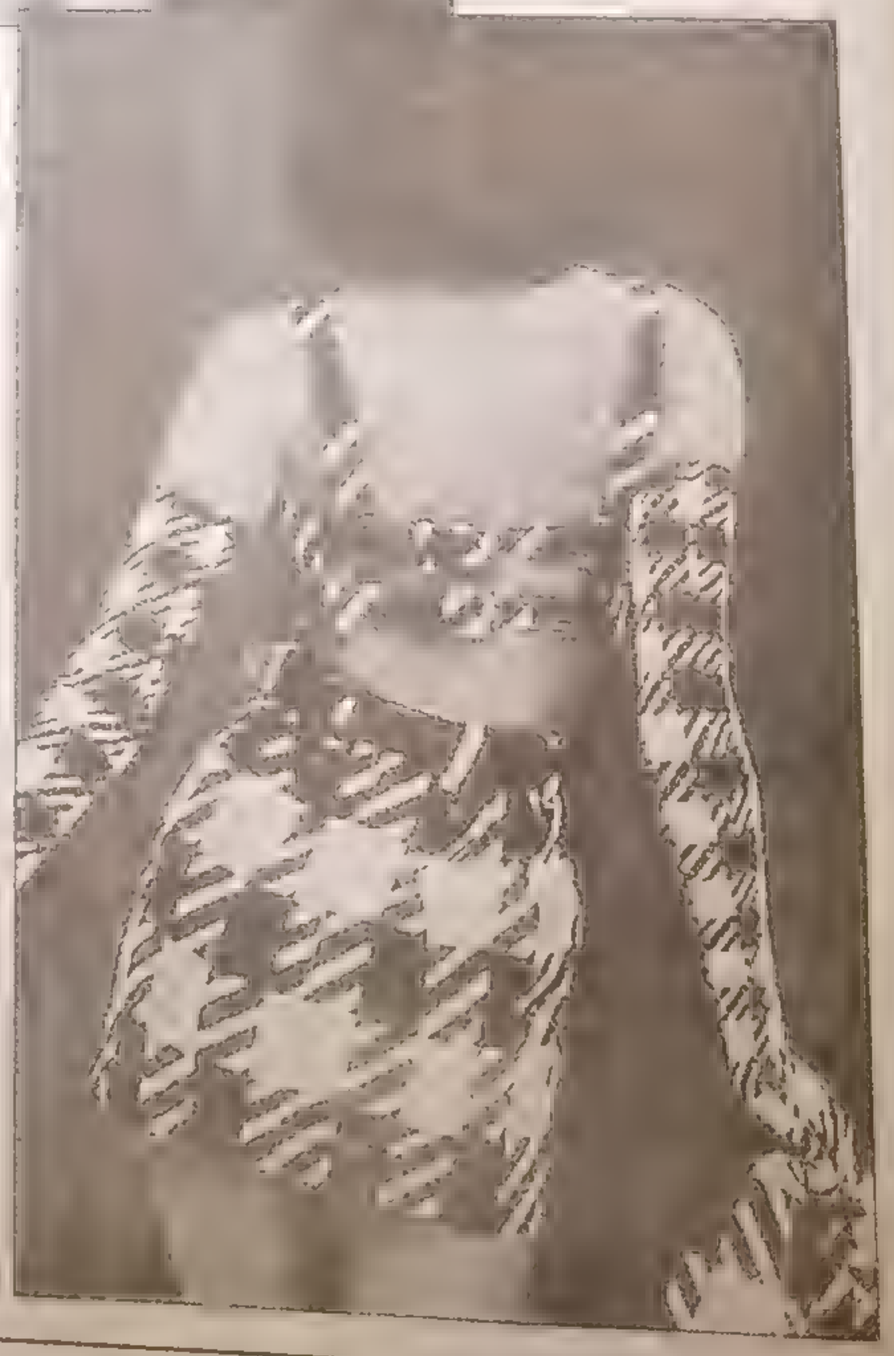
Однако если вы занимаетесь спортом и регулярно делаете пробежки по утрам или с удовольствием играете в теннис – мини-шорты как раз для вас.

Мини по-деловому

Отныне мини – принадлежность гардероба уверенной деловой женщины, которая зачастую вовсе не похожа на тот невинный «цветок», который рисовали в своем воображении дизайнеры прошлого века Впрочем, в наступающем сезоне прекрасная дама может предпочесть убрать свои острые коготки и немного «поиграть в романтизм», не забывая при этом намекнуть, что в ее арсенале имеются и более серьезные средства для атаки Будь то невинная куколка, деловая красотка или женщина-вамп: для каждого образа мастера иголки и нитки предлагают свой стиль. Это и достаточно скромные ***гофрированные юбочки,*** которые уверенно заменили облегающие фигуру роскошные наряды, и ***поярусный шифон,*** который великолепно сочетается с крохотными свитерами, и ***пышные юбки а-ля Барби,*** и сверхсексуальные ***кружевные мини-платья*** (черные оттенки на телесном фоне).



из лучших французских ресторанов Нью-Йорка. так как на ней (о ужас!) были надеты брюки. Недолго думая, дама сняла этот элемент костюма и смело вошла в помещение, ***демонстрируя пиджак и великолепные ноги.*** Возможно, именно тогда и родилась та мода, которой с удовольствием следуют наши современницы. Мода на супермини!



Красивая и смелая

Однако, дабы почувствовать себя комфортно в таком наряде, нужно обязательно быть уверенной в себе и не падать духом, слыша за спиной ехидные замечания знаменитых русских «бабушек на лавочке».

В качестве хорошего противоядия против досужих сплетниц предлагаем вам вспомнить историю Нэн Кемпнер, которую в начале 70-х годов не пустили в один

ЛЕТО: МЯТНОЕ В ГОРОШЕК

Веселое, яркое, броское – таким видят наступающее лето дизайнеры от моды.

Цвета

Итак, самые модные цвета сезона – бледно-зеленый, почти мятный, розовый, иногда даже карамельный, фуксия, все оттенки лилового, лимонно-желтый.

Узоры

Самый модный узор сезона – горошек. Причем если цветной, то близкого оттенка (например, синий на голубом или малиновый на розовом), если контрастный, то только белый на черном, иногда белый на красном. Актуальны также акварельные цветочные композиции нежных желто-лиловых оттенков, как на английском фарфоре викторианской эпохи.

Силуэты

Приспущенные талии и широкие пояса опять напомнят о временах «Великого Гэтсби», а широкие юбки намекнут на возвращение силуэтов 50-х годов. Можно пойти и на другую крайность и, если позволяет талия, выбрать вариант силуэта в стиле песочных часов. Всевозможные туники как свободного покроя, так и с псевдогреческими множественными тесемками, туго обхватывающими фигуру, обязательно должны быть в каждом гардеробе.

Стили

По-прежнему актуален и восточный стиль. Платье чонгсам с асимметричной застежкой и в этом сезоне может сгодиться и как офисный строгий наряд, и как вечернее платье, дополненное шалью с бахромой.

Ткани

Из тканей предпочтение будет отдаваться атласу, жатой марлевке, крепдешину и шифону. Можно эти же ткани украсить вышивкой. Желательно выбирать вещи только из натуральных материалов, ведь лето обещают сухое.

Украшения

Все это безобразие будет украшаться рюшками и оборками, атласными лентами, мелкой складкой-гофрировкой. Правда, в результате этих манипуляций наряд может напомнить кому-то французское пирожное со взбитыми сливками. Ничего страшного – десерт всегда был украшением любой трапезы. В фаворе также огромное количество крупных ювелирных украшений, яркие вызывающие туфли с большим количеством деталей.

Джинсы

Джинсы в этом сезоне должны быть светлыми и слегка протертыми на коленях, приспущенными на бедрах и с широким ремнем из грубой кожи.

Обувь

Придется ходить на каблуках, хотя шпильку на пляже можно сменить на танкетку. Обувь должна быть золотой или зеленой. Также актуален цветной горошек. Одна из главных деталей сезона – шнурки, особенно разноцветные. Цвета стоит предпочесть неоновые, яркие и броские. К тому же шнурки в этом сезоне – скорее модный аксессуар, чем необходимость.

Сумки

Сумка может быть или огромной, или крошечной как кошелек. Пуговицы, цепочки, стразы, пряжки, кармашки, молнии сделают даже самую простенькую сумку полноправной участницей модного процесса. Черные сумки не в моде; предпочтительны красный, синий, золотой цвета.

Очки

Тон лета – солнцезащитные очки с крупными прямоугольными стеклами. В моду вернулись разноцветные пластиковые оправы: белые, оранжевые, зеленые. Стекла очков дымчатые и слегка расширяются к наружному краю. Специальные очки для подводного плавания желательно покупать в оправе из сверкающих камней, хотя это необязательно.

Аксессуары

Длинный шелковый шарф с бахромой или без заменит головной убор – в этом сезоне платки носят на манер восточного тюрбана. Еще его можно повязать на шею, пояс или сумку. Особым шиком будет два платка – один на голове, другой – на сумочке.

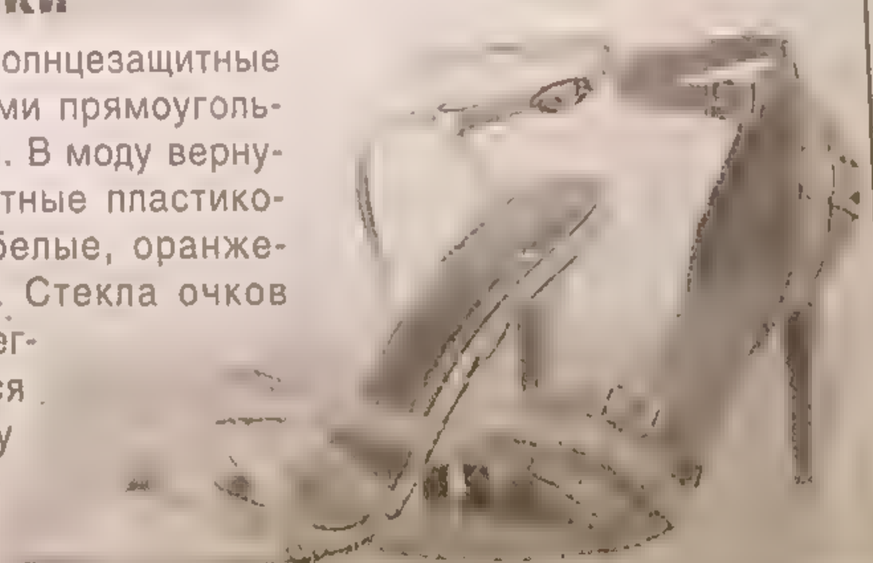
Купальники

В нынешнем сезоне в моде будут суперизкие бикини. Для тех, кто затрудняется решить, прилично ли ходить на пляже топлесс, предлагается альтернатива: верх от купальника прикрывает только одну грудь.

Западная мода консерватизмом тоже не страдает. В купальных костюмах сезона 2004 года главная деталь – трусики, максимально открытые и с заниженной линией бедер.

Что касается цветов, то наконец-то модельеры нас ни в чем не ограничивают. Пестрые и яркие купальники будут также актуальны, как и пляжные наряды спокойных тонов. Кстати, верх и низ необязательно должны быть одного цвета.

Новинка сезона – 2004-го – трикини. На первый взгляд сложно сказать, то ли это слишком откровенный слитный купальник, то ли слишком закрытый раздельный.



№20 (69) 19 - 25 мая 2004 г. Виринея

«Хочу, чтобы ваша газета напечатала о великой английской актрисе Вивьен Ли, сыгравшей роль Скарлетт О'Хара в фильме «Унесенные ветром» и роль Эммы Гамильтон в фильме «Леди Гамильтон». Когда я вижу ее на экране, мое сердце замирает, она стала моим кумиром! Надо иметь особую гордость, имея такую красоту, как у нее...

Галия, г. Оренбург»

ЖИЗНЬ, УНЕСЕННАЯ ВЕТРОМ

Жизнь и смерть актрисы Вивьен Ли кажутся нереальными, настолько они похожи не на действительность, а на крутой сюжет какого-нибудь романа. Однако все обстояло именно так.

Вивьен Ли

Герой ее мечты

Вивьен, послушная и добрая, веселая и общительная девочка, еще в детстве сказала одной из своих школьных подруг: «Я хочу стать актрисой. Великой актрисой!» И стала.

В 1932 году Вивьен Хартли – такова ее девичья фамилия – поступила в Королевскую Академию драматического искусства и вышла замуж за 32-летнего Герберта Ли Холмана – юриста, окончившего Кембридж. Через год у молодоженов родилась дочь Сюзанна, жили они душа в душу. Вот только не нравилось Ли Холману увлечение жены театром. Но для Вивьен это был единственно возможный способ существования. Постепенно назревал разлад.

В 1934 году случилось событие, которому суждено было перевернуть всю жизнь Вивьен. Она встретилась с Лоуренсом Оливье, восходящей звездой драматического театра, который был тогда женат на актрисе Джилл Эсмонд. Впервые Вивьен увидела его на сцене – и этого оказалось достаточно.

Вот как рассказывает об этом биограф актрисы: «...Всю свою юность Вивьен ждала появления Героя, который откроет ей настоящий мир – великой любви, подлинной красоты, великого искусства. Ли (Холман) обманул ее мечту, а теперь она становилась свидетельницей возрождения грезы. Ее Герой, ее человекобог кланялся публике, завороженной его темпераментом, мужской силой и жизнелюбием. Она прошептала: «Вот человек, за которого я выйду замуж!»

Вивьен Ли и Лоуренс Оливье начали вместе сниматься в фильме «Огонь из Англии». Взаимная симпатия быстро переросла в горячую привязанность, а затем в любовь, и вскоре они уже не представляли жизни друг без друга.

Жена Оливье и муж Вивьен долго не давали согласия на развод. Но наконец препятствие было преодолено, и в 1940 году Вивьен Ли вышла замуж за своего Героя и кумира – Лоуренса Оливье.

Тревожный звонок

Казалось бы, все сбылось и наладилось. Но... В 1945 году во время игры на сцене у Вивьен случился странный приступ: чередование крайнего упадка сил и сильного возбуждения. Позднее появился и начал усиливаться кашель, она стала резко худеть. Врачи диагностировали туберкулез, но Вивьен продолжала работать до тех пор, пока ее не увезли из театра прямо в больницу.

Весь следующий год ушел на восстановление сил. Вот тогда и возникла трещина в отношениях Вивьен и Оливье. Приступы депрессии провели резкую, невидимую другим, но решительную грань. Постепенно Оливье проникся уверенностью: его жена психически больна. Великая любовь тихо агонизировала.

Жертва медицины

В 1953 году Вивьен Ли участвовала в съемках на Цейлоне. Она страдала от влажной жары и одиночества вдали от Оливье. У актрисы начались галлюцинации, ее состояние сделало невозможным продолжение работы над фильмом.

В Америке ее состояние не улучшилось, и Оливье договорился о помещении Вивьен в одну из английских психиатрических лечебниц.

Лечение в клинике включало в себя такие процедуры, как заворачивание в ледяные простыни и кормление одними сырыми яйцами. Об этом периоде своей жизни Вивьен Ли вспоминает так: «Я думала, что нахожусь в каком-то приюте для умалишенных. Я отчаянно кричала, чтобы кто-нибудь помог мне выбраться оттуда». Ей назначили электрошоковую терапию. Это было первое из многих ужасных испытаний, которым ей пришлось подвергнуться.

Шоковая терапия подействовала на Вивьен роковым образом. Лоуренс Оливье видел, насколько сильно менялась его жена с каждым сеансом электрошока. «Я могу только сказать, – вспоминал он, – что под их воздействием Вивьен изменялась неузнаваемо. Она становилась совсем не той женщиной, в которую я когда-то влюбился. Она теперь была мне настолько чужой, насколько это можно представить и насколько это вообще возможно».

Истерзанная и перепуганная таким «лечением» Вивьен приложила все усилия, чтобы вырваться из больницы. Как только это удалось, ее состояние стало быстро улучшаться. Биограф актрисы отмечает, что в этом не было ничего удивительного и в качестве доказательства приводит мнение одной из знакомых звезды: «Приступ в Голливуде был одним из ее кратковременных кризисов. Но окружавшие ее люди видели это впервые и впали в панику, вызвали врачей и заставили лечить ее Бог знает какими лекарствами... И вот тогда она действительно сошла с рельсов... Эта история привела ее в ужас – не ее приступ, а обращение с ней».

Тяжелый удар

Несмотря на испытания последних лет Вивьен Ли, по свидетельству многочисленных друзей, оставалась очаровательной и умной женщиной, сохранившей чувство юмора. Она продолжала играть в спектаклях и сниматься в фильмах. Однако Оливье уже принял решение. В день рождения Вивьен, когда ей исполнилось 45 лет, он «любезно подарил ей «роллс-ройс» стоимостью в семь тысяч фунтов и еще любезнее объяснил, что им пора бы расстаться».

К тому времени у Оливье начался роман с молодой акт-

рисой Джоан Плоурайт, на которой он собирался жениться. Актер прислал Вивьен телеграмму с просьбой о разводе. Это резко ухудшило ее состояние, и она начала опять принимать сеансы электрошока. Сеансы сопровождались сильными головными болями и оставляли на голове Вивьен следы от электрических разрядов. Приезжая на очередной сеанс, она дрожала, нервничала и была не в состоянии сидеть. Наконец лечение электрошоком было прекращено и заменено психотропными препаратами.

Оливье развелся с Вивьен в 1960 году. Надо отдать должное мужеству актрисы. Развод был для нее тяжелым ударом, но она сумела его перенести. В это время рядом с ней был актер Дж. Мерривейл, с которым ее связывала давняя дружба. Он помог ей выстоять, не отходя от нее ни на шаг и не позволяя приходить в отчаяние, когда с ней случались приступы. Вивьен очень привязалась к Мерривейлу, но в глубине души все еще надеялась на примирение с Оливье, любовь к которому сохранила на всю жизнь.

Преодолевая свое состояние, она продолжала работать: выходила на сцену, пела и танцевала. За лучшее исполнение женской роли на Бродвее ей присудили премию «Тони», что равносильно «Оскару» в кино.

Однако приступы депрессии продолжали мучить Вивьен. Осенью 1963 года один из таких приступов начался прямо на сцене во время спектакля. Она долго не могла выйти из депрессии, но в конце концов ей это удалось. Все-таки у нее была исключительная сила воли, во многом воспитанная профессией. Она могла заставить себя смеяться и лучиться счастьем на сцене, в то время как на душе висела огромная тяжесть, а в теле гнездилось физическое недомогание.

Трагический финал

28 мая 1967 года лечащий врач Вивьен объявил потрясшую всех новость: туберкулезом захвачены оба легких, положение актрисы критическое. На следующий день он предложил ей лечь в больницу, но звезда отказалась: слишком живы еще были воспоминания об английской клинике. Пришлось назначить лечение в домашних условиях. Врач обещал, что Вивьен будет здорова через три месяца при условии неукоснительного соблюдения всех предписаний и полного покоя. Но... К ней ежедневно приходили гости. Охранявший ее Мерривейл умолял их не задерживаться больше 20 минут. Как свидетельствует один из гостей, Дуглас Фэрбенкс-младший, «она, со своим всегдашним упрямством, насмешливо и вопиюще нарушала указания врача не курить, не вставать с постели, не говорить и не утомляться».

Примерно через полтора месяца Мерривейл, зайдя к ней после вечернего спектакля, обнаружил Вивьен мертвой, лежащей на полу лицом вниз. Это случилось в пятницу 7 июля 1967 года.

Трагизм этой истории усугубляется тем, что сегодня специалисты-психиатры считают: действительной причиной смерти актрисы явилось неправильное лечение. Оказывается, прописывавшиеся ей лекарства могут провоцировать как раз такие психические отклонения, от которых страдала Вивьен Ли!

Мучаясь этими расстройствами и постепенно слабея физически, не зная действительных причин своего состояния, годами подвергаясь жестокому и бесполезному лечению электрошоком, принимая лекарства, усугубляющие физическую слабость, блестящая актриса и красавица Вивьен Ли постепенно теряла рассудок, любимого мужа, карьеру и наконец жизнь.

Анатолий Голубев

Высылаем новые сборники вакансий:

РАБОТА

Содержат условия работы, требования и координаты работодателя.

1. **НА ДОМУ** (Для всех групп населения. Каждому предложим на выбор не менее 50 вакансий в Вашем регионе. З/пл. – 15–60 тыс. руб. в месяц). **ц. 110 р.**
2. **В МОСКВЕ** (60 вакансий для жителей России и СНГ. Предоставляется проживание, питание. З/пл. – 10–21 тыс. руб. в месяц). **ц. 100 р.**
3. **ЗА РУБЕЖОМ** (Постоянная, сезонная, временная. 500 вакансий в Европе, США, Канаде. Перечень необходимых документов, затраты на жилье и питание. З/пл. – 21–150 тыс. руб. в месяц). **ц. 130 р.**

607230, Арзамас, Инф. центр «Эмигрей М 20

Свид. 001784014 Оплата - при получении на почте! PR

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

Киров

ПОТОМСТВЕННЫЙ МАГ. Восстановлю: семью, бизнес, здоровье. Верну любимого(ую) с фото и без, навсегда избавлю от измен, соперниц, врагов; сниму порчу, проклятие, невезение, тягу к алкоголю, «венец безбрачия», ясновидение – точное предсказание судьбы по фото, магические талисманы на удачу, учебу, денежное везение, здоровье, любовь, обереги от всех бед – предлагаю. Консультации и помощь по любым вопросам. Эффективно. Гарантия 100%. Конверт с о/а. Отвечу всем. 610007, г. Киров, а/я 611, Андрей Валерьевич.

Ярославль

ПОТОМСТВЕННАЯ ВЕДЬМА. Черная магия, привороты, снятие тяжелейшей порчи, установка защиты. Гадание на картах. Устранение полосы невезения и помощь в сложных ситуациях. Тел. (0852) 35-42-68.

ЦЕЛИТЕЛЬСТВО. Посвящение до уровня магистра космоэнергетики. Мощнейшее очищение от любого колдовства и многих заболеваний. Коррекция судьбы. Работа по фото. Установка сильнейшей защиты. Награжден Орденом «Звезда магистра»; медалью за целительскую деятельность. Тел. 30-64-61 с 9 до 21.

Н. Новгород

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА. Решение личных проблем. Приворот, отворот. Снятие порчи, защита. Сначала результат. 603139, г.Н.Новгород, а/я 41, Зинаиде Кондратьевне + конверт с о/а.

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА в 4-ом поколении. Гадаю. Сниму сглаз, венец безбрачия. Решу семейные проблемы, помощь в бизнесе, обереги. Т.: (8312) 73-92-38, 8-920-252-63-41, Анна Александровна.

Омск

ПОТОМСТВЕННАЯ ВЕДУНЬЯ снимет алкогольную зависимость без ведома пациента (елейная соль). Магия. Обр: Омск, 644053, а/я 2591 + конверт с о/а, Агаркина Надежда Дмитриевна. тел: (3812) 64-36-25

УСЛУГИ

ПОДЕЛЮСЬ уникальным методом увеличения и улучшения формы бюста. Избавление от целлюлита 200 рублей (Н/П). 454126, Челябинск, а/я 1154.

РАБОТА

РАБОТА ДОМА: обработка писем, склеивание конвертов и пр. 30 вариантов! Доход 55 000 руб.\мес. Всем подарок на 500 рублей! Вложите конверт с о\а. 440064, г. Пенза, а\я 3890-СБР (свид. N8420).

РАБОТА ДОМА. Женщины! Хотите зарабатывать больше мужа? Для Вас более 30 вариантов надомной работы. Обр. 305029, г.Курск, а/я 312, Дудиной Ирине Владимировне + конверт с о/а.

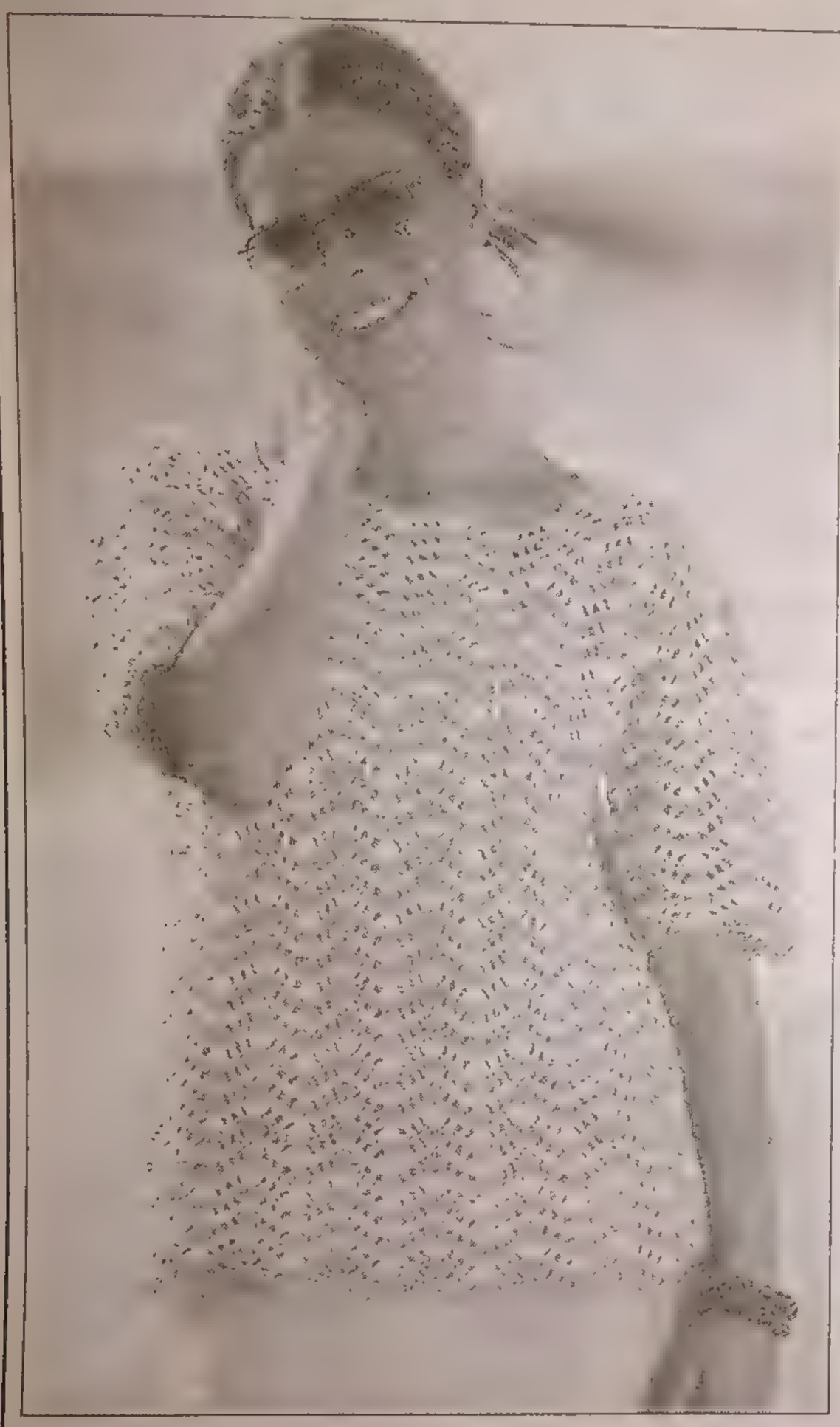
ПРОДОЛЖАЕТСЯ НАБОР офисных сотрудников по заполнению бланков для компании дома или офисе. Обучение, стаж, квартира в Москве и др. Кредиты. З/пл. от 1000 у.е. Обр.: 457181, Челябинская обл., п. Свободный, а/я 19 RT.+K. с о/а.

РАБОТА ДОМА от предприятий для регионов. 17 видов. 3 ч. в день. Доступно всем. Заработок от 980 р. в неделю. Вложите конверт с о/а. 603074, г.Н.Новгород, а/я 315, Акимовой А.О.

Монеты и банкноты СССР купит коллекционер до 9500 руб./шт. Вложите конверт с обратным адресом. Каталог вышлю. 302026 г.Орел, а/я 14 «В».

НЕЖНАЯ ВОЛНА

Этот пуловер в нежных пастельных тонах как нельзя лучше подойдет для лета. При желании его можно связать и однотонным.



Размеры: 36/38 (44/46) 50/52

Вам потребуется: по 200 г сиреневой, белой и серой пряжи (100% полиакрила, 800 м/200 г); крючок N 3,5.

Полосатый узор: вязать по схеме на стр. 18, повторять с 1-го по 6-й р., вместо 1-й п. каждого ряда вязать обозначенное на схеме число возд. п. и вязать ряды в указанной цветовой последовательности. В ширину начать петлями перед раппортом, повторять раппорт и закончить петлями после раппорта.

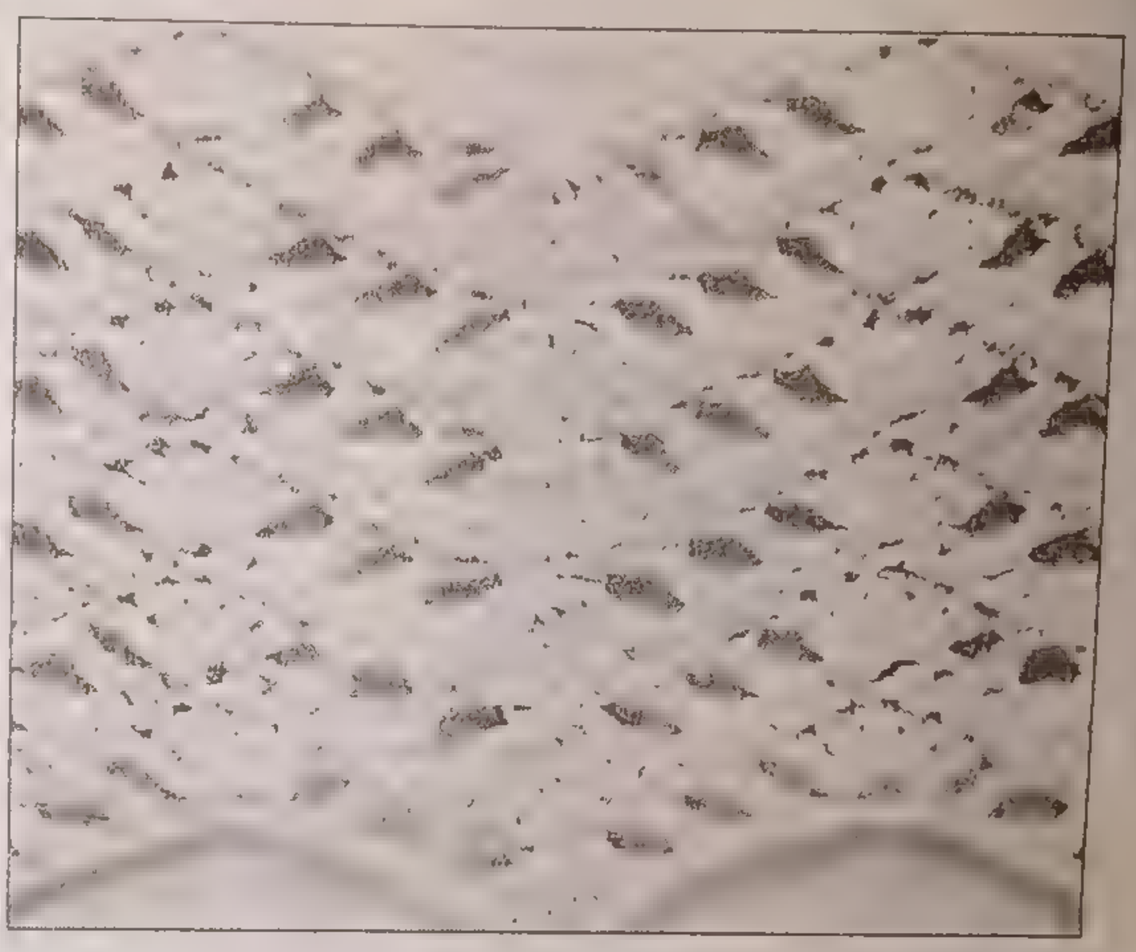
Плотность вязания: 24,5 п. и 12 р. = 10 х 10 см.

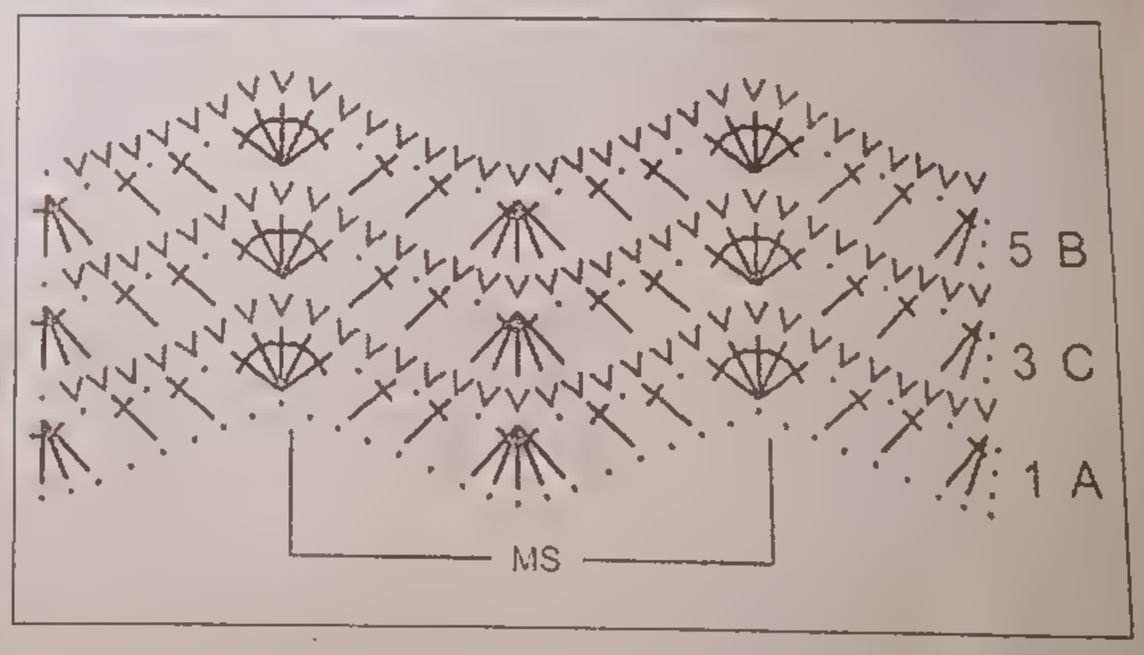
Перед: серой нитью связать цепочку из 129 (145) 161 возд. п. + 3 возд. п. подъема и вязать полосатым узором. Через 39 (38) 37 см от наборного края оставить для пройм с обеих сторон 8 (16) 16 п. Через 56 см от наборного края оставить для выреза горловины средние 45 п. и обе стороны закончить раздельно. Закончить на общей высоте 63 см.

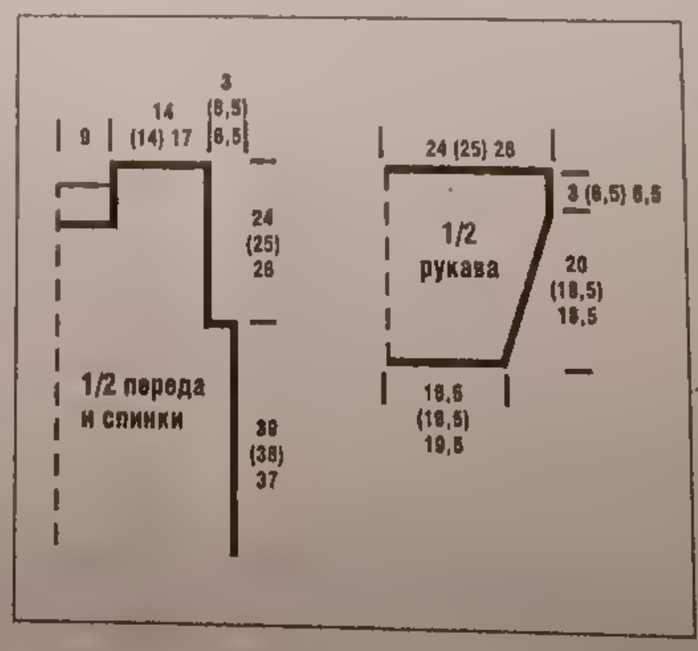
Спинка: начать так же, но через 61 см от наборного края оставить для выреза горловины средние 45 п.

Рукава: связать цепочку из 81 (81) 97 возд. п. + 3 возд. п. подъема и вязать полосатым узором. Для скосов рукава прибавить с обеих сторон в каждом 2-м р. 5 (0) 6 х 1 и в каждом р. 14 (21) 10 х 1 п. Закончить на общей высоте 23 (25) 25 см.

Сборка: выполнить плечевые швы; рукава сложить пополам и втачать. Выполнить остальные швы. Обвязать все края серой нитью 1 круговым р. ст. б/н.







Условные обозначения

• = 1 возд. п.
V = 1 ст. б/н
† = 1 ст. с/н

Если значки соединяются внизу, то петли связать в одну петлю основания, если значки соединены вверху, то провязать петли вместе.

A = серый
B = сиреневый
C = белый

«Я собираюсь завести волнистого попугайчика. Расскажите, пожалуйста, как его правильно кормить.

Ирина СЕРОВА, г. Тамбов»

РАЦИОН ДЛЯ ПОПУГАЯ

Обмен веществ у птиц происходит очень интенсивно пища переваривается и усваивается за 2-3 часа Поэтому попугайчикам все время нужно пополнять запас питательных веществ. Даже сравнительно короткое голодание может вызвать их гибель.

Зерновые смеси

Из зерна различных видов составляют зерновые смеси – основную часть (65–70%) рациона всех попугаев.

В состав всех зерносмесей для попугаев обязательно входит **просо** (30–60%), желательно в равных пропорциях белое, желтое и красное. Отсутствие его в рационе приводит к заболеванию и гибели птиц.

Пшено скармливают попугаям в виде круто сваренной рассыпчатой каши; ее можно смешивать с тертой морковью или свеклой.

Овес – ценный и хорошо усваиваемый организмом птицы продукт, дополняющий просо по незаменимым для попугаев аминокислотам. В зерносмеси должно быть 20–40% овса.

Растительные корма

Попугаям необходима также сочная растительная пища: **огурцы, яблоки, груши, цитрусовые, бахчевые, сладкий перец, шпинат** (в небольшом количестве), **спаржа** (молодые побеги), **петрушка, укроп, зеленый лук, крапива** (молодые листья, прокипяченные 2-3 минуты), **первоцвет.**

В качестве дополнительного корма всем попугаям необходимо давать **молодые побеги (ветки)** фруктовых деревьев, ивы, рябины, березы, тополя, бука, ольхи, липы, смородины и др. Ветки должны присутствовать в клетке постоянно.

Кроме того, полезны для попугайчиков **хвоя** (еловая и сосновая, но только в небольших количествах), ягоды, вишни, магины клюквы, можжевельника, семена туи и кедра и т. д. – все перечислить невозможно. Набор кормов растительного происхождения зависит от региона проживания. Как бы то ни было, желательно, чтобы птицы каждый день, кроме зернового, получали и какой-нибудь растительный корм, лучше каждый день разный.

Пища животного происхождения

Эти корма вводят в рацион попугаев для дополнения его полноценными белками и другими веществами, которых нет в кормах растительного происхождения. Они быстро портятся, особенно при жаркой погоде, поэтому их дают птицам с таким расчетом, чтобы они их съедали за 2-3 часа. Корма животного происхождения и влажные смеси дают в отдельной посуде, которую после каждого применения тщательно моют и хорошо просушивают.

Куриные яйца скармливают попугаям только сваренными вкрутую (7-8 минут кипячения). Яйцо очищают, измельчают и смешивают с манной крупой, тертыми белыми сухарями, овсяным печеньем, морковью или свеклой. Попугайчикам дают такую смесь из расчета 1 ч. л. на птицу.

Молоко (коровье) скармливают попугаям в виде размоченной в нем булки или сухарей. Для ослабленных особей и птиц, выкармливающих птенцов, на молоке варят различные каши.

Творог птицам предпочтительнее скармливать обезжиренный. Он должен быть свежим и рассыпчатым. Можно добавить в него немного сахара или меда.

Также полезны для попугаев **мед** (1 ч. л. на пару волнистых попугайчиков один раз в неделю), **рыбий жир** (20 капель на 100 г каши), **яичная скорлупа** (промытая, прокипяченная, прокаленная в духовке и мелко истолченная).

Кормление

Зерновую смесь дают птицам ежедневно всю суточную норму сразу. Лучше это делать с вечера, чтобы проснувшиеся утром птицы не метались в поисках корма. Смесь дают в таком количестве, чтобы попугаи съедали ее почти полностью. Если насыпать слишком много смеси, птицы выберут из нее только самые лакомые семена.

В среднем мелкие виды попугаев потребляют в сутки 20–25 г зерна (1 ст. л.), средние – 30–35 г (1,5 ст. л), крупные – 40–50 г (2 ст. л.). На год для пары волнистых попугайчиков требуется 15 кг основных компонентов зерносмеси: проса – 10 кг, овса – 5 кг. Зерносмеси готовят так, чтобы их хватило на месяц, и хранят в мешочках из хлопчатобумажной или льняной ткани.

Дополнительные и зеленые корма дают только в первой половине дня. Овощи и фрукты, ягоды, листья, траву и ветки обязательно моют и слегка просушивают.

Питьевую воду попугайчикам меняют с утра. Поилки перед этим необходимо хорошо промыть.

Витаминные препараты следует применять в минимальном количестве. Принцип «чем больше, тем лучше» абсолютно неприемлем.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Поводок и ошейник

Купили для своей овчарки новый ошейник и поводок вместо старых. Стоили они немало, но оказались неудобными. Как найти хорошее «снаряжение»?

Юлия КАЦ, г. Тверь

Ошейник лучше всего брать кожаный. Его размеры и прочность должны соответствовать породе. Никаких кожзаменителей и цепей! Неплохим вариантом является и брезентовый ошейник, несмотря на внешнюю простоту. Любые излишества – металлические и кожаные декоративные нашивки – служат пристанищем для паразитов и собирают грязь.

Желательно, чтобы на ошейнике было два кольца. Это удобно при перецеплении поводков (собака не остается без контроля). **Проверьте, чтобы кольца были сварены, а не просто согнуты.** Они должны проходить под основным полотном ошейника, а не крепиться сверху с помощью заплат.

Поводок лучше использовать из прочной толстой тесьмы. Он должен не резать руки при рывках, не бояться сырости и грязи. Особое внимание необходимо обратить на качество карабина.

Оптимальная длина короткого поводка – 1 м; максимальная длина – 1,5 м. Стандартная длина длинного поводка – 12 м, это вполне удобно.

В ОТПУСК с ребенком

Отпуск – по сути единственное время в году, когда ребенок может целый день общаться с родителями, а родители – с ребенком. Так не лишайте же друг друга этого редкого удовольствия!

Дорога

«Сядь на место, не крутись, не бегай, слезь со второй полки...» Знакомо? Чтобы не испортить себе настроение, поминутно извиняясь перед проводниками, стюардами и соседями, советуем заранее «вооружиться». Чем?

В автомобиле. Когда ребенку надоест рассматривать пейзажи за окном, дочке можно предложить новый гардероб куклы Барби, сыну – конструктор с крупными запчастями. Существует и универсальный выбор: плеер и набор аудиокассет с детскими сказками.

В поезде. «Насытившись» верхней полкой, куда обычно сразу же просят их посадить дети, ваше чадо с удовольствием займется настольными играми: шахматы, шашки, домино, лото...Карты в конце концов!

В самолете. Если полет недолог (до 2-х часов), скорее всего вам не понадобятся отвлекающие маневры. Новых впечатлений и так будет много. На всякий случай возьмите игрушку типа «трансформер». А книги, электронные игры в дороге противопоказаны из-за нагрузки на глаза.

Пляж

С помощью соседей по пляжным зонтикам детей можно организовать:

– **в «археологическую» команду**, пообещав приз (например, жевательную резинку) за лучший образец ракушки или необычного камушка;

– **в строительную бригаду** для сооружения замка (девочки), автодрома (мальчики) из подножных материалов (песок, галька);

– **в отряд юных натуралистов,** предложив сделать мини-аквариум.

Для этого понадобятся:

1) плотный полиэтиленовый (желательно прозрачный) пакет;

2) набор плавающих водорослей;

3) специально отловленная лягушка (рыбка, медуза).

Наполненный водой пакет нужно закопать в песок, обложить галькой. Остальным оформлением дети займутся сами.

«За» и «против»

Мнения по поводу отдыха с маленькими детьми разноречивые. Хотелось бы привести аргументы как за, так и против.

Климат. Противники такого отдыха главное препятствие видят в том, что при смене климатических поясов ребенок непременно захиреет. Но ведь и взрослые не сразу чувствуют себя отлично – некоторое время привыкают, акклиматизируются. Специалисты советуют везти детей в другую климатическую зону не менее чем на три недели. За это время организм адаптируется.

Питание. Это еще один камень преткновения. Все знают, что маленьких детей в кафе кормить не будешь. Они привыкли к маминым супам и кашам. Можно купить путевку в санаторий по программе «Мать и дитя», где вас будут кормить диетическими блюдами, а можно снять частное жилье с плитой и варить самой. Чистой бутилированной воды сейчас навалом, в качестве питья можно использовать ее, ну, и, разумеется, тщательно мыть все фрукты и овощи, а также детские ручки. На случай, когда и эти предосторожности дадут сбой, возьмите с собой аптечку с активированным углем, смектой и фесталом – себе и ребенку. Ну и, разумеется, йод, бинтик, градусник и т.д.

Жилье

Если вы будете снимать у «частников», приготовьтесь к тому, что с ребенком вас возьмут не везде, несмотря на то, что ваш малыш спокойный, много спит и в жизни ничего не изломал. Но отказ одного частника не проблема, потому что желающих сдать свою квартиру сейчас очень много.

Солнце и море

Ребенку нужен крем от загара с самой высокой степенью защиты, а до трех лет врачи вообще не рекомендуют малышам находиться под прямыми лучами солнца. Длинные шортики, носочки, обязательно футболки и шляпки или бейсболки – вот желательная экипировка. И вообще, что мешает вам вставать со своим чадом пораньше и гулять, пока солнце находится невысоко над горизонтом?

Что испортит отдых

Отдых ребенку легко испортить, если:

– задаться целью научить малыша читать;

– захватить с собой набор конспектов по химии;

– на все просьбы отвечать «нет»;

– каждые 10 минут напоминать ребенку о том, что его сосед Мишка сидит дома;

– запрещать купаться в наказание за плохие годовые отметки;

– экономить на аттракционах.

PODRUGA.NET

ВОПРОС – ОТВЕТ

Если появились глисты

С ужасом обнаружили, что у нашего пятилетнего сына появились глисты. Пичкать его лекарствами не хочется. Есть ли какое-то народное средство от этой заразы?

О.И., г. Иваново

Кашицу из 5 зубчиков чеснока поместите в небольшую кастрюлю, залейте стаканом натурального молока и, плотно закрыв крышкой, варите на малом огне в течение 10 минут. Дайте настояться. Поите ребенка теплым отваром по 1 ч. л. 4-5 раз в день натощак. Курс лечения 7 дней.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Пуговицы и плоскостопие

Для профилактики плоскостопия можно изготовить специальный самодельный коврик. На плотную ткань рядами пришивают половинки пластмассовых ячеек от «Киндерсюрприза», пластмассовые корпуса от фломастеров и крупные выпуклые пуговицы. Размеры коврика могут быть любые. Малышу очень полезно ходить по нему босыми ножками.

VIRASTAYKA.RU

СПАСТИ СЕМЬЮ ОТ РУТИНЫ

Пять лет назад я встретила замечательного молодого человека. И несмотря на то, что он моложе меня на три года, я сразу почувствовала, что он – мое счастье. Мы поженились, через год у нас родился сыночек – полная копия папы. Муж с первых дней после нашей с малышом выписки из роддома помогал мне во всем: стирал пеленки, кормил сына из бутылочки, вставал к нему по ночам, гулял с ним. Я с замиранием сердца благодарила судьбу за то, что она послала мне такого замечательного мужа.

Прошло почти четыре года. У нас с мужем все такие же теплые отношения, он ничуть не изменился. В любой момент я могу рассчитывать на его помощь. Да и с сыном они отлично ладят. Но у нас появилась одна очень серьезная проблема. Вслух мы о ней почти не говорим, но, мне кажется, мужа мысли о ней посещают в последнее время так же часто, как и меня.

А дело в том, что мы живем невероятно скучно. Каждый следующий день до боли похож на предыдущий. Если это рабочая неделя, схема примитивная: ребенка – в садик, сами – на работу, вечером – ребенка из садика домой, по пути – магазин, быстрый ужин и без сил спать. У мужа тяжелая физическая работа с шести часов утра до пяти вечера, за день он очень устает и вечером рано ложится спать. В выходные разнообразие заключается в том, что всей семьей мы обязательно гуляем (одними и теми же маршрутами, вариантов в нашем городе немного), убираем квартиру или смотрим телевизор.

Из-за напряженной рабочей недели в выходные нам никуда не хочется идти, кажется, что, оставаясь дома, мы лучше отдохнем. Мы почти перестали общаться с друзьями, в театре не были три с лишним года, в кино собираемся уже несколько месяцев.

Муж говорит, что если бы у нас была возможность хотя бы на один выходной оставлять сына у бабушки, мы могли бы расслабиться так, как хотим сами, а не быть постоянными «заложниками» режима и развлечений нашего ребенка. А так вся наша жизнь крутится вокруг сына.

Я боюсь, что такое однообразие скоро станет сказываться на наших взаимоотношениях. Я понимаю, что мы не умеем отдыхать, развлекаться, но как исправить ситуацию – не знаю. Пожалуйста, посоветуйте, как найти выход.

Виктория, г. Кострома

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

– Уважаемая Виктория! Просто замечательно, что вы задумываетесь о решении проблемы еще до того, как она проявилась «во всей красе».

Еще правильнее будет, если вы **решитесь поговорить об этом со своим мужем**. Вы ведь уже поняли, что проблема есть, чувствует это и ваш муж. Значит, спрятаться от нее не получится. Нужно назвать врага по имени и объявить ему войну.

Очень важно делать это вместе. Если супруги сражаются с трудностями каждый по отдельности, то это не семья, а просто соседство людей. У вас есть прекрасный опыт плодотворного «союзничества» с мужем в заботе о сыне. Теперь перед вами стоит новая цель – победа над рутиной, а по большому счету – семейное счастье.

Вспомните, когда в последний раз вы говорили с мужем о чем-то, кроме бытовых забот? Полагаю, это происходит не часто. Вы можете лишь догадываться о его мыслях по поводу скуки. Это означает, что в **отношениях имеется серьезная недосказанность**. Можно даже сказать, что это и есть основная проблема. Ведь то, чем вы делитесь друг с другом, – это *жизнь вашей семьи*. То, что остается невысказанным, – это ваша *жизнь по отдельности*. Конечно, обязательно должно быть и то, и другое. Но нужно следить за тем, чтобы *жизнь семьи* не сводилась к «бытовухе» на уровне обмена мыслями и чувствами.

Вы уверены, что ваш муж «ничуть не изменился». Но человек меняется постоянно – происходящее вокруг и внутри с каждым днем делает его чуть-чуть другим. Поэтому так важно постоянно «заново знакомиться» с тем, кого вы «знаете как облупленного». Иначе очень медленно, но верно люди становятся чужими.

Обсуждая с мужем возникшую проблему и вместе ища пути ее решения, вы убьете сразу двух зайцев: обретете союзника в борьбе за семейное счастье и сделаете большой шаг к лучшему взаимопониманию. Если это получится, скука и моральная усталость заметно поуменьшатся. Ведь узнавание друг друга – процесс очень творческий, он требует напряжения душевных сил, которое одновременно является «активным отдыхом» для души.

Для таких разговоров, особенно первого, важно правильно выбрать время и слова. Давать заочные рекомендации здесь опасно. Пусть вам подскажет верный тон женская интуиция, любовь к мужу и опыт.

Дальнейшее – «дело техники». Вместе вы обязательно найдете какие-то варианты. Например, иногда можно нанимать няню для ребенка; можно «скооперироваться» с друзьями или соседями, у которых есть ребенок: сегодня дети проводят день у вас, в следующий выходной – у них. *Решение есть всегда*.

И, пожалуйста, **постарайтесь избавиться от ощущения, что ваши трудности связаны с ребенком**. Оно абсолютно неверно. Необходимость «крутиться вокруг сына» – по сути, лишь отговорка, повод не задумываться о глубинных причинах проблемы (о которых сказано выше). Наоборот, ребенок может стать ядром семьи, сплачивающим ее на всех уровнях, а не только на бытовом. Ведь маленький человек, который растет на ваших глазах, – это целый мир, невероятно интересный!

Простейший пример: есть масса развивающих игр, в которые можно играть всей семьей. На это не нужно много времени и физических сил. Нужно только желание, искренний интерес к сыну плюс минимальное усилие (выключить телевизор, «переключиться» на общение). Повозиться с ребенком, самим на полчаса почувствовать себя детьми и «оторваться» – это же самый лучший отдых!

АННА САМОХИНА, ПСИХОЛОГ,
Г. МОСКВА
(Профессиональное медицинское объединение психотерапевтов, психологов и социальных работников)

Евгений Сидихин: «Я ВСЕГДА МЕЧТАЛ О ДОЧКЕ»

АНКЕТА

ДАТА И МЕСТО РОЖДЕНИЯ: 2 октября 1964 года, г. Ленинград.
ЗНАК ЗОДИАКА: Весы.
СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: женат, две дочери.
СВЕТСКИЙ ИМИДЖ: элегантный, изящный, неторопливый.
ХАРАКТЕР: мужественный, закрытый, взвешивающий все и просчитывающий «все ходы».
КАКИМ СПОРТОМ ЗАНИМАЛСЯ: борьба, дзюдо, джиу-джитсу.
ХОББИ: яхтинг
ДЕТСКАЯ МЕЧТА: купить яхту – была осуществлена, как только появились деньги.
ОБРАЗОВАНИЕ: Ленинградский государственный институт театра, музыки и кин[illegible]матографии (ЛГИТМиК), актерский факуль[illegible]
[illegible]: «За последней чертой», «Прорва», «Барак», [illegible] «Бригада», «МУР есть МУР» и др.

Крепкая семья – нечастое явление в актерской среде, тем более если муж – супермен, в которого влюблена целая армия зрительниц. Евгений Сидихин, его жена и две дочки – счастливое исключение из правил.

– Евгений, вы с детства мечтали стать актером?

– В юности я занимался борьбой, делал успехи и подавал надежды. А потом бросил спорт – потянуло в театр.

– Вы склонны к поступкам «под настроение»?

– Нет, почему же, это было взвешенное решение. Я по гороскопу Весы и к необдуманным поступкам не склонен. Это окружающим может казаться, что я пускаюсь на жуткую авантюру, а я на самом деле все просчитал заранее.

– После школы вы пошли учиться на актера?

– Да, в ЛГИТМиК, на курс Игоря Петровича Владимирова. Но проучился недолго: после первого курса призвали в армию. Служить пришлось в Афгане, участвовал в боевых действиях. Демобилизовавшись, восстановился в институте. После его окончания был шанс попасть в труппу самого раскрученного театра страны – Малого драматического, но я пошел к своему первому учителю Владимирову в Театр им. Ленсовета.

– Характер проявили?

– Можно и так сказать, наверное.

– Женились вы еще в институте?

– Да. Татьяна училась на параллельном курсе.

– Значит, она тоже актриса?

– Нет, сейчас Татьяна не работает. Но ей грех жаловаться: дома есть, чем заняться – куча дел, дети. Кроме того, надеюсь, у нее будет возможность помочь мне в некоторых проектах. У нее ведь есть и второе высшее образование – по специальности «связи с общественностью».

– Расскажите о своих детях.

– У меня две девочки, Полина и Аглая. Жена любит непростые имена. Полина, можно сказать, пошла по моим стопам: занимается джиу-джитсу.

– А о сыне не мечтаете?

– Я хотел, чтобы у меня была дочь. Начал мечтать об этом, еще когда служил в Афгане. Даже когда к будущей жене присматривался, прикидывал: сможет ли она подарить мне дочку? Так что я очень счастлив, что у меня две дочки.

– Девочки дружат?

– Они сестры, а не подружки. Между ними разница в возрасте – десять лет, а это довольно ощутимо. Но когда у них что-то получается вместе, я радуюсь.

– Вы их балуете?

– Я дома мало бываю, поэто[illegible]аловать в пол[illegible]ет. И за шко[illegible]гу. Полина учит[illegible]е заглядываю в ее дневник, а просто общаюсь с дочерью. Этого достаточно

– Насколько важна для вас семья?

– Чрезвычайно важна. Я родился в Ленинграде, но вырос в Новосибирской области, в огромной семье. Когда мы собирались за столом, стол этот был в несколько десятков метров. А во главе сидели дедушка и бабушка. Чувствовать себя членом большой семьи было очень здорово.

– Сейчас эта семья распалась?

– Нет, моя родня до сих пор живет в поселке городского типа Красноозерское. Наша семья там и сейчас известна. Место скучное, но в моем детстве оно выглядело по-другому. Да и для тех, кто работает, занимается огородами, охотой, рыбалкой, – мне кажется, достойное.

– Дома вы что-то делаете своими руками?

– Да, конечно. В нашей старой «хрущевке» все было сделано моими руками, вплоть до кафеля на кухне. Новую квартиру тоже сам обустраивал, дачу тоже. Теплый пол сделал... Да много чего. Я вообще считаю, что лучше строить своими руками. Дом – особая вещь.

– У вас от природы золотые руки?

– У меня отец такой: за что бы ни брался, все сделает. И у меня, видимо, та же порода.

– Вы очень востребованный актер: съемки, спектакли, гастроли. Устаете?

– Конечно, случается, что устаю. Но вообще фактор усталости – это такая вещь: если хотите быть усталым, то будете. Хотите не уставать – не устанете. Все зависит от внутренней установки.

– Как вы проводите свободное время?

– Практически все свободное время отдаю парусному спорту. Это моя осуществленная детская мечта. Как только появились средства, я не задумываясь купил яхту. Хожу теперь по Финскому заливу.

– А спортзал не забросили?

– Спортом занимаюсь, хотя и менее регулярно, чем прежде: очень много разъездов. Но всегда, когда есть возможность, бегу на тренировку. Хорошая спортивная форма дает ощущение уверенности, бодрит, поднимает настроение.

– Вы живете в Санкт-Петербурге. В Москву переезжать не собираетесь?

– Москва – потрясающий город, который превосходит, наверное, многие европейские столицы. Там и люди потрясающие, и динамика жизни. И если что-то делать, работать, то лучше в Москве. Но, пока есть Питер, я никуда перебираться не хочу.

НЕ В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ

Жизнь постоянно сводит нас с новыми людьми. Мы можем переехать, поменять работу или просто оказаться в компании, где знаем в лучшем случае одного-двух человек. Казалось бы, новые впечатления всегда интересны, однако нередко случается так, что удовольствия от общения с новыми знакомыми мы на первых порах получаем, увы, не так уж много. В чем же проблема?

Если обобщить опыт многих людей, можно выделить несколько основных моментов, которые мешают нам по-настоящему наслаждаться общением в новой компании.

Кто на новенького

Это просто неизбежно: новички всегда будут объектом пристального внимания. Надо только научиться преподносить себя с достоинством. Людей, абсолютно уверенных в себе в любой ситуации, практически нет. В то же время уровень самооценки можно контролировать, не позволяя ему опускаться слишком низко. И чтобы справиться со смущением и обрести уверенность, необходимо следующее:

• Старайтесь выглядеть уверенной и непринужденной. Существует такая закономерность – если мы ведем себя уверенно, то и чувствуем себя так же. И наоборот – внутренняя уверенность всегда проявляется внешне.

• Если вы поймали на себе пристальный взгляд, не стоит сразу нервничать или смущаться – не отводите глаза, старайтесь установить с собеседником зрительный контакт, просто улыбнитесь наконец.

• Собираясь в незнакомую компанию, постарайтесь одеться так, чтобы чувствовать себя комфортно и удобно.

• Не экспериментируйте с чересчур экстравагантным нарядом или макияжем, сохраняйте осанку и постарайтесь быть естественной в движениях. Сутулость и зажатость всегда говорят о неуверенности

• Говорите так, чтобы вас слышали все присутствующие, но в то же время не слишком громко – вы ведь не хотите показаться невоспитанной. Речь должна быть размеренной и неторопливой.

Общие интересы

Допустим, имя Паоло Коэльо ассоциируется у вас с названием экзотического блюда, а мир компьютеров вам абсолютно безразличен. Если же ваши новые знакомые обсуждают исключительно эти темы, то скорее всего вы ощутите себя не в своей тарелке.

Возможно, придя в незнакомую компанию, вы рассчитывали прежде всего развлечься, а не учиться, но уж если повеселиться не получается, надо извлекать из ситуации все, что она может дать, – впоследствии это обязательно пригодится. Здесь можно порекомендовать следующее:

• Прежде чем куда-то идти, постарайтесь узнать, кто там будет, что это за люди, чем они увлекаются и есть ли у вас с ними общие интересы.

• Людей не переделаешь – воспринимайте их такими, каковы они есть.

• Постарайтесь находить интересное в любой ситуации.

Вспомнить прошлое

Наверняка и у вашей компании есть свое веселое прошлое, которое вы часто вспоминаете, или какие-то особые словечки, шутки, афоризмы, которые новый человек поймет не сразу. Однако со временем все встанет на свои места. Поэтому помните о следующем:

• К происходящему нужно относиться с терпением и пониманием – в вашей компании все ведут себя точно так же.

• Не бойтесь задавать вопросы. Вам наверняка расскажут массу занимательных историй – в компаниях любят вспоминать общее прошлое. Но не будьте слишком дотошной, а то испортите все веселье.

• Расскажите о комичных происшествиях из собственной жизни.

• Просто порадуйтесь за людей, которые умеют веселиться и понимают друг друга с полуслова.

Незваный друг

Как известно, бочку меда можно испортить ложкой дегтя... В любой компании – даже самой приятной – не исключена встреча с не слишком симпатичным человеком, который, как назло, будет оказывать вам усиленные знаки внимания, игнорируя все ваши попытки уклониться от общения с ним. Однако и в этом случае не стоит слишком переживать – вы только еще больше испортите себе настроение. Постарайтесь понять причину повышенного интереса к вашей персоне, а дальше действуйте по обстоятельствам. Если же почувствуете, что вам становится слишком неприятно, можно предпринять следующее:

• Попробуйте переключить внимание назойливого собеседника на другой «объект».

• Проявите «встречную инициативу». Выберите того из присутствующих, кто вам наиболее симпатичен, и начните разговаривать с ним – может быть, сама судьба подталкивает вас к этому шагу.

• В крайнем случае постарайтесь спокойно, но уверенно дать человеку понять, что вы не в восторге от его общества.

Новые встречи

Естественно, проанализировать все возможные случаи и дать универсальные рекомендации попросту невозможно – реальная жизнь гораздо богаче любых формул. Однако всегда следует помнить о том, что новые компании и непредвиденные ситуации – это своего рода вызов, который бросает нам судьба. Он заставляет нас покидать привычную «зону комфорта» и пробовать, искать, учиться – словом, открывать для себя (и в себе) что-то новое. И ради этого стоит перешагивать незнакомый порог и с улыбкой говорить новым людям: «Здравствуйте!»

ПРАВДА О СПИНЕ

Можно сколько угодно тешить себя оптимистическими прибаутками, что-де «в сорок пять – баба ягодка опять», но грустная правда жизни такова, что не в 45, а уже после 25 наше тело теряет мышечную массу – около 150 г мышц в год замещается жировой тканью. А так как спина – своего рода мышечный корсет, который поддерживает позвоночник, то сами понимаете, какая печальная будущность ее поджидает.

Силовые нагрузки

Что делать? Тренироваться. Если озаботиться этой проблемой прямо сейчас, то лето обещает множество приятных сюрпризов. Например, когда симпатичный прохожий вдруг обернется посмотреть, не обернулись ли вы, чтоб посмотреть, не обернулся ли он... Для человека практически здорового самый результативный метод – ***занятия на силовых тренажерах или упражнения с гантелями.***

Плавание и ходьба

Но у кого времени не хватает, а кому вообще противопоказаны любые нагрузки на позвоночник. На этот случай существует щадящий комплекс упражнений, плавание и обычная ходьба. ***Плавать нужно не менее двух раз в неделю примерно по часу.*** И обязательно в специальных очках. Хотите вы того или нет, а голову в воду опускать придется. Дамский стиль, когда голова поплавком торчит над водной гладью, не расслабляет, а, напротив, нагружает позвоночник. ***Просто ходить не менее полезно.*** Сидячий образ жизни – прямой путь к радикулитам с прострелами, остеохондрозам и прочим малоприятным вещам. Позвоночник не получает достаточного кровоснабжения, межпозвонковые диски деформируются и сдавливают нервные корешки спинного мозга. Особенно если у вас еще и осанка неправильная.

Поможет книга

Для коррекции осанки нет ничего лучше старого проверенного способа: ***возложите на макушку толстую книгу,*** какую не жалко (орфографический словарь), и прогуливайтесь по квартире по 15–20 минут в день. В конце концов словарь обязательно перестанет падать, а спина ваша станет прямой, как отвес

Стрессам – бой

Если вы хотите иметь красивую, здоровую спину, необходимо избавиться от стрессов. Медики уже давно доказали, что продолжительный стресс влечет постоянное перенапряжение шейных и плечевых мышц. Они лишаются нормального кровоснабжения и начинают копить простагландины – вещества, которые раздражают нервные рецепторы и усиливают их сокращение. Избавиться от стресса – это почти всегда значит пересмотреть образ жизни. Дело это трудное и долгое. Но кое-что для своей спины можно сделать уже сейчас. Например, ***массаж.*** Лучше профессиональный. Но даже народная детская забава «рельсы-рельсы, шпалы-шпалы», похлопывания и растирания щеткой в бане – уже хорошо. Ведь так вы активизируете тонические мышцы, которые при ходьбе почти не задействованы, улучшаете циркуляцию крови и лимфы, тем самым обеспечивая гладкую, ровную и красивую кожу на спине.

Упражнения

1. Сядьте на пол, ноги слегка согните в коленях. Тыльной стороной правой руки надавите на левое колено. Попытайтесь развести колени, оказывая сопротивление давлению.

2. Это упражнение на растяжку мышц спины. Опуститесь на колени. Спинку округлите, а грудью прижмитесь к бедрам. В течение 30 секунд делайте глубокие вдохи и выдохи.

3. Тренированный пресс снимет часть нагрузки со спины. Руки за голову. Ногами упритесь в стену. Не отрывая поясницу от пола, 20 раз поднимите и опустите верхнюю часть торса.

4. Завершив комплекс, подтяните колени к груди, обхватите их руками и покатайтесь из стороны в сторону. Это упражнение можно выполнять и по утрам, после пробуждения.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

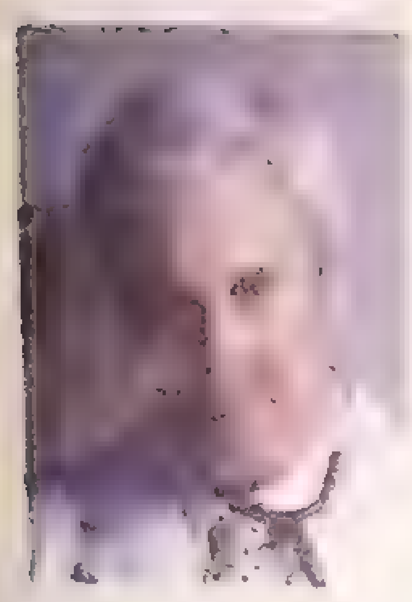
Полотенце для здоровья

Сложенное во много раз полотенце, подложенное под нижний отдел спины, будет поддерживать естественную форму позвоночника. Мышцы живота напрягутся, им придется работать дольше и интенсивнее.

У новичков мышцы шеи часто устают прежде чем станет ощутимым укрепление живота. В этом случае может помочь полотенце, расстеленное в длину под спиной. ***Ухватите его за верхние уголки, локти сначала выдвиньте вперед, потом разведите в стороны и медленно напрягите мышцы живота.*** Головой слегка надавливайте на полотенце – ни в коем случае не наоборот!

НАКОНЕЦ ДОСТУПНО И ВАМ!

«ЗВЕЗДНЫЙ» СЕКРЕТ: КАК ПОХУДЕТЬ НАВСЕГДА



Доктор Николас Каппелер (Франция),
эксперт в области [illegible]

Всегда стройные, всегда безупречные, звезды кино и телевидения, кажется, никогда не полнеют. Даже [illegible] фуршетов и светских [illegible] времени на занятия спортом. Они всегда великолепны! Благодаря доктору Николасу Каппелеру, консультанту звезд по вопросам [illegible] питания, секрет их красоты и стройности [illegible]

Удивит[illegible]

Отныне можно стать стройной [illegible] и практически не занимаясь спортом. [illegible] результат долгих научных исследований. [illegible] доступные только знаменитостям, которые могли [illegible] заплатить за консультацию несколько сотен долларов [illegible] бесплатно. Благодаря этим секретам любой сможет [illegible] точно следуя простым рекомендациям.

До *После*

Эти фотографии, сделанные с интервалом всего лишь в [illegible] дней, имеют удивительный результат, на который [illegible]

По словам доктора Каппелера, который [illegible] многих звезд кино и телевидения [illegible] как минимум две знаменитости из трех регулярно прибегают к этим секретам. Вот почему большинство звезд всегда выглядят стройными. Они могут с легкостью жить как хотят и в любых обстоятельствах демонстрировать свою безупречную фигуру.

Без применения лекарств, без занятий спортом, без строгой диеты рекомендации доктора Каппелера помогут вам начать худеть С ПЕРВЫХ ЖЕ ДНЕЙ. Рекомендации разработаны специально для требовательных звезд кино и телевидения, подтверждение их эффективности вы видите каждый день на экранах своих телевизоров. Вы будете удивлены, узнав имена актеров и актрис, которые худеют и потом не поправляются благодаря этому методу, безотказному на 100 %. Вы видите их КАЖДЫЙ ДЕНЬ на экранах своих телевизоров

Конец [illegible]

Вы тоже сможете наслаждаться жизнью, сбросив несколько килограммов! Вы знаете, какое значение в наши дни придается внешности, даже если вы не кинозвезда. Причем в работе это не менее важно, чем в личной жизни. В наши дни о вас судят прежде всего по внешнему облику. Чтобы получать удовольствие от того, что вы нравитесь себе и другим, узнайте «звездный» секрет похудения и измените свою жизнь! Сейчас эта возможность предоставляется вам бесплатно и не накладывает на вас никаких обязательств

ВЫ НИЧЕГО НЕ ПЛАТИТЕ!
ЭТО ПРЕДЛОЖЕНИЕ БЕСПЛАТНО!

Узнайте бесплатно «звездный» секрет [illegible] быстро и окончательно [illegible] бесплатный заказ по почте [illegible] с клиентами:

☎ (095) 755 95 80

[illegible] с 7:00 до 22:00 (время московское),

[illegible] заполните купон справа

и отправьте по адресу: 111394, Москва, а/я «Клиника здоровья»

КУПОН [illegible] ЗАКАЗА

☐ **ДА, я хочу получить бесплатно «звездный» секрет похудения от доктора Н. Каппелера, чтобы с его помощью окончательно избавиться от лишних килограммов.**

☐ Я высылаю эту заполненную конфиденциальную анкету. Получение рекомендаций доктора Н. Каппелера не налагает на меня никаких обязательств.

Почтовый индекс: |_|_|_|_|_|_|

Фамилия |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Имя. |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Отчество: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Пол: |_| м. |_| ж.

Дата рождения: |_|_| |_|_| |_|_|_|_|
число месяц год

Род занятий.
1. ☐ учащийся 3 ☐ служащий 5. ☐ пенсионер
2. ☐ рабочий 4 ☐ домохозяйка 6 ☐ другое

Адрес
|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|
|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Телефон (по желанию)
|_|_|_|_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_|
код города номер телефона

Мой вес: |_|_|_|

Мой рост |_|_|_|

Количество детей: |_|_|

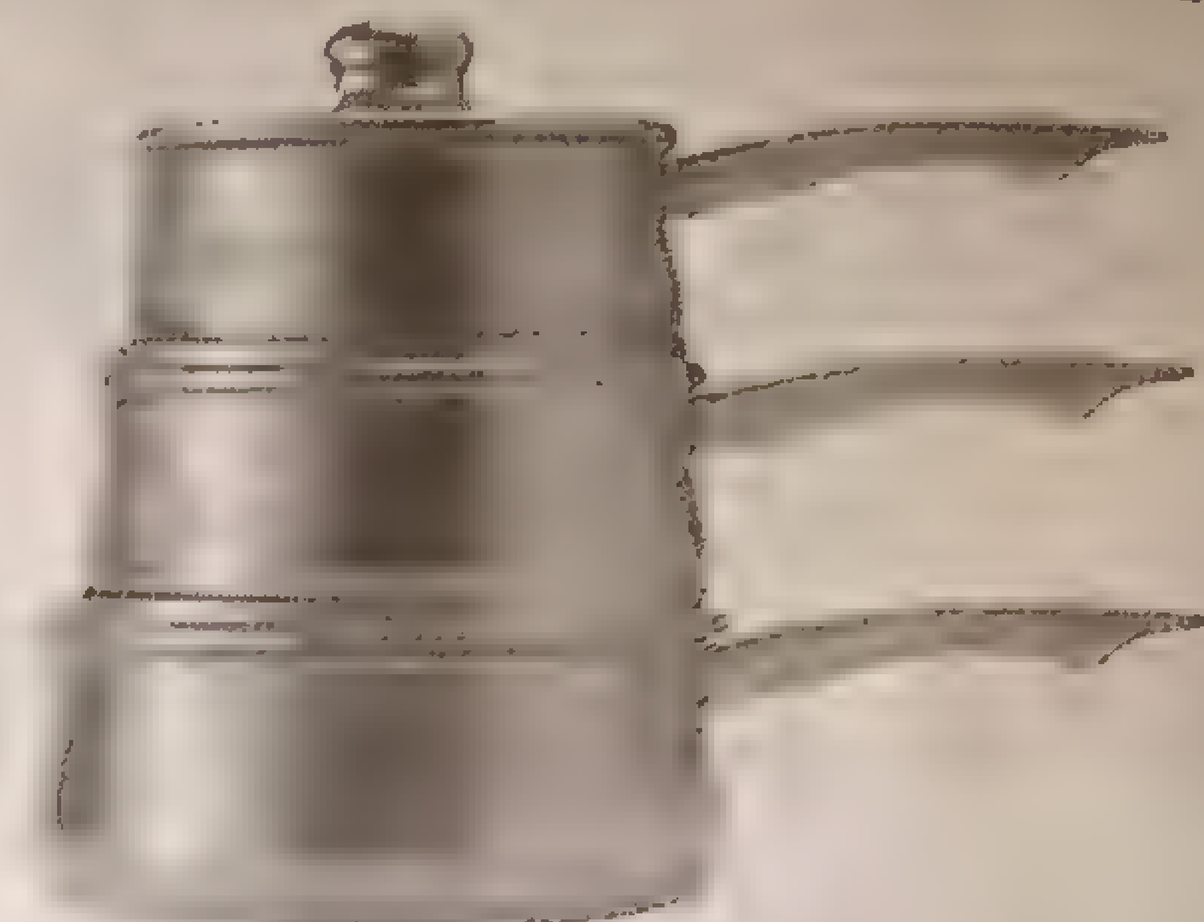
03.663.277.35.1

039123

Сделать экспресс-заказ, а также получить дополнительную информацию вы можете по телефону в Москве:
(095) 755-95-80 (многоканальный) в рабочие дни с 7.00 до 22.00

Настоящее предложение действительно только для совершеннолетних жителей России

Кастрюли хорошие и разные



...[illegible] кастрюля – дорогой обед», – говорит [illegible]узская пословица. И здесь нечего возразить. Пройдемся [illegible]

[illegible]

[illegible] ль предпочтительнее толстостенные.

В алюминиевой посуде можно кипятить молоко, не опасаясь, что оно пригорит. Правда, горячее молоко нужно сразу же перелить в чистую простерилизованную стеклянную или керамическую емкость. Еще алюминиевые кастрюли хороши для кипячения воды для варки картофеля и овощей (не кислых), для приготовления каш.

Теперь о недостатках. Алюминий легко соскребается со стенок посуды. Пища легко пригорает, а отмывается с трудом: **алюминий нельзя скрести металлической мочалкой или щеткой**, тем более наждаком, как любят некоторые помешанные на блеске хозяйки.

Небезопасный для здоровья алюминий не любит контакта с кислотами и щелочами. Поэтому в нем не стоит готовить щи, кисель или мясо в кисло-сладком соусе. Яйца, молочные продукты, рассолы оставляют на алюминиевой посуде некрасивые темные следы. **Не храните в алюминиевой посуде приготовленную еду.** Не годится она и для варки диетических блюд, детского питания.

Эмалированные

Эмалированную посуду делают из чугуна или железа и покрывают в 2-3 слоя стекловидной эмалью, защищающей металл от коррозии. Чем толще и массивнее посуда, тем лучше сохраняется эмаль.

В эмалированной посуде еда пригорает еще больше, чем в алюминиевой. Вы добьетесь лучшего результата, предварительно ополоснув посуду холодной водой.

Многие хозяйки, продегустировав борщ, ударяют ложкой о край [illegible]ли, чтобы стряхнуть остат[illegible] этого неминуемо [illegible]инает откалываться: сначала около ручек, где механические напряжения неоднородны, затем у бортиков. Сколы могут образоваться и на дне, если вам придет в голову стучать по нему или если вы уроните кастрюлю. **В посуде с поврежденной эмалью готовить еду нельзя**, даже воду не стоит кипятить – можно отравиться соединениями металлов. Правда, чем толще и массивнее посуда, тем лучше она сопротивляется ударам.

Но пока ваша кастрюля новая, без нее не обойтись при варке щей, борщей, приготовлении овощных рагу, мясных и грибных супов. И ни в какой другой посуде не получатся такие кисели и компоты, как в эмалированной.

Имейте в виду: сверкающая белизна и блеск эмали мешают хорошему поглощению тепла от конфорки. Поэтому предпочтительнее темная эмаль или чтобы у посуды было специально зачернено дно. Если у вашей старой кастрюли, лишенной этих новшеств, закоптилось дно – ну и прекрасно, не старайтесь его отдраить: нагреваться на огне она будет несколько быстрее.

Стеклянные

Огнеупорное стекло совершенно инертно и не вступает в контакт ни с какой пищей, хорошо поглощает тепло, легко моется и не поддается образованию накипи. В посуде из огнеупорного стекла пища остывает медленнее.

Кастрюли из огнеупорного стекла требуют несколько иного обращения, чем привычная нам кухонная утварь. Их можно ставить на любой нагревательный прибор вплоть до керосинки, но при этом **обязательно нужно подкладывать под дно металлическую сетку-рассекатель для пламени**, помогающую равномернее распределять тепло во избежание растрескивания посуды.

По этой же причине нельзя ставить на обычные круглые конфорки овальную или прямоугольную жаростойкую стеклянную посуду – она может лопнуть. Такая форма посуды предназначена для микроволновых печей и духовок, где идет равномерное прогревание по всему объему.

Густые блюда в посуде из огнеупорного стекла и фарфора готовят только на медленном огне при постоянном перемешивании. Если вы зазеваетесь и вся жидкость выкипит, дорогостоящая кастрюля может лопнуть. **Нельзя ставить такую посуду на огонь без добавления жидкости или большого количества жира.**

И наконец если вы снятую с плиты горячую посуду поставите на стол, не заметив лужицу воды, то скорее всего потеряете и посуду, и ее содержимое. Низкая теплопроводность стекла не успевает компенсировать перепад температур из-за соприкосновения с холодной водой.

Нержавеющая

Блеск посуды из нержавеющей стали – это не только красиво, но и функционально. Блестящие поверхности остывают намного медленнее, чем матовые, и пища дольше остается горячей. Посуда из «нержавейки» легко моется и всегда выглядит как новая (нужно только иногда смазывать внутреннюю поверхность маслом).

Чего не любит «нержавейка»? Чтобы в ней долго находился крепкий рассол: появятся пятна, которые, впрочем, все же можно отчистить. **Не допускайте перегрева посуды.** Это может привести к потере ее свойств и к появлению на стенках сине-желто-зеленых разводов.

Не применяйте щелочных моющих средств на внешней стороне посуды, так как они уничтожают блеск. Не используйте для чистки абразивные материалы. При появлении белых пятен на внутренней поверхности посуды удалите их губкой, смоченной в уксусе или лимонном соке.

Если пища подгорела и на дне кастрюли образовалась корка, залейте в посуду воду с моющим средством и подогрейте. Этим вы расширите мельчайшие поры и легко сможете удалить оставшееся загрязнение жесткой губкой или щеткой.

НАТАЛЬЯ КОНОПЛЕВА,
NAUKA.RELIS.RU

ВОПРОС – ОТВЕТ

Есть ли какой-то быстрый способ прочистить слив без вантуза, когда в раковине плохо стекает вода?

Оксана ЛЫКОВА,
г. Тверь

Всыпьте в горловину слива горсточку соды. Подождите, пока сода исчезнет в дырочках решетки. Теперь влейте в раковину 1/2 стакана уксуса. Через секунду-другую в сливном колене что-то забурлит, будто закипающая вода. Это реакция кислоты и щелочи. Откройте кран, промойте сливное колено водой. Все в порядке.

РАДИКАЛЬНО УЛУЧШИТЕ ФИГУРУ

БЕЗ УПРАЖНЕНИЙ!
БЕЗ ДИЕТ!
БЕЗ УСИЛИЙ!

ABSONIC

Сравните цены! 599 руб.

10 минут с ABSONIC эквивалентны 600 приседаниям

КАК ОН ДЕЙСТВУЕТ?

ABSONIC генерирует микроимпульсы, передаваемые через контактную подушечку на кожу. Импульсы воздействуют на нервные окончания, которые заставляют мышцы попеременно сокращаться и расслабляться. Эффект тот же, что и при выполнении физических упражнений, с той лишь разницей, что работает **ABSONIC**, а вы получаете результат! Плюс ко всему, устройство удобно в использовании, а ощущения при мускульной стимуляции очень приятны.

Да! Укрепите ваши бедра, талию, живот и предплечья без всяких усилий. Также ABSONIC можно использовать для тренировок спортсменов и занятий бодибилдингом.

ЭКОНОМЬТЕ ДЕНЬГИ И ВРЕМЯ

Забудьте про спортивные залы и подъем тяжестей на сложных тренажерах - и привыкайте к подушечке и проводам. **ABSONIC** - это быстрое и эффективное средство. При этом он настолько мал и незаметен, что им можно пользоваться, где и когда угодно. Вы можете работать над совершенствованием своего тела за работой, на прогулке, читая или смотря телевизор. Уже через 10 дней регулярного применения вы заметите благотворный эффект повышения мускульного тонуса.

Гель на водной основе - идеальное средство для более эффективной работы ABSONIC.

6 РЕЖИМОВ УПРАЖНЕНИЙ - 10 УРОВНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

- МАССАЖНЫЙ РЕЖИМ: расслабляющий массаж для усталых мышц.
- РАЗМИНОЧНЫЙ РЕЖИМ: идеален для разогрева, повышения тонуса мышц и их последующего расслабления.
- РЕЖИМ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ: для повышения выносливости и улучшения мускульной реакции.
- РЕГУЛЯРНЫЙ РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.
- ИНТЕНСИВНЫЙ РЕЖИМ: повышение мышечного тонуса для «сжигания» жировых отложений.
- СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕЖИМ: для борьбы с целлюлитом.

Все режимы управляются микропроцессором в соответствии с целью тренировки. Подробная инструкция поможет вам выбрать для себя оптимальный режим и степень интенсивности нагрузок. Работа **ABSONIC** контролируется нажатием специальных кнопок. Прибор работает от батареек.

Контактная подушечка закрепляется на теле при помощи эластичных ремней на «липучках». Удобная система подгонки по фигуре гарантирует свободу и удобство тем частям тела, которые находятся под воздействием **ABSONIC**. Комфорт гарантирован!

Сертификат №101-ТК/6187 от 27.06.2002

30-ДНЕВНОЕ ИСПЫТАНИЕ БЕЗ РИСКА У СЕБЯ ДОМА

Мы хотим, чтобы вы остались довольны ABSONIC. Испытайте его в течение 30 дней. Если результат не вполне удовлетворит вас, верните прибор, и вы получите полную компенсацию его стоимости.

КУПОН НА ЗАКАЗ БЕЗ РИСКА

Ф. И. О. _____

Дата рождения _____ Тел. _____

Индекс _____ Адрес _____

НАЗВАНИЕ ТОВАРА	КОД	ЦЕНА за 1 шт.	КОЛ-ВО	СУММА
ABSONIC A	BGY	599 руб.		
ABSONIC + специальный Гель	ABGG	689 руб.		
			СУММА К ОПЛАТЕ	

Вид оплаты: ❑ предоплата ❑ наложенный платеж (на 100 руб. дороже - доп. расходы)

Вид [illegible]

Заполненный Купон отправьте по следующим адресам.
ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ: 101000, г. Москва, Главпочтамт, а/я 89, «Пост-Шоп». Телефон для справок: (095) 730-50-02 (многоканальный).
Оплатить заказ можно на почте или в любом отделении Сбербанка. Реквизиты для оплаты: ИНН 7702129181, ЗАО «Пост-Шоп», р/с 40702810100020106865 в ОПЕРУ Сбербанка России г. Москвы, к/с 30101810400000000225, БИК 044525225.
ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ УКРАИНЫ: Вы можете уточнить цены в гривнах и условия заказа по адресу. 04112, г. Киев, а/я 123, ООО «Пост-Шопинг». Телефон для справок: (044) 247-41-12 (многоканальный).
ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ АРМЕНИИ: 378000, г. Ереван, а/я 100, «ПостШоп» Телефон для справок: (3741) 55-15-10 (многоканальный).

ЖИТЬ ИНТЕРЕСНО!

В N 13 (31 марта – 6 апреля) мы напечатали письмо девушки из Челябинска под названием «Мне неинтересно жить». «Мне неинтересна школа, люди, одноклассники, – сетовала Ю.Н. – Я знаю каждый день наперед... Я как зомби делаю программу, заданную мне, и все...» Сегодня мы с удовольствием публикуем отклик, присланный на этот материал. Аня из Саратова делится своим опытом решения похожей проблемы, который может оказаться полезен и другим читательницам.

Редакция

Я адресую свое письмо Ю.Н. из Челябинска. Мне тоже 15 лет и у меня была такая же проблема. Все было хмуро, скучно, все раздражало: одинаковые будни, одни и те же люди. Встаешь, идешь в школу, и так день за днем. Дошло до того, что перестали спрашивать моего мнения. Но потом, честно говоря, мне все это надоело, и я решила пересмотреть мои взгляды на жизнь. И ты знаешь, это помогло!

Я взяла абонемент в бассейн (по гороскопу я – Рак, так что это моя стихия, плюс в воде лучшая зарядка, получаешь массу удовольствия и сразу поднимается настроение). Иногда, конечно, хочется замкнуться, уйти в себя, исчезнуть, но это ненадолго. И я считаю, что человеку необходимо подумать, пересмотреть свои взгляды на все происходящее

Часто я поднимаю себе настроение так: когда иду по улице, обращаю внимание на людей. Они такие смешные! Кто идет и думает, как решать задачу, ничего не видит, потом споткнется и дальше пошел. А кто по сторонам глядит, рот открыл. Конечно, я понимаю, нельзя смеяться над людьми, но я же в шутку, для поднятия настроения. Наблюдать со стороны легче, лучше. Может, кто-нибудь наблюдает и за тобой.

Советую поменять круг общения, поговорить с новыми людьми. Они будут принимать тебя по-своему, относиться по-другому, и каждый составит о тебе свое мнение.

Постарайся воспринимать себя как личность, взрослую, сильную девушку, готовую к любым поворотам судьбы. Когда говоришь слова: «Я – личность, индивидуальность», – поднимается жизненный тонус.

Улыбайся людям, родным, друзьям, но не улыбкой ненормальной, а искренней. Ты знаешь, когда я так начала делать, по-моему, ко мне стали относиться лучше. Я думаю, нет таких слов – «не могу», «не хочу», «не получится» или «неинтересно».

Надо или заставить себя, или заинтересовать. Все в твоих руках. Я всегда придерживаюсь высказывания «На Бога надейся, а сам не плошай».

Я не могу смириться с тем, что ты пишешь – «неинтересно жить». Ну как может быть неинтересно жить, когда тебе всего 15 лет? Жизнь полна новых открытий, путешествий, чего-то неизведанного, необычного, и ждешь от нее всего нового, необыкновенного. И помни, жизнь дана человеку только раз.

Аня, 15 лет, г. Саратов

ВОПРОС — ОТВЕТ

Готовимся к экзаменам

Мне в этом году в первый раз предстоит сдавать экзамены. Я учусь неплохо, но даже представить себе не могу, как можно выучить за короткое время все то, что проходили в течение года! Ведь все забывается, как ни учи. Напишите, пожалуйста, как можно подготовиться к экзаменам!

Лариса С., Ивановская обл.

Экзамены — это не такое уж сложное испытание, как может показаться с перепугу. Все, что нужно, — отвести достаточно времени на подготовку и грамотно организовать процесс.

Приступая к занятиям, обязательно составь план. Определи, сколько дней (а лучше — часов) у тебя есть на подготовку и какой объем материала нужно выучить за это время. Подели одно на другое — и получишь план на каждый день. Скорректируй эту цифру с учетом времени для общего повторения всего материала и непредвиденных задержек. Теперь распиши по дням конкретные темы и помести этот листок на видное место. В нем ты сможешь помечать пройденный материал — это поможет психологически.

Независимо от того, когда у тебя запланирован «большой отдых», в занятиях нужно делать маленькие перерывы. **Специалисты советуют через 40 минут занятий делать 10-минутный перерыв.** В перерыве сделай несколько физических упражнений, выйди на улицу «проветриться»... Только не смотри телевизор: это не отдых, а лишнее напряжение для глаз и мозгов.

Не стремись запомнить наизусть весь учебник — это и невозможно, и бессмысленно. **Читая весь материал по теме, постарайся понять его логику, осознать основные идеи и их взаимосвязь.** Особое внимание обращай на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. После этого закрой учебник и **составь по памяти план-конспект**: в нем должны быть отражены те самые основные идеи, правила, порядок изложения материала. Затем проверь себя по учебнику, уточни даты и основные факты, при необходимости уточни свой конспект — это основа твоего ответа по данной теме.

Если предмет предполагает решение задач или выполнение упражнений, **после изучения теории по теме переходи к практике.** Это поможет закрепить теоретический материал, выявить возможные «пробелы» в его понимании и устранить их, обратившись к учебнику.

После завершения проработки темы постарайся, пользуясь своим конспектом (а еще лучше — написав его заново, не глядя в предыдущий), полностью рассказать тему так, как будешь делать это на экзамене.

В конце каждого дня подготовки закрепи пройденный материал: напиши еще раз краткие конспекты всех вопросов, которые ты проработала сегодня.

Фиксация на бумаге так нужна потому, что при повторении «про себя» очень трудно добиться четкости и определить, что ты на самом деле знаешь. Кроме того, на самом экзамене тебе в первую очередь нужно будет написать такой план-конспект. Если ты уже писала его два-три раза при подготовке, то наверняка сможешь воспроизвести и сразу почувствуешь себя увереннее.

Перед устным экзаменом полезно попробовать ответить на вопросы перед зеркалом. Известно: чем больше различия в наших состояниях, когда мы получаем информацию (готовимся к экзамену) и когда воспроизводим ее (сдаем экзамен), тем труднее извлекать ее из памяти. Готовишься ты дома, в покое и уюте, а отвечать приходится в нервной обстановке класса. «Выступая» перед зеркалом, ты сближаешь эти два состояния. С этой же целью можно «репетировать» перед родственниками или друзьями.

Я разведена. Бывший муж несколько лет скрывается от меня, чтобы не платить алименты на сына. Кто может его найти и кто должен оплачивать расходы по его розыску?

Ю. ГОРОХОВА, г. Нижний Новгород

В статье 28 Закона «Об исполнительном производстве» от 21.06.97 г. N 119-ФЗ сказано: если отсутствуют сведения о должнике по исполнительным документам о взыскании алиментов, то судебный пристав – исполнитель выносит решение о розыске должника. И искать вашего бывшего мужа станут сотрудники милиции. Расходы по розыску тоже придется оплатить экс-супругу.

Мой отец тяжело заболел, и ему нужен постоянный уход. Имею ли я право требовать от своего работодателя уменьшения моего рабочего дня?

Ю. ПРОХОРОВА, г. Самара

Да, имеете право. **В статье 93 Трудового кодекса РФ** сказано, что по просьбе работника, ухаживающего за больным членом семьи, работодатель обязан установить ему неполный рабочий день или неполную неделю. Возможно сочетание неполной недели с неполным рабочим днем. Такие условия работы не повлияют ни на продолжительность вашего ежегодного отпуска, ни на трудовой стаж.

Моя жена собирается без моего согласия вывезти детей за границу. Что я могу сделать в этой ситуации?

А.ФОМИН, г. Химки

Вы можете подать о своем несогласии на выезд соответствующее заявление. Согласно **статье 21 Федерального закона «О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию»**, разработаны **Правила подачи заявления о несогласии на выезд из РФ несовершеннолетнего гражданина Российской Федерации (утв. Постановлением правительства РФ от 12 мая 2003 г. N 273).**

В соответствии с этим документом заявление подается лично одним из родителей, усыновителем, опекуном или попечителем несовершеннолетнего гражданина Российской Федерации в орган внутренних дел по месту жительства (пребывания), либо в орган пограничного контроля, либо в дипломатическое представительство (консульское учреждение) РФ в случае, если заявитель постоянно проживает за пределами нашей страны.

Заявление пишется разборчиво от руки или с использованием технических средств (пишущей машинки, компьютера) на русском языке.

В заявлении указываются фамилия, имя, отчество, пол, дата и место рождения, место жительства и гражданство заявителя и несовершеннолетнего гражданина Российской Федерации.

Одновременно с заявлением вам необходимо будет представить:

документ, удостоверяющий вашу личность;

нотариально заверенные копии документов, подтверждающих родительские права в отношении несовершеннолетнего гражданина Российской Федерации или факт установления усыновления (удочерения), опекунства либо попечительства в отношении указанного гражданина.

Если прилагаемые к заявлению документы составлены на иностранном языке, представляется их нотариально заверенный перевод на русский.

Если вы не выполните перечисленные требования, то заявление к рассмотрению не примут. Кроме того, заявление не рассматривается, если имеется вступившее в законную силу решение суда о возможности выезда из Российской Федерации несовершеннолетнего гражданина.

Два года назад при разводе суд решил, что ребенок будет жить с отцом. Сейчас мой бывший муж женился, и у мальчика, нашего сына, появилась мачеха. Я обратилась в суд с заявлением о пересмотре решения в связи с новыми обстоятельствами, но судья отказался рассматривать иск. Сказал, что не видит никаких оснований к пересмотру своего решения. Законно ли это?

Л. ГОЛЬДИНА, г. Краснодар

Отказ принять иск противоречит закону. Вопрос о месте жительства ребенка может решаться многократно. **Статья 65 Семейного кодекса РФ** устанавливает такую норму: «Место жительства детей при раздельном проживании родителей устанавливается соглашением родителей. При отсутствии соглашения спор между родителями разрешается судом исходя из интересов детей и с учетом мнения детей». При этом суд учитывает привязанность ребенка к каждому из родителей, нравственные и иные личные качества родителей, возможность создания ребенку условий для воспитания и развития, режим работы родителей, материальное и семейное положение родителей и многое другое. Поэтому сколько раз возникает спор, сколько раз меняются обстоятельства, которые суд должен принять во внимание, столько раз нужно решать, с кем будет жить ребенок.

Я заключила фиктивный брак с целью получения гражданства, теперь мой «супруг», который получил деньги за этот брак, хочет признать его недействительным. Вправе ли он это сделать?

С. АКОПОВА, г. Челябинск

На самом деле право требования признания брака недействительным по причине его фиктивности (то есть когда брак заключается без намерения создать семью) предоставлено тому из супругов, который не знал, что лицо, вступившее с ним в брак, заключило его без намерения создать семью. Тот же из супругов, который не имел намерения создать семью, сам не вправе требовать признания брака недействительным. И если вы докажете, что «супруг» знал о фиктивности брака, сам не желал создать семью, и что вы вместе не проживали ни дня, в иске ему должны отказать.

Когда я поступила на работу, мне предложили пройти испытательный срок. Он закончился. Оставят ли меня на службе?

Т. ЕЛИЗОВА, г. Владимир

Если испытательный срок истек, а вас не вызвали к начальству и вы продолжаете работать, значит, считается, что вы выдержали испытание. Теперь расторгнуть с вами трудовой договор можно только на общих основаниях (**Статья 71 Трудового кодекса РФ**).

Мой муж – военный. За годы его службы мы поменяли не одно место жительства. Не везде я могла найти работу. Поэтому в моей жизни были годы вынужденной безработицы. Хотелось бы узнать: засчитают ли в мой трудовой стаж для начисления пенсии это время?

В. МАЛЮТИНА, г. Сахалин

Нет, не засчитают. Согласно действующему пенсионному законодательству тот период, когда жена военнослужащего вынужденно не работала – из-за того, что служба проходила в местах, где не было возможности трудиться, – не включается в трудовой стаж, учитываемый при исчислении пенсии.

Полосу подготовила
Елена Новикова,
юрисконсульт
«Виринеи»

Высылаем наложенным платежом новые сборники издательства "Радар" (Москва, 2-ое издание)

"Как открыть своё дело":

● **Одному** (70 вариантов) - ц.90р. ● **Семье, коллективу** (85 вариантов) - ц.110р. ● **В селе, частном доме, на даче** (80 вариантов) - ц.80р. ● **За счет фирм** (филиал, Вы - их представитель, лизинг, реализация, бизнес под ключ, работа за рубежом. Всего - 510 предложений фирм) - ц.120р. ● **Оборудование для малого бизнеса** (542 вида от простейшего до домашних мини-цехов, характеристики, цены, всё об изготовителе) - ц.110р. ● **С чего начать** (регистрация, лицензии, малые налоги, школы и курсы своего дела, секреты успеха) - ц.80р.

Содержат конкретные планы (не "голые" идеи), затраты, доход, адреса, телефоны, советы. Рекомендованы Союзом предпринимателей всем группам населения.

Цена полного комплекта - 350руб. Всем - **подарок** - каталог по 410 лучшим кредитам во всех регионах на своё дело, жильё, образование, автомобиль и др.

ЗАКАЖИТЕ (желательно на почтовой открытке) у распространителя: 607220, г. Арзамас, пр.Ленина, д.164, Инфоцентр "Алмаз", отдел 45 - 20 (PR)

Оплата при получении на почте. Цена доставки -7 руб+ 5%

Доход 10-250 тыс.р. в месяц

Начальные затраты-нет или минимальны

www.icalmaz.ru

Мы начинаем ремонт в квартире, и много чего нужно красить. Пошли покупать краску, эмаль – и глаза разбежались от обилия всяких банок. Вроде бы хорошо, когда большой выбор, но так сложно выбрать! Пожалуйста, помогите как-то определиться, какие краски лучше, какие для чего больше подходят.

Валентина ЧЕРНЫХ, г. Калининград»

ЧЕМ ПОКРАСИТЬ СТЕНЫ

Химическая промышленность предлагает краски самых разных расцветок для самых разных поверхностей. Сориентироваться в этом многообразии не так уж сложно: нужно просто внимательно читать этикетки.

Виды материалов

Прежде всего нужно знать, что лакокрасочные материалы делятся на несколько видов: эмаль, лак, грунтовка, шпатлевка, краски порошковые (они используются только в производстве), масляные и водные.

Эмаль получается при добавлении в лак тщательно перетертого пигмента. **Грунтовка** – это лак с пигментом или наполнителем. Она обеспечивает связь эмали с окрашиваемой поверхностью. **Водные краски** бывают на латексной или акриловой основе.

Один из важных показателей – экологичность краски. Она зависит главным образом от растворителя, его качества и количества. Растворитель – продукт опасный. Он способен вызвать различные аллергические реакции, вплоть до астмы, а также галлюцинации и потерю сознания. Поэтому чем меньше растворителя используется в краске, тем она лучше и, естественно, дороже

Лакокрасочные материалы с сухим остатком содержат небольшое количество растворителя, но требуют его добавления перед нанесением.

Читаем этикетку

На каждой банке с лакокрасочными материалами есть этикетка, а на ней – маркировка. Давайте разберемся, что означают все эти загадочные цифры и буквы

По своей основе краски делятся на нитроцеллюлозные, масляные (МК), водные (ВД), на акриловой основе (АК), на каучуковой основе (КЧ), алкидно-уретановые краски (АУ, используются для покрытия паркетного пола), краски на битумной основе (БТ), краски, стойкие к химической среде (ХВ или ХС, в быту почти не применяются), грунтовки на фенольной основе (ФЛ).

Первая цифра после букв обозначает область применения:

1 – годятся для наружных работ, стойки к ультрафиолету;

2 – ограниченно атмосферостойкие (больше годятся для внутренних работ);

3 – водостойкие;

4 – маслобензостойкие (для покраски машин);

5 – химически стойкие;

6 – стойкие к нагреванию;

7 – электроизоляционные.

Следующие цифры, количеством от одной до трех, обозначают порядковый номер, данный краске при разработке. Исключение составляют масляные краски, у которых вторая цифра обозначает вид олифы:

1 – натуральная олифа;

2 – олифа-оксоль;

3 – глифталиевая олифа;

4 – пентафталиевая олифа;

5 – комбинированная олифа.

У немасляных красок после всех этих цифр может стоять **индекс, характеризующий какие-нибудь особые свойства**: ПГ – пониженная горючесть; НГ – негорючие; М – матовое покрытие.

Прочее

Что нужно знать еще, чтобы правильно выбрать краску?

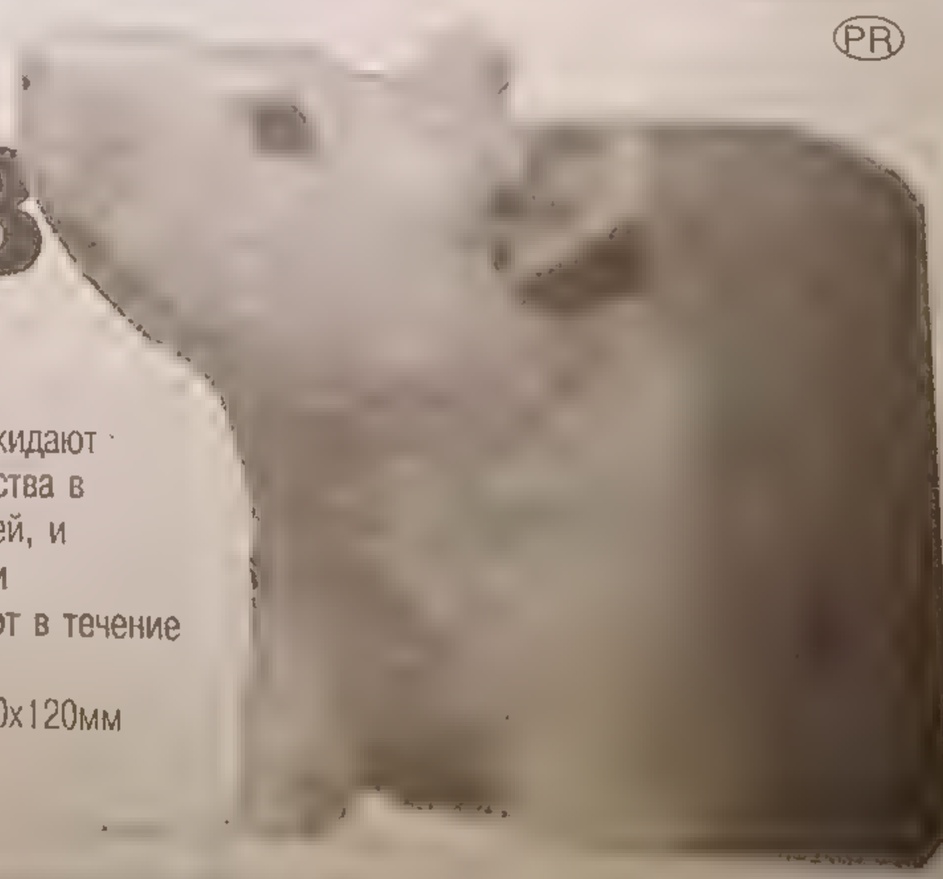
На поверхности не должно быть пленки.

Степень перетира твердых частиц должна быть достаточно высокой. Чем тоньше перетир, тем краска лучше ложится на поверхность. Грубый перетир годится для фасадных работ. Для грунтовки степень перетира не важна.

Существует еще понятие вязкости. **Чем меньше вязкость, тем легче наносить краску пульверизатором.** Но, в то же время, чем более вязкая краска, тем больше можно ее развести.

При покупке обратите внимание также на скорость высыхания краски и ее срок годности.

ВОЛШЕБНАЯ ДУДОЧКА ПРОГОНИТ ГРЫЗУНОВ



Устройство ОГ "Торнадо" предназначено для охраны дач, садовых участков, частных домов, хранилищ и складов от крыс и мышей. Прибор непрерывно излучает безвредные для человека и домашних животных ультразвуковые сигналы типа "опасность", и вредители покидают облюбованные места проживания. Например, при включении устройства в частном доме необходимо 5-7 дней для полного исчезновения мышей, и примерно месяц для полного избавления от крыс. ВНИМАНИЕ!!! При использовании "Торнадо" в закрытом помещении вредители погибают в течение часа, поэтому советуем вам оставлять "выход" для их бегства. Напряжение - 220В. Потребляемая мощность 7 Вт. Размеры 225х150х120мм

Цена 1200 руб.

ОГ "Торнадо"

БЛАНК ЗАКАЗА

Полный адрес

ФИО

101000, Москва, Главпочтамт, а/я 344, "В дом"

ТОМАТЫ – НА «ВОЛЮ»

В открытом грунте под помидоры отводят солнечное место, защищенное от холодных ветров. Не пригодны низкие, сырые участки, с близкими грунтовыми водами. Лучшие предшественники для томатов -- бобовые, корнеплоды, зеленные культуры.

Удобрения

Высаживают рассаду в пасмурную погоду с утра, в солнечную – во второй половине дня, чтобы растения успели окрепнуть и легко перенесли первый солнечный день. Грядды под томаты готовят за пять-шесть дней до посадки. Прежде чем перекапывать, желательно обработать раствором медного купороса или хлорокисью меди по инструкции. Вносят органические (перегной, компост, ни в коем случае не свежий навоз) и немного минеральных удобрений. На глинистую и суглинистую почвы количество удобрений увеличивают, на квадратный метр – по ведру навозного перегноя, торфа, две столовые ложки суперфосфата, столовую ложку сульфата калия или два стакана древесной золы. Грядку перекапывают на глубину 25–30 см, выравнивают и поливают горячим раствором марганцовки темно-красного цвета по три-четыре литра на квадратный метр.

Сажаем в грязь

Рассаду сажают по-разному. Можно строго вертикально, углубляя, стебель остается не закрытым почвой, и только через 15 дней после приживания растения окучивают на высоту стебля до 12 см. Сажают и горизонтально, по два растения в лунку, расправляя их корни навстречу друг другу, но так чаще делают в теплице. Для среднерослых сортов междурядья должны быть 60 см, а расстояние между растениями 50 см. Для низкорослых (штамбовых) сортов междурядья – 50 см, расстояние между растениями – 30 см. Сразу же ставят колышки -- это важно. Сажают в грязь, как говорят опытные огородники, то есть в лунку льют много воды

Цветочные кисти

Растения формируют так, чтобы они могли дать пять-шесть цветочных кистей. Когда формируют в один стебель, на основном стебле удаляют все боковые побеги (пасынки), образующиеся в пазухе каждого листа, оставляют на главном побеге пять-шесть цветочных кистей. Над последней – верхней цветочной кистью делают прищипку, оставляя над ней два-три листа. При двухстебельной форме оставляют один пасынок, растущий над первой веточной кистью. При этом на главном стебле оставляют четыре цветочные кисти и прищипывают верхушку, также оставляя три листа, а на растущем пасынке оставляют две цветочные кисти и тоже прищипывают, оставляя два-три листа.

При формировании в три стебля оставляют на главном две-три цветочные кисти. На двух нижних пасынках оставляют по две цветочные кисти. Прищипку делают так же, как сказано выше.

Подкормки

Первая корневая подкормка через три недели после посадки. На 10 л воды – политровая банка кашецеобразного коровяка, столовая ложка нитрофоски или другого комбинированного удобрения. Из расчета пол-литра на растение.

Вторая корневая подкормка обычно в начале распускания второй цветочной кисти. На 10 л воды – пол-литровая банка разведенного куриного помета, чайная ложка двойного гранулированного суперфосфата или 2 чайные ложки простого суперфосфата, чайная ложка сульфата калия или хлористого калия. Из расчета 1 л на растение. Третья корневая подкормка (в период распускания третьей цветочной кисти). На 10 л воды столовая ложка комбинированного удобрения. Можно сделать и четвертую, через 12 дней после третьей. Тоже комбинированным удобрением, как предыдущая. Если погода более недели стоит пасмурная, то в подкормке надо увеличить дозу калия до столовой ложки. Для этого используют сульфат калия или хлористый калий, или древесную золу, стакан настаивают два дня на восемь литров воды.

Полив

Поливают помидоры бильно, в солнечную погоду через три-четыре дня, в пасмурную – через пять-шесть дней из расчета от 10 до 20 л на квадратный метр. После полива грядку посыпают просеянным торфом или компостом. При этом сверху на почве не образуется корка, лучше сохраняется влага и не происходит испарение, которое вредно для растений, особенно в фазе цветения. Избыток влаги при недостатке тепла приводит к отмиранию корневой системы. Сроки полива можно определять и по внешнему виду растений, изменению окраски листьев до темно-зеленой и привяданию их в жаркие дни. В таких случаях растения поливают в два-три приема через небольшой интервал для постепенного увлажнения почвы. Если почва на участке влажная и много дождей, поливы не проводят.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Репа – старинный овощ

Репа как-то потихоньку исчезает с наших огородов. А ведь она и вкусна, и полезна, особенно молодые корнеплоды. И места под нее много не надо – маленькую грядку.

Сеять репу надо густо, это необходимо из-за земляной блохи, которая съедает половину всходов. Прореживают в стадии появления 4-5 настоящих листьев, второй раз еще через 14-15 дней, оставляя между корнеплодами 30–40 сантиметров. Репа растет вольно, иначе не получите урожая.

Уход за репой обычный: полив, прополка, прореживание, рыхление. Как правило, это быстро поспевающая культура. Не надо ждать, пока нарастет огромный корнеплод, репа вкуснее молодая. Для зимнего хранения ее можно сеять в начале июля.

В Нечерноземье сажают репу таких сортов как **Петровская 1**, **Майская желтая**, **Грибовская местная** и **Миланская белая**.

ДАЧНАЯ БОЛЕЗНЬ

Как в «страдную» пору уберечься от летнего инфаркта

Лето – пора активной физической нагрузки, главных садово-огородных забот. Однако чрезмерные нагрузки нередко подрывают здоровье. Врачи называют это дачной болезнью.

Кого-то из-за дачных забот подстерегают даже «летний инфаркт», инсульт, гипертонический криз, приступ стенокардии. Поэтому задумайтесь: стоит ли превращать долгожданный и очень короткий летний сезон в трудовую повинность?

Конечно, физическая активность необходима в любом возрасте, но всегда нужна разумная мера. Особенно опасно насиловать свой организм людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, и прежде всего тем, кто уже перенес инфаркт миокарда.

Не забывайте об элементарных мерах предосторожности. **В солнечный день надо обязательно прикрыть голову легким головным убором**, чтобы не вызвать резкий скачок артериального давления. На всякий случай положите в карман нитроглицерин.

Никогда не стройте заранее планов и не берите «соцобязательств» догнать и перегнать соседей. Не ставьте себе даже конкретной задачи «сделать за день столько-то». Всех дел все равно не переделаешь.

Не работайте долго «в наклон» и избегайте резко разгибаться, что-то резко толкать, поднимать и переносить. Не спешите! Каждые 20–30 минут устраивайте себе перерыв (но не перекур). Не занимайтесь одним и тем же видом работы и не находитесь в одном и том же положении более часа.

Внимательно относитесь к любым тревожным симптомам. Если появились головная боль, мелькание мушек перед глазами, звон в ушах, внезапная слабость, сопровождающаяся сильным потоотделением, работу немедленно прекратите.

Особую настороженность должны вызвать боли в области грудной клетки или за грудиной, нередко отдающие в левую руку или лопатку. Во всех этих случаях надо полежать или посидеть в тени. Если **тревожные симптомы не исчезают в течение 5–7 минут, примите таблетку аспирина. Не помогло – кладите под язык нитроглицерин**. Даже если через какое-то время боли исчезнут, продолжать работу в этот день нельзя и при первой возможности следует обратиться к врачу.

Выехав на дачу, **измените привычной городской пище** и отдайте предпочтение тому, что растет на ваших грядках или в ближайшем лесу. Например, при больном сердце полезно ежедневно выпивать по 1-2 стакана **отвара из сваренного в мундире картофеля**, съедать печеный картофель вместе с кожурой и одну вареную морковь

Летом можно использовать **вишневую диету** – в день съедать по 1,5 кг свежих ягод, запивая их **молоком**. Очень полезны **яблоки,** которые не только укрепляют стенки кровеносных сосудов, но и способствуют выведению из организма шлаков.

Выпивайте ежедневно по четверти стакана свежевыжатого сока из **красной смородины** за 30 минут до еды. **Клюкву** растирайте с сахаром и принимайте по столовой ложке трижды в день после еды. Это очень хорошее средство, предупреждающее развитие гипертонической болезни. Но поскольку ягоды кислые, употреблять их людям с повышенной кислотностью желудочного сока надо очень осторожно, чтобы не вызвать осложнений.

Свежие ягоды **черной смородины и земляники** помогут снизить артериальное давление. Ягоды **жимолости** рекомендуются тем, у кого повышенное давление сопровождается головными болями и головокружением. Настойки из готовок **красного клевера и рябиновой коры** (настаивать 18 дней в темном месте) полезны при атеросклерозе и шуме в ушах. Принимать их надо по столовой ложке трижды в день в течение месяца.

Напоследок еще одно предупреждение. **Прежде чем браться за лопату или тяпку, проверьте пульс и измерьте артериальное давление.** Тонометр желательно всегда иметь в дачной аптечке. Приступать к садово-огородным работам можно лишь в том случае, если верхнее артериальное давление будет не выше 140, а нижнее – не выше 90 мм рт. столба. При этом пульс в состоянии покоя должен быть в пределах от 60 до 80 ударов в минуту

ПРОШУ ПОМОЧЬ

Одолели гнойники

Мне 22 года, переходный возраст давно позади – а вместе с ним должны были уйти и юношеские прыщи. Но до сих пор на скулах и щеках у меня ужасные воспаления. Постоянно возникают гнойники и мелкие белые подкожные угри (просянки). Я их давлю, а они только больше разрастаются. Использовала разные средства – ничего не помогает. Хотела идти к косметологу, но мне сказали, что они все это удаляют путем выдавливания. А потом остаются рубцы. Как же вылечиться?

Лена, Самарская обл.

ПРИМИТЕ СОВЕТ

Для Катерины из г. Омска («Прицепилась «заеда»)

Уйдет заеда!

Если вас замучала «заеда», болячка на губах, то попробуйте воспользоваться вот каким способом (лично мне он помог очень хорошо).

Надо вытереть левой стороной подола болячки на губах и читать: «В доме четыре угла, пойду из угла в угол, из левого в правый, из правого в левый. У рта два угла, в нем живет зевота. С первого угла, заеда, уйди; со второго угла, заеда, уйди. Нам здоровье, тебе сторона. Аминь.»

Настя, г. Фурманов, Ивановская обл.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Липа лечит лихо

Чем в домашних условиях можно лечить воспаление десен и стоматит?

Галина Кушаманова, г. Оренбург

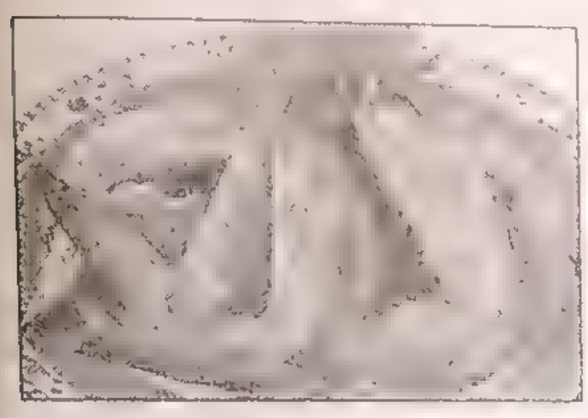
При стоматите и воспалении десен надо взять три-четыре столовых ложки сухих цветков липы и залить двумя стаканами горячей воды. Кипятить 20 минут. Затем остудить до 35–37 градусов, отфильтровать и довести объем до 400 г. Использовать раствор для полоскания рта с добавлением 5 г пищевой соды на весь объем.

ЗАВТРАК НА ТРАВЕ

Приближается лето – праздник жизни. А это еще и выезды на природу, где хочется не только покупаться-позагорать, но и попировать, раскинув прямо на траве скатерть-самобранку. Посмотрим, что там у нас на ней? Какие блюда подойдут для пикника?

Острые куриные крылышки

12 крупных крылышек, 180 мл раст. масла, 2 зубчика чеснока, раздавленных, 1 ст. л. острой паприки, 1 ст. л. молотого тмина, 1 ст. л. молотой куркумы, 1 ст. л. молотого кориандра, 1 ст. л. тертой лимонной цедры, 2 ч. л. порошка чили, 2 ч. л. порошка карри.



Сделать в толстых частях крылышек два надреза. Соединить остальные ингредиенты в большой миске, добавить куриные крылышки, перемешать. Накрыть и поставить в холодильник на 3 часа или на ночь. Обжарить крылышки на гриле, барбекю или в сковороде до коричневой корочки со всех сторон. Подавать холодными или горячими.

Картофель на гриле

4 больших картофелины, 150 г слив. масла, соль, перец, 1 зубчик чеснока, 2-3 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. порубленной зелени.

Помыть картофель, разрезать пополам и завернуть в фольгу. Запекать на гриле 40 мин., часто переворачивая. Размягченное слив. масло перемешать с солью, перцем, чесноком, лимонным соком и зеленью. Охладить и подать к картофелю.

Баранина с луком

250 г фарша из мяса молодого барашка, 16 луковиц среднего размера, 3 зубчика чеснока, соль, перец, по 1 стручку красного и зеленого сладкого перца, 200 г сала с прожилками мяса, раст. масло для смазывания.

Лук очистить и вынуть из него сердцевину. Чеснок очистить и мелко порубить вместе с сердцевинками лука. Добавить фарш из мяса барашка, перемешать и приправить специями. Наполнить луковицы полученной массой. Стручки сладкого перца помыть, почистить и нарезать кружочками. Сало нарезать кубиками. Фаршированный лук, сладкий перец и сало наколоть на шампуры. Сбрызнуть оливковым маслом и выложить на фольгу. Жарить на гриле 20 мин.

Печеный карп

4 свежих карпа по 250–300 г, 4 зубчика чеснока, 1 луковица, 3 ст. л. раст. масла, сок двух лимонов, 1 стакан белого вина, 120 г слив. масла, 6–8 штук консервированных маслин, зелень петрушки, мяты, соль, перец.

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть. Приготовить маринад: чеснок, лук и зелень петрушки мелко нарубить, залить раст. маслом, соком лимона и белым вином. Посолить, поперчить и как следует перемешать. Рыбу на час положить в маринад. Затем рыбу вынуть, маринад процедить и оставшейся гущей начинить рыбу. Завернуть рыбу в фольгу и запекать на решетке около 20 мин. Подать на стол, украсив лимонными дольками, порезанными маслинами и зеленью мяты.

Ледяной томатный суп

(На 6 порций)

3 ст. л. оливкового масла, 1 луковица, мелко порезанная, 3 зубчика чеснока, раздавленных, 1 ст. л. семян фенхеля, 1/2 ст. л. молотого тмина, 450 г спелых помидоров, порезанных; 400-граммовая банка консервированных помидоров, порезанных; 1 ст. л. сахара, 600 мл овощного бульона, горсть свежего базилика.

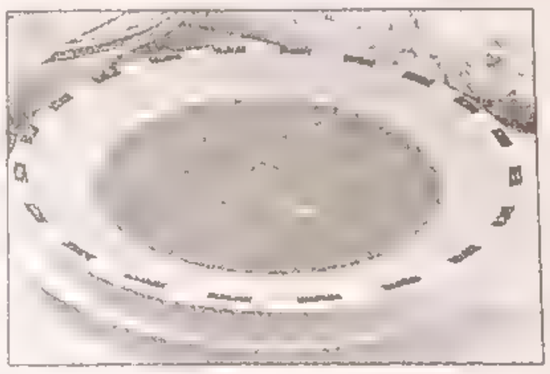
Этот холодный суп не требует разогревания и отлично подойдет для пикника. Выбирайте спелые, сочные помидоры для аромата и вкуса.

1. В кастрюле нагреть 1 ст. л. масла, обжарить лук и чеснок в течение 3-х мин. до мягкости. Добавить семена фенхеля и тмин и готовить еще 30 сек.

2. Добавить свежие и консервированные помидоры, сахар и бульон, довести до кипения. Приправить морской солью и черным перцем, снизить огонь и накрыть. Тушить 20 мин., затем добавить базилик, сохранив несколько листьев для украшения.

3. Снять с огня и дать смеси немного остыть, затем перелить в блендер и сделать однородное пюре. Пропустить через сито, чтобы избавиться от шкурок и косточек.

4. Дать остыть, затем охладить. Добавить горсть кубиков льда и подавать, побрызгав оливковым маслом. Нашинковать оставшийся базилик и украсить сверху.



Свиные ребрышки на скорую руку

500 г томатного соуса-пассата (густой итальянский соус, продается в магазинах), 3 ст. л. жидкого меда, 2 ст. л. соевого соуса, 6 ст. л. хереса, 1 кг свиных ребрышек, порезанных.

1. В кастрюлю вылить пассату, мед, соевый соус и херес. Перемешать и дать закипеть.

2. Добавить ребрышки и тушить 30 мин. Затем переложить ребра вместе с соусом в неметаллическую миску.

3. Разложить ребрышки на барбекю, готовить на среднем огне около 15 мин., часто переворачивая.

Зеленый салат с цитрусами

(На 6 порций)

125 г тонкой спаржи, порезанной (используйте консервированную или замороженную спаржу, если свежую купить невозможно); 1/2 огурца, 140 г зеленых салатных листьев.

Цитрусовая заправка: *тертая цедра и сок 1 лимона, 1 ст. л. свежих порезанных трав, 1 ч. л. молотого черного перца, 4 ст. л. оливкового масла, щепотка сахара.*

1. Довести до кипения кастрюлю с водой. Отварить спаржу в течение 3-4 мин. до мягкости. Достать шумовкой; положить в миску с холодной водой, чтобы спаржа больше не варилась.

2. Нарезать огурец тонкими полосками с помощью овощечистки. Положить спаржу, огурец и салат в миску.

3. Заправка: взбить лимонную цедру и сок, порезанные травы, молотый черный перец, оливковое масло и сахар. Постепенно перемешать с салатом.

Шашлык с рисом

1 кг баранины, 5-6 луковиц, по 1 пучку зеленого лука, петрушки, сельдерея, укропа; соль, перец по вкусу. Для гарнира – 0,5 стакана риса.

Мясо молодого барашка нарезать на кубики массой по 60–70 г, посолить, поперчить. Луковицы очистить, нарезать кольцами. Нанизать на шпажки кусочки мяса вперемежку с кольцами лука. При нанизывании обратить внимание на то, чтобы внешняя часть кусочков мяса была обращена в одну сторону. Обжаривать шашлык над углями или в гриле, периодически поливая жиром. Подавать с гарниром из отварного риса.

Калорийность 1 порции (200 г мяса, 100 г риса) 749 ккал.

Страница подготовлена по рецептам журнала о здоровой и вкусной пище «Окрошка», а также читательниц «Виринеи»

№ 20 (69) 10 – 25 мая 2004

ВОПРОС – ОТВЕТ

Каковы ограничения сексуальной жизни женщины при угрозе выкидыша на ранней стадии беременности (5 недель)?

Елена, г. Смоленск

Воздержитесь от половой жизни вообще, по крайней мере до 7-8 недель.

На третий день после курса лечения от уреаплазмы, во время секса с партнером, который лечился в это время от уреаплазмы, порвался презерватив. Есть вероятность мне снова заразиться?

К.М., Краснодарский край

К сожалению, да. Если кто-то из вас не долечился, то реально повторное заражение.

Я хотела бы узнать, можно ли в мои 43 года урегулировать менструальный цикл? Дело в том, что вот уже год, как месячные стали приходить сначала через 2 месяца, потом через 4, через 6 месяцев и уже вовсе нет. Я пила гормональные таблетки, но это не помогло. Может, это климакс? Какие методы существуют, потому что я хотела восстановить цикл и можно ли родить ребенка?

Екатерина ШМАРГУН, г. Ярославль

К сожалению, это действительно климакс (угасание менструальной функции). Родить вряд ли удастся. Сейчас яичники истощаются все раньше и раньше. Для уточнения состояния сдайте кровь на ЛГ и ФСГ, Е2.

Мне 18, месячные с 15, до сих пор нерегулярные. Жирная кожа и волосы, замучили прыщи и угри. Слышала, что мне могут помочь ОК (хотя контрацепция мне не нужна). Посоветуйте, стоит ли мне их принимать?

Татьяна, Брянская обл.

Сначала все-таки надо обследовать гормональный статус, выяснить есть ли действительно повышение мужских гормонов в крови, а потом проводить назначенное лечение.

ВАЖНЫЕ НАЗНАЧЕНИЯ

Гинекологический кабинет не самое уютное место на свете. Естественно нежелание задерживаться там. Переспрашивать и тем более расспрашивать врача-гинеколога тоже как-то не тянет. Но разобраться с массой непонятных и всегда немножко пугающих медицинских терминов надо – речь-то о вашем собственном драгоценном здоровье! Попробуем мысленно войти в кабинет гинеколога и прокомментировать самые типичные его действия и назначения.

Начать с того, что еще до всяких вопросов гинеколог пронижет вас взглядом, от которого «холодок бежит за ворот». Иначе нельзя: ведь осмотр начинается до того, как женщина окажется в специальном кресле Особенности фигуры, расположение и количество волос на теле многое скажут специалисту. С той же целью он задаст вам ряд «неприличных» вопросов. И только после этого наступит черед занять столь «любимое» пациентками гинекологическое кресло.

Простейший из методов, который применяется в любой женской консультации, – **мазок на флору.** Специальной ложечкой врач «зачерпывает» субстанцию канала шейки матки, влагалища, мочеиспускательного канала и наносит на стекло. Добытый материал исследуют, чтобы выявить воспалительный процесс (если он имеет место) и хорошенько изучить слизистую. Мазок на флору дает шанс обнаружить многие виды инфекции (грибковую, кандидоз, гонорею, трихомониаз).

Если данных, полученных с помощью мазка, недостаточно, прибегают к более сложному методу – **полимеразной цепной реакции**. Материал для исследования добывается из канала шейки матки с помощью миниершика, на чьих щетинках остаются клетки эпителия с обитающими в них бактериями.

Метод полимеразной цепной реакции дает возможность диагностировать герпес, хламидиоз, микоплазмоз, уреаплазмоз и папилломатоз.

Другой способ выявления этих специфических напастей – **иммуноферментный анализ**. Его назначают, поскольку ни один анализ не гарантирует стопроцентно верного ответа, а вот полученная с помощью нескольких одновременных анализов информация помогает поставить точный диагноз.

Кольпоскопия – это осмотр шейки матки под микроскопом. Она позволяет обнаружить эрозию, лейкоплакию, папилломатоз, опухолевые изменения. Во время кольпоскопии могут взять биопсию (маленький кусочек ткани), которую отправляют на **гистологическое** исследование, чтобы получить объективную картину состояния клеток в «проблемном» месте.

После осмотра с использованием зеркал обычно проводится **двуручное влагалищное исследование**, определяющее размеры, положение и состояние матки, маточных труб и яичников. Таким образом диагностируются миома матки, воспаление придатков, кисты яичников, обычная и внематочная беременности.

Сегодня практически любой диагноз, за исключением очевиднейших, подтверждается с помощью ультразвука. Этот метод столь же эффективен, сколь и безвреден: он позволяет рассмотреть внутренние органы без малейшего нарушения целостности ткани.

Трансабдоминальное УЗИ проводится через переднюю брюшную стенку при наполненном мочевом пузыре; оттесняя петли кишечника, он дает возможность наилучшим образом разглядеть и оценить состояние слизистой матки и яичников, размеры и расположение органов. При трансвагинальном исследовании датчик аппарата вводится в само влагалище, поэтому приходить на УЗИ с полным мочевым пузырем нет смысла.

Трансвагинальное исследование делают, как правило, женщинам с ожирением, спаечными процессами, рубцами на передней брюшной стенке. На поздних сроках беременности оно, естественно, противопоказано.

Отдельного разговора требуют внутриматочные патологии, поэтому упомянем только, что для выявления их пользуются методом **гистероскопии.** Для этого в матку вводят манипулятор с видеокамерой.

Здесь можно оборвать список назначений и направлений врача, поскольку самые важные и типичные мы назвали. Вот еще три вещи, которые нужно знать, если вы собираетесь к гинекологу.

• Захватите с собой чистую простынку, носки и не забудьте тщательно подмыться. Простого обмывания наружных половых органов вполне достаточно. Не рекомендуется спринцеваться, пользоваться интимными дезодорантами и духами. Это неписаные правила этикета при посещении гинеколога.

• Если вы лечитесь антибиотиками, спланируйте свой визит к гинекологу так, чтобы после приема лекарств прошло не меньше недели.

• Анализы на инфекцию лучше сдавать сразу после менструации. Вообще первые дни после критических – лучший момент для посещения гинеколога. Во время менструации проходить осмотр и обследования, разумеется, неловко.

МУЖСКИЕ СТРАХИ

Вы только что познакомились и присматриваетесь друг к другу. Окажетесь в постели или нет, зависит в основном от женщины. Мужчина чувствует уязвимость и нервничает. Ему приходится делать вид, что он может управлять эмоциями и желаниями, хотя на деле это удается с трудом. «Наброситься» на женщину ему мешают две вещи: сформировавшиеся приличия и... фобии.

Фобии, а попросту говоря, страхи, свойственны всем. У мужчин они проявляются очень ярко и лежат в основе некоторых особенностей поведения. Бороться против фобий бессмысленно – для достижения гармонии вполне достаточно просто знать о них и умело этим знанием пользоваться.

Выбор

Мужчина боится необходимости выбора. Если на вечеринке ему понравятся сразу две девушки, какое-то время он будет между ними метаться, пытаясь понять, кто же «клюнет» наверняка. Его охватывает ужас при мысли, что он потратит битый час на особу, которая в итоге скажет: «Спасибо, приятно с вами общаться, но провожать меня будет Вася». В то время как «вон та блондиночка» вполне согласилась бы пойти посмотреть его новую стереосистему.

Рекомендации. При наличии соперницы мужчину надо «поддерживать»: одобрительно смеяться над его шутками, участвовать в затеянном им разговоре, бросать на него восхищенные взгляды. А не сидеть в углу с постной миной, изображая недоступность.

Шансы

Мужчина боится, что его дальнейшие шансы равны нулю, если дама сразу не обратила на него внимания. Для людей, не одаренных острым умом, заигрывание – мучительный процесс. Им сложно выдавить из себя шутку. И если это наконец происходит, а реакции – ноль, они отчаиваются и прекращают натиск.

Рекомендации. Не каждому дано родиться юмористом. К тому же он, может, так ошарашен вашей красотой, что просто лишился дара речи. Поэтому, если он вам показался симпатичным, подарите ему хоть один ободряющий взгляд.

Сомнения

Мужчина боится быть отвергнутым: ведь даже самый отъявленный донжуан всегда сомневается в своей привлекательности. Именно поэтому большим успехом у сильного пола пользуются легкодоступные дамочки. Правда, серьезные отношения с такими особами мужчины заводят крайне редко.

Рекомендации. Приглашать мужчину в первый же вечер на чашку кофе или нет, решать вам. Если вы не против скоропалительного романа, то почему бы и нет? Но если хочется более серьезного, лучше подарить ему на пороге нежный поцелуй и попросить заехать «завтра в семь» – так и быть, сходите с ним поужинать.

Момент истины

Мужчина боится сделать ошибку и неудачно определить момент, когда руку можно положить не только на колено: если вы к этому еще не готовы, он окажется в неприятном положении.

Рекомендации. Пока не уверены, что хотите более интимных ласк, не провоцируйте!

Деликатность

Мужчина боится перед вами раздеться. Конечно, все равно он это сделает, но его будут мучить мысли о дряблом животе, отсутствии бицепсов...Мужчину беспокоит, что, увидев это, вы не сдержите смех и поэтому в постели у него ничего не выйдет.

Рекомендации. Даже если у него выпирающие лопатки и куриная грудь, это не значит, что он плох в сексе. Будьте деликатны!

Презерватив

Мужчина боится, что вы разойдетесь во взглядах по поводу использования презервативов. Вообще-то, мужские фобии, связанные с этим предметом, противоречивы. Одни готовы натягивать сразу по два, а другие рады, когда женщина пользуется иными противозачаточными средствами.

Рекомендации. Независимо от его фобий требуйте, чтобы он надел презерватив. Когда вы узнаете друг друга получше, от презервативов можно будет и отказаться.

Запах

Мужчина боится, что его разочарует ваш запах. Когда он впервые путешествует губами по вашему телу и опускается вниз, сердце его замирает. А вдруг ее аромат не соответствует моему вкусу!» Не то чтобы это сильно отражалось на его сексуальном возбуждении или на отношении к вам, но все же...

Рекомендации. Перед тем как лечь в постель, всегда посещайте ванну. И не жалейте духов на то, чтобы побрызгать даже в таких неожиданных местах, как пятки!

Ощущения

Мужчина боится оставить вас неудовлетворенной, поэтому ему важно слышать томно-радостное: «Да, милый, у меня тоже все в порядке». Конечно, и среди них есть эгоисты...

Рекомендации. Если вам и правда было хорошо, вашему партнеру очень приятно услышать об этом. К тому же его самолюбие не пострадает, если вы попросите поласкать вас еще немного. Наоборот, ему будет приятно, что вы с ним откровенны.

Ответственность

Мужчина боится ответственности. Поэтому он так же быстро уходит, как до этого раздевал вас. И после не звонит неделю, а вы убиваетесь и не можете понять: что же не так? Он боится привязанности и всего, что с этим связано. И это одна из самых «непрошибаемых» фобий.

Рекомендации. К сожалению, мужчина редко выступает инициатором продолжения отношений. Но пусть вас это не оскорбляет, а вдохновляет: руководить процессом всегда приятнее. Как правило, после трех-четырех встреч становится ясно: подходите вы друг другу или нет. И если подходите, женщина должна взять ситуацию в свои руки. Будьте настойчивее: звоните ему сами, приглашайте в интересные места. В общем, не стесняйтесь проявлять активность. И через какое-то время увидите, ваши усилия оправдаются.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Секс после ссоры

Мы с моим парнем поссорились и не виделись целых две недели. Занявшись же любовью после примирения, мы испытали волшебное удовольствие. Может, стоит почаще ссориться?!

Н. К.,
Новосибирская обл.

Когда люди спорят или ссорятся, они испытывают нервное возбуждение, которое легко трансформируется в возбуждение чисто сексуальное и воплощается в итоге в то самое «волшебное удовольствие». К тому же возникающее в результате ссоры ощущение уязвимости образует некий психологический вакуум, а тот прекрасно может быть заполнен именно интимной близостью. Не зря же народная мудрость гласит: «Постель помирит...»

СЧАСТЛИВЫ ЛИ ВЫ?

Мы всегда очень хорошо чувствуем, когда несчастливы, знакомы нам и чудесные мгновения радости. Но на простой, казалось бы, вопрос, – «счастливы ли вы», большинство затрудняется ответить определенно. Выяснить это о себе вам поможет наш тест.

Из предлагаемых вариантов ответа надо выбрать только один, наиболее для вас подходящий.

Представьте, что вы имеете возможность выбрать себе работу. Какой вариант в этом случае предпочтете?

а) работу в престижной сфере, где я всегда на виду, а блага сыплются как из рога изобилия;

б) трудную работу, успешное выполнение которой сулит взлет карьеры;

в) работу по силам, соответствующую моим интересам;

г) относительно скромный пост в тесном контакте с влиятельными и неординарными людьми.

Нравится ли вам помогать людям?

а) да, мне приятно быть полезной;

б) не могу сказать, что мне это нравится, однако всегда помогаю, если чувствую, что обязана это сделать;

в) готова помочь, если мне самой это не доставляет никаких неудобств;

г) помогаю близким, однако абстрактный гуманизм мне чужд.

Бывает ли у вас желание побыть одной?

а) да, поскольку самые ценные мысли всегда приходят ко мне в одиночестве;

б) нет, ибо мне нравится, когда вокруг много народа;

в) не могу сказать, что мне это жизненно необходимо;

г) если меня окружают неинтересные люди – хочется одиночества, но если вокруг люди симпатичные – я совершенно не думаю о нем.

Какого мужчину вы менее всего хотели бы видеть рядом с собой?

а) претенциозного и кичливого;

б) плохо воспитанного буяна и задиру;

в) любящего показать свое превосходство;

г) ворчливого, самоуверенного, но ничтожного

Представьте себе, будто вам предложили работу, о которой только можно мечтать, но вы-то прекрасно знаете, что ее не заслуживаете. Ваша реакция в данном случае?

а) обязательно приму это предложение – такая возможность может больше никогда не повторится!

б) откажусь – зачем менять свою жизнь ради того, чтобы побыть калифом на час

в) соглашусь, если у меня есть хотя бы минимальный шанс достичь на новом поприще успеха, а если почувствую что абсолютно не способна – тогда откажусь;

г) если работодатель будет настаивать, то в конце концов приму предложение

Вы собираетесь поехать в отпуск за границу и вдруг узнаете, что страна, куда вы едете, охвачена волнениями, там произошло стихийное бедствие, государственный переворот и т.п. Сдадите ли вы билеты?

а) нет – это так романтично!

б) меня это обеспокоит, но скорее всего менять планов не буду;

в) изучу этот вопрос, и, если реальная опасность невелика, – поеду;

г) конечно, не поеду.

Вас несправедливо обидели. Как долго будете сердиться?

а) долго – не могу легко простить плохого обращения с собой;

б) и не подумаю сердиться – несправедливо обижают других люди ущербные;

в) недолго – бывает, разозлюсь, но зла не таю;

г) долго сердиться не буду, но общаться с этим человеком перестану.

Выберите три качества, которые вы находите наиболее привлекательными в мужчине. Итак, ваш избранник должен быть:

а) очень красивым внешне;

б) богатым и влиятельным;

в) умным, хорошо образованным;

г) общительным, разделяющим ваши интересы;

д) популярным и принятым в обществе;

е) сексуальным, отличным любовником;

ж) забавным и остроумным;

з) добрым, мягким, понимающим;

и) артистичной натурой и чувствительным человеком.

к) сильным человеком, лидером.

Общительный ли вы человек? Какое из следующих утверждений лучше всего характеризует отношения между вами и обществом?

а) я очень строго отношусь к выбору друзей;

б) у меня буквально сотни знакомых;

в) у меня много друзей и знакомых, но чаще всего я общаюсь с теми, кто живет ближе или кто сам заходит ко мне;

г) мои друзья – единая группа, где каждый дружит с каждым, и видимся мы довольно часто.

Как обстоят у вас дела на личном, семейном, служебном уровне? Каковы перспективы?

а) дела – лучше не бывает, и будущее представляется прекрасным;

б) возможно, ситуация и не сказочная, но все в порядке, а дальше будет еще лучше;

в) можно сказать, что хорошо, но буду бороться за еще лучшее будущее;

г) иногда все хорошо, иногда плохо. В данную минуту не могу сформулировать свой ответ

подводим итоги

Сравните ваши ответы со «счастливыми». За каждое совпадение – 1 балл.

Счастливые ответы: **1 г, 2 в, 3 в, 4 в, 5 в. 6 б. 7 в. 8 г** *(среди трех выбранных обязательно должен быть вариант «г»),* **9 в, 10 б.**

По наблюдениям психологов, счастливая женщина:

любит заниматься полезным делом **(1, 5);** стремится помогать людям, но без самопожертвования **(2);** ее не тяготит одиночество, она уверенно чувствует себя в любой компании **(3, 9);** терпима к небольшим слабостям, но не переносит жестокости и несправедливости **(4);** без лишних предрассудков **(5);** не заостряет внимание на негативных эмоциях **(7);** уверенно чувствует себя в рискованной ситуации **(6);** выбирая себе пару, ищет мужчину, равного себе, не падка на богатство и блеск **(8);** у счастливой женщины должно быть ощущение, что все хорошо, но, если приложить старание, будет еще лучше **(10).**

Если вы набрали свыше 6 баллов, то вы счастливый человек по самой своей природе. Хотя и у вас бывают огорчения, они не мешают вам любить жизнь и наслаждаться жизнью. А вот если набралось **меньше 6 баллов**, впору задуматься: не слишком ли вы пассивны перед лицом тревог, огорчений и обид?

СКАНВОРД

[illegible]		Попасть пальцем в ...	Макияж клоуна	Костяк зарплаты	... де Фюнес	Одетый в наручники	Воинское звание		Красота по Грозному		Невольник	Зем. площадь	Намерение		Воздушное пирожное	
Луанда, страна							Обманное дело						Братишка Чука		... Хьюстон, певица	
Планета									Таможенный склад							
Большое количество							Когда кивают головой									
Цыганка Рада, актриса					Ест овсянку на утро				Острая приправа		Чертёжный инструмент	Посуда муку сеять		Земляки Пифагора		За нее можно выпить
Их лузгают		"...-бей", Лермонтов	"Чёрный пёс Петербург", группа				Маслянистая жидкость	Камышовый кот					Афр. антилопа			
				Тренер "Локомотива"	Ювелирное плетение					Помесь						
	Гребная лодка		Предбанник в избе					Зверёк с ценным мехом					Цветочный горшок		Курорт около Сочи	
					Достойное царя место					Шустрый малый						
	Горная смола		Бес, злой дух		Польский композитор							Творение Верди				
	Один из еврейских языков											Индеец-"панк"		Деревянная ёмкость		Люлька
	Чашечка на ноге	Ткань для картин		Исаакиевский ... в Питере								Койка в тюрьме				
Наука о воспитании	Имя Капабланки										Исток	Атака кавалеристов	Стар. плоскодонка		Знаменитый алмаз	
							Евнух	Соседка Суматры	На них дети катаются	Толстая ветка						
	Выговор "в нос"		Кудрявая прядь		Чернильная лужица							Упаковочный ящик				
	Частица фразы						Приватизационный чек							Стрелялка по птицам		[illegible]
					Стиральщица							Школьный час				
	Сочинитель	Степной кот		В роли мента Ларина	Вторичная трава		Веселый ребенок	Кроют шифером		Волчье убежище						
	Цирковой велосипед									Самый активн. неметалл		Территория для прогулок	Касание острым		Бухта смерти, реж.	
						Часть гитары					Сыщик у Агаты Кристи					
	Грызть ... науки		Награда победителю						1							
						Дырочка в игле					Звук мотора					
	Макаров, Ларионов, ...		Сосуд для купания						Покупайте наше!							

СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Ответы в следующем номере

ЧТО ПРОРОЧАТ ЗВЕЗДЫ с 19 по 28 мая

Овен

Любовь. Для вас особенно важно проявить мудрость и терпение, и вы добьетесь того, о чем даже не смели мечтать в недавнем прошлом. Старайтесь сохранять ваше личное счастье в тайне от окружающих.

Деньги. Звезды советуют быть предельно честными и осмотрительными во всем, что связано с финансами, особенно это касается бухгалтеров.

Здоровье. В выходные запланируйте разгрузочную диету и не увлекайтесь спиртным.

Телец

Любовь. Хорошее время для тех дам, чьи чувства захвачены любовью – у них появится возможность сосредоточиться, немного разобраться в собственных желаниях и разработать план их осуществления.

Деньги. Будьте внимательнее с друзьями и не давайте денег взаймы, поскольку возврата ожидать не приходится. И в результате не будет ни денег, ни друзей.

Здоровье. Ваш энергетический потенциал достаточно высок, и вы легко справитесь с эмоциональными перегрузками.

Близнецы

Любовь. Вы будете и привлекательны, и успешны, и при некоторых усилиях с вашей стороны – абсолютно неотразимы. 25, 26 – лучшие дни для свиданий.

Деньги. Возможность неплохих заработков появится в самое ближайшее время, это может быть связано со сменой работы.

Здоровье. Старайтесь придерживаться распорядка дня, помнить о пользе диеты и легкой гимнастики по утрам. Это повысит работоспособность и позволит чувствовать себя уверенно и бодро.

Рак

Любовь. Скорее всего близкие люди будут ощущать дефицит общения с вами, а это может повлечь некоторые осложнения в отношениях. Постарайтесь в тяжелых ситуациях не оставлять вторую половину без поддержки.

Деньги. Будьте осторожны – 23, 24 вероятны обман и денежные потери, лучше не носите при себе крупные суммы

Здоровье. Возможно, вы будете чувствовать себя недостаточно бодро и неважно выглядеть, поэтому необходимо помнить о пользе отдыха и здорового сна.

Лев

Любовь. Постарайтесь не изводить любимого человека приступами необоснованной ревности, лучше уделите ему больше внимания и помогите разобраться с проблемами.

Деньги. Возможна сверхурочная работа, но не переживайте, так как все ваши усилия окупятся с лихвой, укрепив финансовое положение.

Здоровье. Со здоровьем проблем не предвидится, если не будете забывать о физических нагрузках.

Дева

Любовь. Сфера любовных взаимоотношений способна принести массу переживаний, малейший ваш промах способен обернуться скандалом и длительным периодом взаимных обид. Но если продержаться до ближайшей пятницы, ситуация разрядится сама собой.

Деньги. В материальных делах возможны сложные, неопределенные ситуации. Остерегайтесь обмана и контролируйте свои дела, не пуская их на самотек.

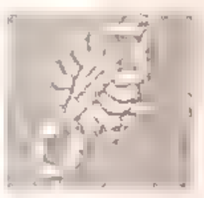
Здоровье. Желательно придерживаться разумной диеты, хорошо бы исключить жирную пищу.

Весы

Любовь. Чем меньше вы потребуете, тем больше у вас есть шанс получить. Остерегайтесь предъявлять претензии любимому – реакция может оказаться совершенно неадекватной.

Деньги. События этого периода не дадут вам скучать, а тем более сидеть на одном месте. Постарайтесь поддерживать старые деловые связи и активно заводить новые, это поможет решить финансовые проблемы.

Здоровье. Будьте осторожны с физическими нагрузками и не расстраивайтесь по пустякам

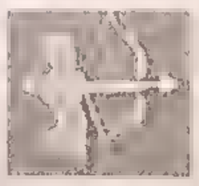


Скорпион

Любовь. Семейные дела порадуют вас своей стабильностью. Из совместных развлечений в этот период наиболее удачные – походы в кинотеатр и поездки на природу.

Деньги. Разорительное время для большинства представительниц знака: деньги уйдут на представительские расходы, подарки близким людям, на детей, потребности которых могут превзойти все ожидания.

Здоровье. Благоприятны физические упражнения, спортивные игры и лечебная физкультура.



Стрелец

Любовь. Активное общение позволит вам обрести новых друзей или изменить привычный круг общения, что положительно скажется на вашей личной жизни. Для влюбленных наступило лучшее время – прерванные отношения начнут восстанавливаться.

Деньги. Вас может потянуть на транжирство, постарайтесь не поддаваться этому импульсу.

Здоровье. Вполне возможны обострения старых болезней – примите на всякий случай профилактические меры.

Козерог

Любовь. Чем больше улыбок вы будете в этом месяце дарить своим близким, тем теплее и лучше станет атмосфера около вашего домашнего очага.

Деньги. Соизмеряйте свои желания с возможностями. На недостаток работы жаловаться не придется, но могут возникнуть некоторые проблемы с финансами.

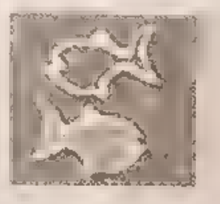
Здоровье. Не исключено, что в эти выходные вы почувствуете себя измотанной. Найдите время для отдыха.

Водолей

Любовь. Возможны недоразумения и размолвки в отношениях с любимым человеком. Для налаживания отношений подойдут выходные дни, придумайте что-нибудь такое, что заставит его забыть о своих обидах.

Деньги. Период благоприятен для крупных приобретений, не заглушайте желание изменить свой имидж, перемены пойдут на пользу.

Здоровье. Избегайте поспешности и суеты, берегите нервную систему



Рыбы

Любовь. Если не хотите поссориться с любимым человеком, отложите назначенную на понедельник встречу до выходных. Возможно и так: новая любовь начнет вытеснять старые привязанности, это и станет причиной всех проблем.

Деньги. Отнеситесь более серьезно к предложениям о смене работе или продвижению по карьерной лестнице.

Здоровье. Здоровье в неплохом состоянии, но проверять его на прочность все же не стоит. Остерегайтесь излишеств и не злоупотребляйте спиртным.

Гороскоп по правилам русской астрологической школы составил Никола Ордынский

ВОЛШЕБНЫЕ ПИСЬМА

Слово талисман произошло от арабского «талисма», что означает «волшебное письмо». Сегодня талисманы служат для притяжения определенных вещей или сущностей. Их используют для получения денег, удачи, здоровья, любви.

Славянский амулет «Перун»

Талисман дарует победу, мужество и успех. Очищает землю от нечисти, возвращает плодородие, приносит достаток и богатство в дом.

Печать Лао Дзы

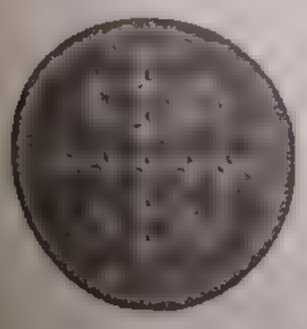
Магический древнекитайский талисман. Приносит счастье, удачу тем, у кого чистые помыслы. Позволяет поправить здоровье, увеличить доходы, подняться в глазах других.

Символ двойного счастья

Талисман является очень благотворным знаком, способствует супружескому счастью, привлекает другие типы семейной удачи.

Печать Соломона

Знак, охраняющий от влияния черной магии. Применяется как сильнейший защитник от сглаза, порчи и наговора.



Каббалистический амулет

Талисман приносит богатство, достаток и благополучие. Сохраняет капитал и способствует его росту.

Пентакль Архангела Рафаила

Талисман для здоровья, используется в работе с целебными травами. Самое сильное нейтрализующее средство от боли

Византийский амулет «Компас»

Помогает в духовном возрождении во время депрессий и кризисов, выводит из состояния «черной» полосы, верный ориентир в запутанных ситуациях.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ТАЛИСМАНОВ

Мысленно сформулировав конкретную цель, выберите символы, которые наилучшим образом ей соответствуют. Можно просто воссоздать нужный рисунок на белой чистой бумаге или же на пергаментной бумаге хорошего качества. Если символ будет использоваться для личных целей, на обратной стороне напишите свое полное имя и дату рождения; если символ должен воздействовать на кого-то другого – имя и дата рождения этого человека. Если символ используется для соединения нескольких человек, то на обратной его стороне напишите имена и даты рождения их всех. После этого там же в нескольких словах определите поставленную задачу.

ВАЖНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ

Получив таким образом символ, можно переходить к самой главной части магической работы: церемонии его освящения. Затем поместите талисман между ладонями и соедините их вместе в положение «молящихся рук». Держите руки на середине груди так, чтобы большие пальцы касались тела. Повторите абсолютно искренне три раза: «О вечный и бесконечный дух, со смирением прошу я, с любовью я приглашаю, с верой я умоляю тебя. Наполни этот знак силой и энергией Вселенной!»

ЧИСТОТА И ЗАЩИТА

После освящения символа, если до него дотронется кто-либо, кроме владельца, сила его будет уменьшаться. Талисман может использоваться многократно, но только одним лицом и только с одной целью. Если ваша цель меняется, символ следует сжечь и взять новый, заряженный для другой цели.

СИМВОЛИКА ЦВЕТА

Символы могут использоваться по-разному. Например, для простой задачи можно положить символ под свечу или ладан (рисунком вверх, а посланием или просьбой вниз). Громко выскажите вашу просьбу и произнесите молитву, которая подходит к случаю. Зажгите свечу и дайте ей сгореть полностью. Затем сожгите символ в жаропрочной посуде и развейте пепел по ветру. Цвет свечи для этого ритуала должен соответствовать вашей цели. Ниже дана символика цвета свечи.

Черный – зло, колдовство.

Коричневый – успех общего дела, профессиональные цели.

Зеленый – удача, деньги.

Оранжевый – спокойствие.

Пурпурный – сила, господство, управление другими.

Красный – любовь, замужество, секс.

Белый – чистота.

Желтый – устранение препятствий, приносящих несчастье.

СОННИК

Продолжение. Начало в NN 1 – 67

Горбун

Горбун – предвестник перемен и судных дел, которые закончатся необычным любовным приключением. Видеть горбуна – к прибыли и выгодному делу. Самой быть горбатой – к богатству и выигрышу.

Гордость

Гордиться – знак скорого упрочения вашего положения и влияния, которым постараются воспользоваться в корыстных целях.

Горе

Переживать какое-то горе – знак хороших перемен в судьбе. Иногда сон предсказывает получение радостных известий и приятное времяпрепровождение. Если у вас случилось какое-то горе и кто-то пытается утешить вас, то богатым сон предсказывает оскорбление или несчастный случаи, а бедным – утешение в несчастье.

Горизонт

Линия горизонта – символ близкого успеха.

Город

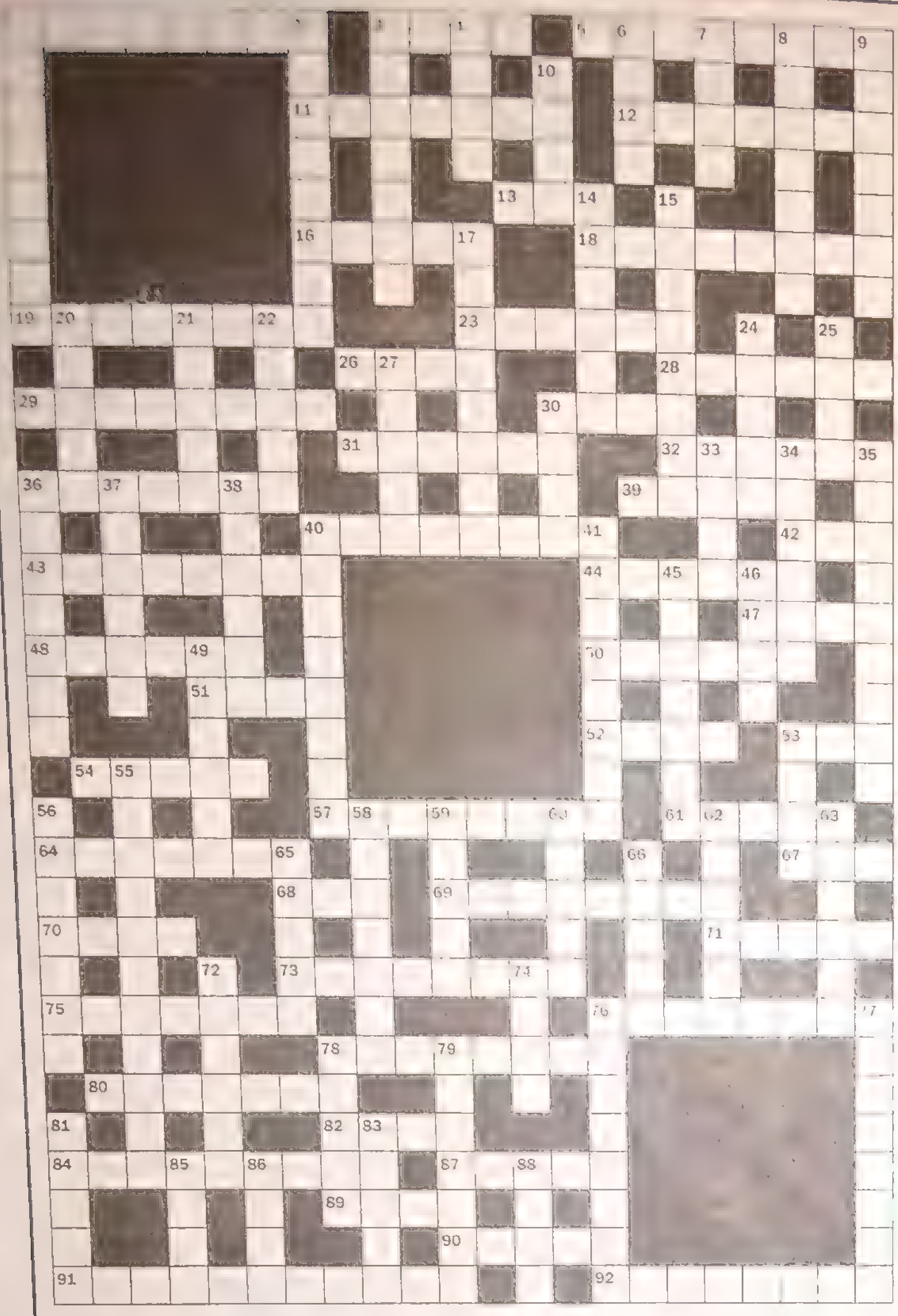
Большой город видеть – знак больших целей и устремлений. Войти в него или приехать означает осуществление амбициозных планов. Деревенским жительницам сон о большом городе предсказывает тщетность их надежд на лучшее, а городским – увеличение доходов и выгодное дело. Работать в большом городе означает невыгодный труд и бесполезные хлопоты.

Строить город – знак того, что скоро вы примите участие в важном проекте, осуществление которого благоприятно повлияет на будущее.

Странный город увидеть или оказаться в нем – к какому-то странному событию.

Горох

Горох означает изобилие и благополучие. Тем, кто имеет детей, сон предсказывает, что они станут вам опорой на старости лет. Сорванный горох предвещает [illegible] и успех в делах. Есть горох – знак успеха в бизнесе.



По горизонтали: **1.** Коллекционер значков. **3.** Боевая карточная масть. **5.** Документ с записью допроса. **11.** Принуждение. **12.** Наследственная основа организма. **13.** Болезнь, которой лошади заражают людей. **16.** Парусное судно на пути «из варяг в греки». **18.** Воспаление гортани. **19.** Витая булка. **23.** Растение, проклюнувшее скорлупу земли. **26.** Хомут для вола. **28.** Овощное подспорье дачника. **29.** «Доспехи» ореха, воюющего с зубами. **30.** Вспышка злобы. **31.** Материал с твердым характером, которому нечего скрывать. **32.** Турецкий кинжал с искривленным «позвоночником». **36.** Фляга – спутница в походе. **39.** Портрет в окладе. **40.** Русский народный танец соревновательного характера. **42.** Щебет множества птиц на восходе солнца. **43.** Морской рак, который намного мельче речного. **44.** Гурьба сорванцов. **47.** Город и порт в Алжире. **48.** Золотая монета, в Средние века ходившая во Франции. **50.** Сущность человека. **51.** Краска, рожденная сгоревшими дровами. **52.** Путешественник, достигший Северного полюса в 1909 году. **53.** Очаровательные глаза. **54.** Торнадо. **57.** Зажаренный кусок говядины, посыпавший «свою голову» сухарями. **61.** Большой обломок горной породы, сгладивший угловатость своего происхождения. **64.** Популярный метод обмана покупателей. **67.** Место, где за хороший выстрел можно получить игрушку. **68.** Полоска света, пробившаяся из-за туч. **69.** Церковный обряд. **70.** Эпический герой Индии. **71.** Люкс в гостинице. **73.** Караван. **75.** Почетная бумажная награда. **76.** Непериодическое издание. **78.** Белое вещество, от запаха которого тошнит не только моль. **80.** Легкая постройка в саду. **82.** Места в зрительном зале для почетных гостей. **84.** Собрат буревестника. **87.** Взрывчатое вещество, родившееся в Китае. **89.** Несчастье. **90.** Ресурс. **91.** Спортивные массовые состязания. **92.** Предмет, который носят в ладанке.

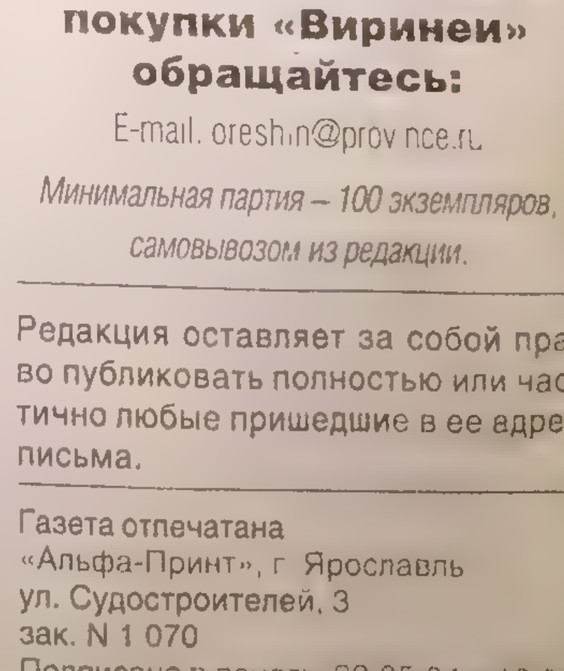
По вертикали: **1.** Сухопутная мачта, на которую поднимают не парус, а стяг. **2.** Нюанс. **3.** Премудрая рыба с точки зрения Салтыкова-Щедрина. **4.** Грыжа у корнеплодов. **6.** Сарай. **7.** Зеленица в стоячем водоеме. **8.** Принудительный труд в рудниках. **9.** Часть весла, отталкивающая воду. **10.** Химический элемент, стоящий во главе спички. **14.** Философ, поведавший об Атлантиде. **15.** Польский танец. **17.** «Звезданутое» гадание. **20.** Сизоворонка. **21.** Верзила. **22.** Русская игра в мяч. **24.** Вилок, заменяющий некоторым голову. **25.** Цветок, нежность которого не портят даже шипы. **27.** Древнегреческий краснобай. **30.** Испанский живописец, гравер. **33.** Пурпурная одежда императоров Древнего Рима. **34.** Северная птица с ценным оперением. **35.** Название вида деятельности, выдвинутого на ее соискание премии в конкурсе. **36.** Отдел в магазине «сухих» продовольственных товаров. **37.** Ссуда. **38.** Гейша времен Александра Македонского. **40.** Человек в общественном транспорте. **41.** Пастух, опустившийся до поросят. **45.** Птица, любящая потолковать. **46.** Каменный холм. **49.** Суша, ушедшая жить в море **53.** Бочаг. **55.** Барышня-француженка. **56.** Козни мелкого пакостника. **58.** Служебная собака, похожая на волка. **59.** Медведь – зимний бродяга. **60.** Вагон, у которого рикша – лошадь. **62.** Неизвестный осведомитель. **63.** Жизнь, при которой «зубы с полки не снимают». **65.** Хорошая... тихо лежит, дурная – по дороге бежит. **66.** Часть огнестрельного оружия и дерева. **72.** Денежный знак, имеющий свой двор. **74.** Объект снайпера. **76.** И П. Кропоткин, и М. Махно. **77.** Ящерица-маскировщица. **78.** Часть доходов, отбираемая государством. **79.** Обед в пастырском стиле. **81.** Движитель бригантины. **83.** Трава, в которой прячется болотная кикимора. **85.** «Яхта» на коньках. **86.** Скотина, откинувшая копыта. **88.** Главный корнеплод на Руси до картофеля.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N19 НА СТР. 32

По горизонтали: **1** Репатриант. **4.** Теннисистка. **9** Турист **10.** Свалка. **11.** Луара. **12.** Линизм. **15.** Ажур. **17.** Пробирка. **18.** Акушерка **21.** Сочинка. **22.** Виши. **25.** Ксива. **26.** Ерофеев. **27.** Авеню. **28.** Отчество. **31.** Право. **32.** Проверка. **35.** Небо. **36.** Пиола. **37.** Офис. **39.** Леонидов. **40.** Есть. **42.** Изгой. **43.** Овация. **45.** Единение. **51.** Осоед. **54.** Санки. **55.** Флер. **56.** Аргамак. **57.** Вата. **59.** Закалка. **60.** Пьяница. **61** Легран. **65.** Удаление. **67.** Вигвам **68** Абаж. **69.** Елань. **70.** Мясо. **71.** Игра. **74.** Дубонос. **75.** Лозанна. **77.** Ассам. **78.** Рекорд. **79.** Калиостро.

По вертикали: **1.** Равноправие. **2.** Антилопа. **3.** Торнада. **4.** Тосканини. **5.** Носки. **6.** Извоз. **7.** Толк. **8.** Алагер. **12.** Лакмус. **13.** Изжога. **14.** Манилов. **16.** Ушкуйник. **19.** Угроза. **20.** Клев. **22.** Витт. **23.** Шале. **24.** Верона. **28.** Оголовье. **29.** Оперение. **30.** Доходяга. **31.** Папильотка. **33.** Енисей. **34.** Авель. **38.** Идея. **41.** Тире. **44.** Изюм. **46.** Денди. **47.** Наив. **48.** Нектар. **49.** Искра. **50.** Блюз. **51.** Оракул. **52.** Дыра. **53.** Оглядка. **58.** Слон. **60.** Переход. **61.** Лимпопо. **62.** «Грачи». **63.** Нужда. **64.** Швея. **66.** Ехидство. **67.** Вьетнам. **70.** Мусор. **72.** Рынок. **73.** Ибис. **75.** Лук. **76.** Аид.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N19 НА СТР. 29



Виринея

Общероссийская женская газета «Виринея». Выходит 1 раз в неделю.

Редактор **Г. Лория**

Учредитель: ООО «Газеты Провинции»
Издатель: ОАО «Издательский дом «Кураж»
Юридический адрес: 121170, Москва, Кутузовский пр-кт, 36, кор. I, стр. I.
Адрес редакции: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., 60, 7-й этаж
Тел: 250-72-23
E-mail: virinei@mail.ru
По вопросам размещения рекламы обращаться:
e-mail: nikolas@province.ru

Собственные корреспонденты и прием рекламы в регионах:
Брянск – Евгения Кузнецова (0832) 72-18-93;
Владимир – Аннета Татарникова (0922) 32-22-78;
Вологда – Игорь Кузнецов (8172) 25-22-52;
Иваново – Ирина Сурина (0932) 37-25-20;
Калининград – Светлана Васильева (0112) 35-99-69;
Кострома – Марина Чечушкина (0942) 55-96-61;
Липецк – Елена Добрякова (0742) 22-75-58;
Нижний Новгород – Светлана Суворова (8312) 19-34-28;
Омск – Ольга Руденко (3812) 25-04-47;
Оренбург – Анастасия Ковтонюк (3532) 98-51-26;
Ростов-на-Дону – Ирина Варламова (8632) 44-18-30;
Самара – Анна Семенова (8462) 70-23-44;
Саратов – Владимир Акишин (8452) 27-80-10;
Смоленск – Наталья Ивако (0812) 65-61-59;
Ставрополь – Елена Назаренко (8652) 56-44-73;
Тюмень – Светлана Анущенко (3452) 75-16-09;
Хабаровск – Юлия Рудакова (4212) 64-98-91;
Челябинск – Наталья Беляева (3512) 78-02-71;
Ярославль – Татьяна Колесова (0852) 32-78-05.

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций, регистрационный номер ПИ N 77-17868

Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. Мнение авторов публикаций необязательно отражает точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача.

Материалы, помеченные значком (PR), – публикации на коммерческой основе

Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции.

При подготовке публикаций использованы материалы следующих изданий: «Здоровая газета», «Домашняя энциклопедия», «Няня», «Сударушка», «Москвичка», «Вечерняя Москва», «Только ты», «Московская правда», «Российская газета», а также интернет-ресурсы.

Цена в розницу свободная

Общий тираж 286 592 экз.

По вопросам оптовой покупки «Виринеи» обращайтесь:

E-mail: oreshin@province.ru

Минимальная партия – 100 экземпляров, самовывозом из редакции.

Редакция оставляет за собой право публиковать полностью или частично любые пришедшие в ее адрес письма.

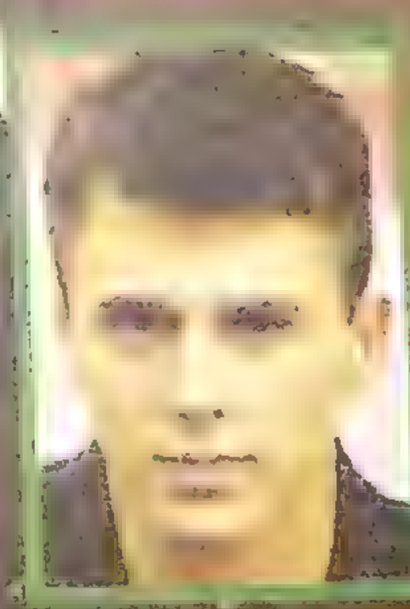
Газета отпечатана «Альфа-Принт», г. Ярославль ул. Судостроителей, 3
зак. N 1 070
Подписано в печать 29 05 04 в 13 00

Виринея

№33 (82) 18 – 24 августа/2004

ISSN 1727-3595
9 771727 359009

Валерия Гуйко, г. Москва, www.krasnoe.ru



Игорь Петренко, стр. 14

Лечимся... росой стр. 24

Как обольстить мужчину стр. 27

Вынашивая Мишу, Татьяна боялась расплескать свое материнское счастье. А врачи на нее кричали: «Женщина, вы что, собираетесь рожать в сорок лет?» стр. 8-9

• По календарю народных примет Евгений Житник. В комнатах развешивают связки луковиц, чтобы воздух очищался. Едят сырой лук с хлебом, солью и квасом, отчего бывают здоровы и имеют свежий вид лица.

• 1964 г. Родилась Наталья ВЕТЛИЦКАЯ, певица. Явление на российской эстраде уникальное – с сердцем с правой стороны.

Наталья ВЕТЛИЦКАЯ

• **1996 г.** В Нью-Йорке исполнена самая массовая в мире чечетка – в танце участвует 6654 чел.

1996 г. В Англии делают молочный коктейль на 16 400 литров.

Сегодня именинница – Нонна.

19 августа

• По календарю народных примет – Второй Спас, Яблочный.

• Родились:

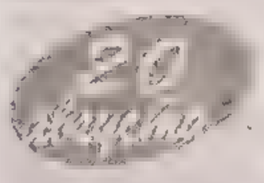
1872 г. Матильда (Мария) КШЕСИНСКАЯ, балерина.

1882 г. Габриель «Коко» ШАНЕЛЬ, француженка – законодательница моды.

• 1839 г. Французское правительство объявило об изобретении «Дагерротипа» – прибора, воспроизводящего изображения предметов.

1856 г. Американец Гейл БОРДЕН патентует способ получения сгущенного молока.

1888 г. В Бельгии проходит первый в мире конкурс красоты.



• 1921 г. Родилась Жаклин СЮЗАНН, американская писательница, автор «женских» бестселлеров. Ее «Долина кукол» – в Книге рекордов Гиннесса как самый продаваемый женский роман всех времен и народов (более 30 миллионов экземпляров).

• 1634 г. В Москве Василий БУРЦОВ издал первый русский букварь.

21 августа

• По календарю народных примет Мирон Ветрогон. В этот день ходят в лес за опятами.

• Родились:

1844 г. Софья ТОЛСТАЯ, жена и помощница Л.Н. ТОЛСТОГО.

1929 г. Вия АРТМАНЕ, актриса.

• 1888 г. Уильям БЕРРОУЗ патентует счетную машину.

1911 г. Из Лувра похищен портрет Моны Лизы, который нашли через два года в Италии.

1979 г. Лори АДАМЗ из США метает кеглю весом 907 г на 53,47 м

22 День Государственного флага России.

• 1920 г. Родился Дентон КУЛИ, американский хирург. Впервые имплантировал искусственное сердце в человеческий организм.

• 1822 г. Американский изобретатель А.БЕЛЛ получил патент на изобретение телефона.

1998 г. Во Флориде 31 ныряльщик принял участие в самой большой подводной церемонии бракосочетания – она длится 6 мин.15 сек. на глубине 8,8 м

Сегодня именинница – Мария.

23 августа

• 1913 г. В Копенгагене открыт памятник Русалочке – героине сказки Андерсена.

1935 г. На башнях Кремля установлены рубиновые звезды.

1958 г. Мария АШТОН 133 часа подряд играет на фортепиано, установив мировой рекорд.

1960 г. В Экваториальной Гвинее отловили самую большую в мире лягушку (3,3 кг).

1965 г. Англичанка Сильвия БРЕТТ, которой к тому моменту исполнилось 80 лет и 166 дней, совершает парашютный прыжок, став самой пожилой парашютисткой в мире.

• По календарю народных примет – Евпл. В ночь на мученика Евпла ходят привидения: слышны свист, вой и песни; бегает белый конь.

• 1938 г. Родился термин «мыльная опера». Обозреватель американской газеты «Крисчен сенчури» написал о вошедших в США в моду в конце 30-х годов радио – и телесериалах в жанре «семейной мелодрамы»: «Эти пятнадцатиминутные трагедии ... я называю «мыльной оперой»... потому что без помощи мыла я бы не пролил ни одной слезы над ее персонажами».

Сегодня именинница – Сусанна.

25 августа

• Родились:

1916г. Фредерик РОББИНС, американский педиатр. Ему принадлежит идея лечения детей от краснухи с помощью конфет. Лечебные леденцы были лишь закуской после приема горькой микстуры, но дети «покупались». *(О том, как лечить детей с помощью народных средств – на 12-й стр. «Виринеи» в выпуске «Родительского часа»)*

1942г. Маргарита ТЕРЕХОВА, актриса. Много легенд ходит вокруг ее любвеобильности. У нее было множество романов, часто с мужчинами много моложе, чем она сама.

1978г. В Австралии регистрируется «рекордный» брак: жениху 95 лет, его невесте 99.

26

• По календарю народных примет день Тихона Задонского. К святителю Тихону обращают молитву об избавлении от греха уныния.

• Родились:

1976 г. ЗЕМФИРА (РАМАЗАНОВА), певица.

1980 г. Маколей КАЛКИН, американский актер-киновундеркинд, самый молодой актер-миллионер. В 1990 на экраны вышел фильм «Один дома», собравший свыше 300 миллионов долларов и вознесший юного актера на гребень славы.

• 55 до н.э. Китайцы изобрели туалетную бумагу.

1843 г. Чарльз Турбер патентует пишущую машинку.

1925 г. Шарль АНРИ, профессор Сорбонны, заявил, что рентгеновские снимки обнаружили признаки души в человеке.

1951 г. В Париже демонстрируется искусственное сердце.

1973 г. Университет штата Техас стал первым вузом, включившим в программу курс изучения танца живота.

Сегодня именинница – Конкордия.

27 августа

• Родились:

1812г. Наталья ГОНЧАРОВА, жена А.С. ПУШКИНА. В обращенном к ней стихотворении «Мадонна» поэт назвал ее «чистейшей прелести чистейший образец».

Фаина РАНЕВСКАЯ

1896г. Фаина РАНЕВСКАЯ (ФЕЛЬДМАН), актриса.

МУЛЯ

С блеском выступая на сцене и в кино (вспомните эпизод, когда она произносит: «Красота – это страшная сила!»), Фаина Георгиевна и в жизни отличалась острым, беспощадным языком. «Жить надо так, чтобы тебя помнили и сволочи», – это ее слова. После выхода фильма «Подкидыш» популярность Раневской, особенно среди детей, достигла своего апогея. Когда Фаина Георгиевна шла по улице, за ней бежала ватага мальчишек и кричала: «Муля! Муля! Муля!». Как-то ей это очень надоело, она обернулась, поправила пенсне и сказала, грассируя:

– Пионеры, идите все в жопу!

Уже будучи в преклонном возрасте, Раневская шла по улице, поскользнулась и упала. Лежит на тротуаре и кричит только ей присущим голосом:

– Люди! Поднимите меня! Ведь народные артистки на дороге не валяются!

•1955 г. Выходит в свет первое издание Книги рекордов Гиннесса.

БЫВАЕТ ЖЕ!

НЕ МЕШАЙ СУПРУГЕ

Систематически не давать своей слабой половине выражать ее «женскую сущность» чревато. Можно схлопотать штраф, что и произошло в итальянском городе Триесте. Тамошний кассационный суд утвердил приговор в отношении местного жителя – за «плохое обращение» с женой.

Провинившийся супруг занимался тем, что запрещал благоверной делать макияж и одеваться так, как она хотела. В конце концов жене это надоело, и она подала на обидчика в суд. Муж подал в ответ апелляцию, и вот теперь окончательный вердикт вынесен [illegible].

Не помогли мужу и [illegible] на [illegible] давления на [illegible] от чего он [illegible]. «Мама здесь ни при чем», – заявил судья и распорядился об уплате супругом штрафа в размере 500 евро, чтобы не мешал впредь даме выражать ее женскую сущность.

СКАНДАЛЫ

КРИСТИНА В ГНЕВЕ

В одном из московских ресторанов произошло принеприятнейшее происшествие, оставившее тягостные впечатления у очевидцев.

Посетитель, забронировавший загодя столик, пришел на ужин не один, а с Кристиной Орбакайте. Вокруг известной особы немедленно образовалась толпа желающих взять автограф. Кристина подписывала протянутые салфетки достаточно терпеливо, но на лице ее явно читалось недовольство. Критической массы раздражение достигло в тот момент, когда один из официантов достал фотоаппарат-«мыльницу» и снял звезду с ее спутником. Орбакайте буквально с кулаками бросилась на парня, вырвала камеру и, вытащив пленку, засветила ее. После этого рассвирепевшая певица швырнула фотоаппарат на стол, чем вызвала немую сцену у оторопевших клиентов ресторана. Именитые гости не приняли извинений администратора и ушли, не дождавшись заказа.

НАУКА

Женская логика

Исследователь Франкфуртского университета Айлин Лудерс экспериментальным путем определила, что в женском мозге больше извилин, чем в мужском!

Меньший объем мозга у женщин по сравнению с мужчинами компенсируется крайне сложной структурой. Извилины у женщин построены более замысловато. И поэтому возможности женского «серого вещества» по продуктивности действия выше, чем у мужчин. Во время эксперимента были проанализированы снимки головного мозга 30 представителей обоих полов различных национальностей и профессий. Айлин Лудерс считает, что структура женского мозга предполагает более высокие способности к мышлению. Причем малый объем и сложная структура мозга женщины – прямой результат эволюции человека. Женский мозг закрыт меньшей, чем у мужчин, черепной коробкой, поэтому его совершенствование пошло за счет усложнения его структуры.

ЗВЕЗДЫ

БАСКОВА унесли на руках

Звезду российской эстрады Николая Баскова после очередного выступления унесли со сцены на руках. Но не восторженные поклонники его таланта, а секьюрити.

Сам Басков идти не мог, поскольку сильно повредил ногу. Исполняя песню на одном из концертов, Николай споткнулся на финальных аккордах о ступеньку лестницы, ведущей в центральный проход и упал вниз. Так Басков «поплатился» за то, что хотел сойти « в народ» – к зрителям, приветствующим его выступление восторженными криками, шарами и цветами. Сначала врачи подозревали у артиста перелом, но снимок показал, что имеют место лишь растяжение и подвывих. Любимца публики теперь заваливают сочувственными телеграммами и ободряющими открытками. Тем не менее Николай не собирается делать перерывов в творчестве и об отмене концертов речь не идет.

КОРОТКО

• **ВЛАДИМИРА ВДОВИЧЕНКОВА** чуть не убило во время спектакля «Дон Жуан». Реквизитная статуя Командора по задумке должна была вращаться, но механизм заклинило, и статуя едва не придавила актера.

• **ЗЕМФИРА** поступила на философский факультет МГУ. Несмотря на то, что конкурс был четыре человека на место, Рамазанова пополнила списки счастливых первокурсников. Декан факультета предложил певице индивидуальный график обучения, но Земфира отказалась.

• Творческая группа певицы **ВАЛЕРИИ** приобрела для полета на гастроли в Бишкеке фальшивые билеты, о чем им стало известно лишь перед вылетом. В результате запланированный концерт был отменен, а на имя директора авиакомпании поступила жалоба от артистки с просьбой разобраться в инциденте.

• Автор «Гарри Поттера» **ДЖОАН РОУЛИНГ** ждет третьего ребенка. По словам писательницы, рождение малыша не отразится на планах выпуска шестой книги о маленьком волшебнике под названием «Гарри Поттер и принц-полукровка».

• **ПРОГУЛКА ПОД ЗОНТИКОМ** очень полезна людям, страдающим от аллергии. Так считают английские медики. В дождливые дни концентрация цветочной пыльцы и выхлопных газов значительно меньше, чем в солнечные, а содержание озона выше.

• Парижские лингвисты выдвинули гипотезу о **ПЕРВОМ СЛОВЕ**, произнесенном человеком. Это слово – «папа». Оно звучит практически идентично на 6 тыс. языков.

• В Великобритании родилась девочка с редкой патологией – ее **СЕРДЦЕ** находится не внутри грудной клетки, а снаружи. Обычно такие новорожденные не выживают, но английская малютка уже пережила две сложнейшие операции, и врачи надеются, что в будущем она станет нормальной девочкой.

• Голландские ученые обнаружили, что **СОЯ** никак не помогает женщинам в период менопаузы, хотя о ее полезных свойствах много говорилось. Она вовсе не увеличивает плотность костей, не улучшает память и не снижает уровень холестерина.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Духи

• Лучше всего **пользоваться парфюмом перед одеванием**, чтобы можно было нанести любимый аромат на большую площадь поверхности кожи.

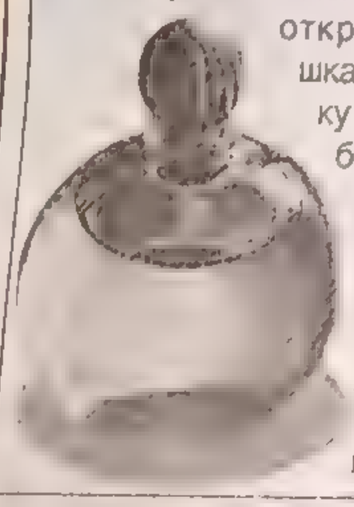
• Если вы хотите, чтобы духи держались дольше, **наносите их на увлажненную кожу**.

• Никогда не наносите духи на кожу **пробкой от флакона** – на ней может остаться кожный жир. В закрытом флаконе он смешается с духами и нарушит сложный состав парфюма.

• Если вы пользуетесь не ароматизированными составами для укладки волос, **побрызгайте туалетной водой на щетку**, чтобы придать волосам легкий аромат.

• Хранение парфюмерных средств там, где на них падают прямые солнечные лучи, или вблизи источника тепла, **способствует их быстрому разложению**. Лучше держать их в прохладном месте, подальше от окна.

• Когда у вас кончатся духи, **не выбрасывайте пустой флакон**. Положите его открытым в шкаф, а пробку – в ящик с бельем, чтобы придать всей одежде душистый аромат.



Романтический МАКИЯЖ

Даже если вы привыкли постоянно ходить с «голым» лицом, т.е. без макияжа, наверняка хочется хотя бы иногда выглядеть сексдивой, чтобы ни один мужчина не пропускал вас и еще долго смотрел вслед. Конечно, днем на работе яркий макияж будет не к месту, а вот тихим, романтическим вечером он не помешает.

Прическа

Вымойте волосы, высушите их феном и нанесите немного спрея, создающего объем. После этого равномерно распределите небольшое количество воска по волосам и разделите их на 4-5 прядей. Каждую прядь сверните в жгут и заколите шпилькой.

Через полчаса выньте шпильки и слегка встряхните каскад вьющихся волос. Не надо наносить лак или пенку, пусть каждый волосок естественно реагирует на порывы ветра.

Лицо

Тональным карандашом подкорректируйте проблемные места на лице, а затем нанесите увлажняющий крем. Он снимет усталость и освежит кожу лица. Этого будет вполне достаточно (откажитесь от жирного тонального крема и пудры). Для того чтобы цвет лица был более насыщенным и свежим, воспользуйтесь жирными румянами с перламутром. Нанесите их на скулы и размажьте кончиками пальцев. Немного румян на кончике носа, подбородке и висках смягчат макияж.

Глаза

На брови следует обратить особое внимание. Линия должна быть безупречной. Для этого выщипайте ненужные волоски, а с помощью твердого карандаша коричневого оттенка сделайте их более яркими, но не переборщите. Коричневым карандашом подведите верхнее и нижнее веки. Тени шоколадного оттенка наложите сверху подводки и слегка их растушуйте. Получится сексуальный зовущий взгляд. Если вы не обладаете длинными густыми ресницами, воспользуйтесь накладными. Мужчины просто обожают, когда глаза их спутницы слегка прикрыты, а длинные ресницы дают небольшую тень на нижнее веко. Ресницы подкрутите вверх с помощью специальных щипчиков и подкрасьте черной тушью.

Штрихи

Губы не рекомендуется красить яркой помадой, достаточно блеска естественного цвета. Они должны выглядеть вкусными и готовыми к поцелую. Воспользуйтесь кремом с золотым блеском. Нанесите его на плечи, грудь и руки. Пусть у мужчины создастся впечатление, что он идет на свидание с греческой богиней. Последний штрих – чувственный аромат. Лучше если в нем будут присутствовать нотки жасмина, розы, бергамота или сандалового дерева, эти запахи известны своей способностью «разжигать страсти».

ВОПРОС – ОТВЕТ

Расскажите, пожалуйста, как пользоваться кремом для душа – втирать в кожу или выливать на мочалку как гель?

Антонина ЖАРОВА, г. Владимир

Увлажняющим кремом для душа могут пользоваться люди с любым типом кожи, даже очень чувствительной. Наносите средство на кожу при помощи мочалки, для большего пенообразования воспользуйтесь мочалкой с отшелушивающим эффектом. После душа не забудьте нанести на себя увлажняющий крем для тела. Благодаря нежной текстуре крем легко и быстро наносится и вспенивается. Отличие крема от гелей в том, что последние не обладают смягчающими и увлажняющими свойствами, так как их главная задача очистить, не важно какой ценой. Крем для душа, наоборот стремится бережнее относиться к коже, не подвергая ее стрессу и излишне вредному воздействию окружающей среды.

У меня дома очень жесткая вода. Есть ли какие-либо способы смягчить ее?

Инна ЗАХАРОВА, г. Челябинск

Жесткая вода содержит магниевые и кальциевые соли, которые, взаимодействуя с мылом и частично с кожным салом, образуют нерастворимые соединения. Поэтому после умывания такой водой кожа становится сухой, нередко появляется раздражение, шелушение. Высыхая, жесткая вода оставляет на коже неприятный серовато-белый налет. Наиболее простой и доступный способ смягчения жесткой воды – кипячение. Воду кипятят в течение часа, после чего дают ей отстояться, чтобы выпавшие при кипячении соли осели на дно. Для смягчения обычной водопроводной воды в нее можно добавить буру (1/2 столовой ложки на литр воды), либо пищевую соду (1 чайную ложку), либо глицерин (1/2 чайной ложки), либо картофельный крахмал (1/2 столовой ложки на литр воды). Идеальная по мягкости вода – дистиллированная.

ПРОБЛЕМЫ ЖИРНОЙ КОЖИ

Жирная кожа всегда доставляет женщинам много хлопот: на ней часто появляются прыщи и угри, она покрывается пленкой жира и плохо снабжается кровью. Обычно этот тип кожи встречается у молодых девушек в период полового созревания, однако примерно 10% взрослых женщин тоже страдают от активной работы сальных желез

Причины

Сальные железы у женщин с жирной кожей работают более интенсивно, чем обычно, и выделяют очень много кожного сала. **Винить в этом следует** гормональную систему, а именно – мужские гормоны тестостероны. Именно они [illegible] работу сальных желез. [illegible] роговой слой [illegible] тоже более толстый, поры забиваются пробками и кожное сало не выходит наружу. В результате на поверхности появляются прыщи и угри, что придает [illegible] воспаленный вид. Утешением **может служить лишь то, что жирная кожа дольше остается молодой.** Природная защитная пленка, покрывающая ваше лицо, предохраняет его от вредного воздействия окружающей среды, например от ветра и мороза. Но под воздействием тепла и повышенной влажности «достоинства чрезмерной увлажненности» кожи превращаются в недостатки: [illegible] от пота [illegible] бактерии [illegible] микроорганизмы, выделения забивают поры и создают условия для воспаления. Вот почему жирный тип кожи требует усиленного внимания и не прощает пренебрежения вечерним и утренним туалетом.

Очищение

Прежде чем нанести питательный крем, обязательно удалите излишки жира специальным гелем. Потом сделайте массаж щеточкой для лица с мягкой щетиной. Если втирать ею гель в кожу примерно в течение двух минут круговыми движениями с мягким нажимом, то можно глубоко очистить поры. **После каждого очищения промокайте лицо туалетной водой с содержанием алкоголя или специальным лосьоном для жирной кожи.** Обычно в составе таких лосьонов, помимо целебных трав (ромашка, календула, подорожник, мать-и-мачеха), присутствуют бактерицидные добавки, эфирные масла (чайное дерево, эвкалипт), камфора, ментол.

Пилинг

Глубокое очищение проводите 2-3 раза в неделю. Это может предотвратить закупорку пор и появление прыщей и угрей. Используйте различные скрабы (пилинги с твердыми частицами, если нет воспалительных элементов), гоммажи (пилинги, которые «скатываются» с лица, словно карандашная резинка). **Отшелушивающие средства лучше применять вечером, после очищения кожи.** Особенно мягкими и одновременно питательными являются пилинговые гели. В то время как крохотные крупинки удаляют с кожи грязь, гель дает ей много влаги. В результате лицо выглядит особенно гладким, мягким и упругим.

Маски

Для того чтобы нормализовать действие сальных желез, надо 2 раза в неделю делать противовоспалительные и поросуживающие маски. **Можно купить уже готовые, а можно воспользоваться советами народной медицины.** Смешайте по столовой ложке сухих трав ромашки, календулы, крапивы, мать-и-мачехи, тысячелистника. Измельчите эту смесь, столовую ложку полученной травяной муки залейте крутым кипятком (примерно четверть стакана) и настаивайте 20–30 минут. Лишнюю жидкость слейте. Теплую кашицу плотным слоем наложите на кожу лица и декольте, сверху прикройте маску салфеткой, оставьте на 20 минут. Настой разведите кипяченой водой в пропорции 1:2, залейте в формочки для льда и заморозьте. Лед утром можно использовать для тонизации кожи. Традиционная маска: яичный белок взбейте в густую пену, загустите крахмалом или молотым геркулесом до состояния густой кашицы. Нанесите маску на кожу и оставьте до полного высыхания, а затем смойте прохладной водой.

ВОПРОС – ОТВЕТ

? Гигиеническая помада вызывает у меня аллергию. Какие еще препараты, избавляющие от сухости губ, могут ее заменить?

Татьяна, г. Великий Устюг

Наилучшая защита для губ, помимо гигиенической помады, – это питательные средства: кремы и бальзамы. Благодаря высокому содержанию жировых компонентов эти препараты смягчают губы и, образуя на устах неощутимую пленочку, предохраняют их.

Хорошо, если в средство для ухода за губами будет входить облепиха – она славится своими заживляющими свойствами. Полезен также витамин Е, который помогает регенерации тканей. Препараты, специально разработанные для губ, не помеха для декоративной косметики. В течение 10 мин. они полностью впитываются и можно смело наносить помаду – она не растечется и не станет скатываться.

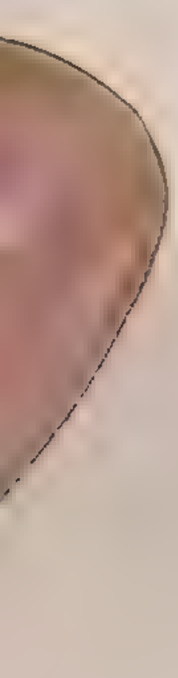
Вирине Я

МНОГОЛИКИЙ КОСТЮМ

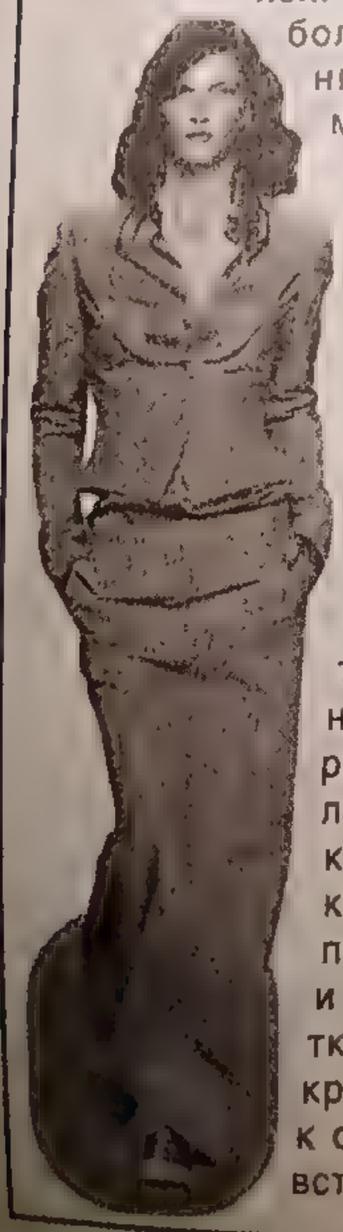
Деловая одежда любой женщины любого возраста просто немыслима без костюма. Он уже давно вошел в наш быт и, наверное, останется в нем навсегда, не слишком сильно изменяясь. Причин тут много: это удобно, практично, доступно, совместимо практически с любой фигурой и к тому же позволяет комбинировать разные предметы гардероба.

Классика

Как известно, костюм (в данной ситуации нам интересен комплект с юбкой; брюки заслуживают отдельного рассмотрения) может быть либо «двойкой», либо «тройкой». А классику можно обозначать по-разному. Например, есть костюмы, которые трактуются как традиционный английский стиль – прямая юбка до линии колена, прямой клубный пиджак классического покроя, белая или голубоватая блузка в рубашечном стиле.



Есть и другой вариант классики, французский, корнями уходящий в коллекции знаменитой мадемуазель Коко Шанель. Девиз этого стиля – женственность и романтизм, которые вполне соответствуют девизу всего модного сезона текущего года. Сохранив общий силуэт и стилистику костюма, можно усилить настрой на жизнерадостность посредством розового цвета, который нынче очень актуален. Сторонницам более умеренных оттенков можно порекомендовать жемчужно-серый, бежевый, песочный. Прибавьте только к ним игривую отделку, например, пушистую бахрому на обшлагах рукавов, полах пиджака, карманах; контрастные по оттенку и фактуре ткани канты; кружевные и кожаные вставки.



Юбки

Сегодня традиционные костюмы разработаны довольно нетрадиционно. Это скорее классические жакеты в различных вариациях со специально подобранными романтичными и женственными юбками. Прежде всего из кружева, с пышными оборками или в виде прямого узкого силуэта на плотном непрозрачном чехле, многослойный шифон, шелк с цветочными или геометрическими узорами. В результате получается довольно универсальный наряд, который подойдет и в будни, и в праздники (при соответствующем наборе аксессуаров).

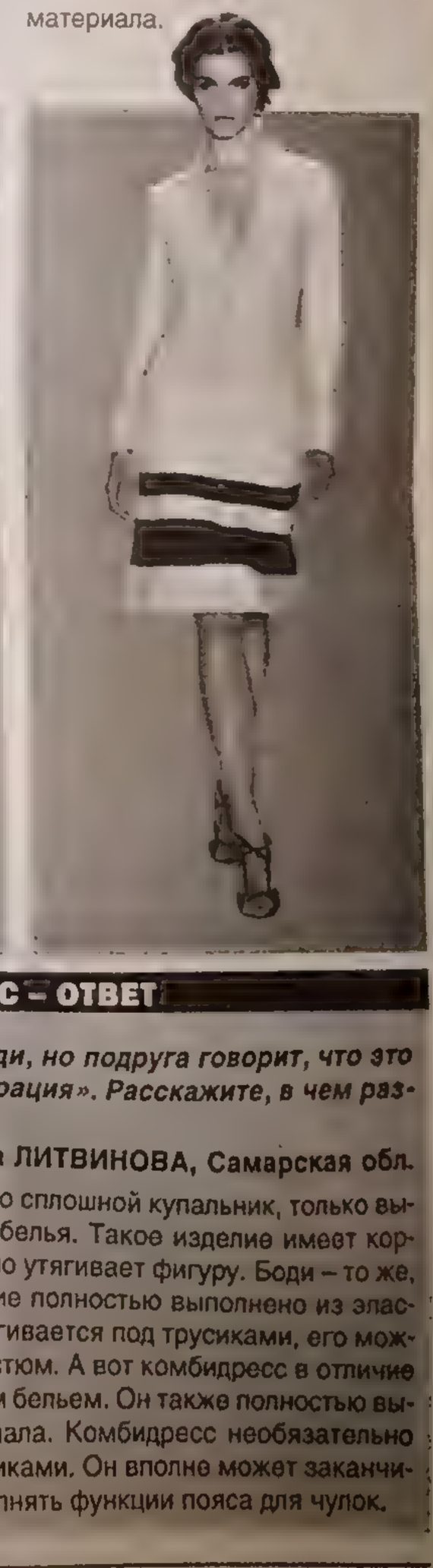
Романтично

Если вы поклонница радикального романтизма, выраженного в самой крайней форме, то вас, конечно же, заинтересуют узкий облегающий фигуру силуэт, длинная до середины икры юбка, глубокое декольте оригинальной формы

подчеркнутая линия плеча, натуральный шелк и плотный атлас в качестве основных материалов. Все это создает очень яркий образ с ретро-оттенком. Кстати, облегающих силуэтов в этом сезоне немало, потому что именно они подчеркивают женственность сегодняшней моды. При этом стилистика костюмов также может быть самой разнообразной.

Необычно

Несколько необычный облик даже традиционному, казалось бы, по форме костюму-«двойке», могут придать максимально узкие юбка и жакет, высокий под горло ворот, двойная застежка, использование тонкой кожи или блестящего латекса в качестве материала.



ВОПРОС – ОТВЕТ

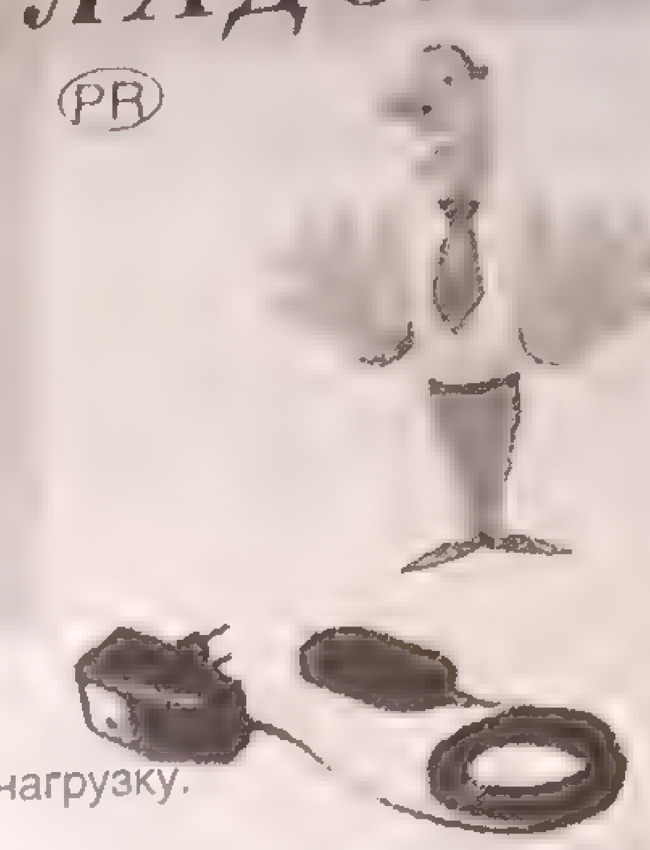
Недавно купила себе боди, но подруга говорит, что это правильнее называть «грация». Расскажите, в чем разница?

Ирина ЛИТВИНОВА, Самарская обл.

Грация – это то же самое, что сплошной купальник, только выполненный в технике нижнего белья. Такое изделие имеет корсетные вставки, поэтому хорошо утягивает фигуру. Боди – то же, что и грация, только это изделие полностью выполнено из эластичного материала. Боди застегивается под трусиками, его можно носить вместо блузы под костюм. А вот комбидресс в отличие от боди является только нижним бельем. Он также полностью выполнен из эластичного материала. Комбидресс необязательно должен застегиваться под трусиками. Он вполне может заканчиваться на уровне бедер и выполнять функции пояса для чулок.

ЧУДО СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА – НА ЛАДОНИ

(PR)



– Лидер продаж!
– Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
– Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
– Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3Вт, что в 30 раз меньше, чем электрлампочка и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
– Дезинфицирует белье ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и нижнего белья.
– Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком.
– Без механической деформации белья, поэтому Ваши вещи всегда будут выглядеть как новые!
– Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

Преимущества применения:

Экономия электроэнергии.
Потребление не более 3 Вт электроэнергии. Если в вашем доме все выключено, счетчик даже не среагирует на такую нагрузку.

Экономия времени.
Любая стиральная машина, даже автомат не может быть оставлена без надзора, она требует постоянного присутствия и контроля в течение всего времени работы. Ультразвуковая стиральная машинка автономна. Вы можете уйти, заняться любыми другими делами, лечь спать. Стирка становится самостоятельным делом. Все идет незаметно, между делом, без Вашего участия, без затрат времени и сил, освобождая Вас для других занятий или отдыха.

Экономим на затратах на моющие средства.
Чтобы добиться отличного качества стирки в любой стиральной машине, мы должны приобрести **качественный** дорогой порошок. При использовании ультразвуковой машинки достаточно купить самый дешевый порошок, хозяйственное мыло для замыливания особо загрязненных участков.

Без износа ткани.
В любой стиральной машине ткань подвергается механической деформации и, следовательно, изнашивается. При стирке ультразвуком ткань абсолютно не деформируется, совершенно не имеет износа. Поэтому вы сможете стирать самые деликатные ткани, которые не смогли бы доверить даже самым дорогим стиральным машинам. В то же время можно стирать, например, верблюжьи одеяла, подушки, ковровые дорожки, рабочую и спец. одежду любой загрязненности и т.п.

Отличие от всех существующих видов стиральных машин.
Ультразвуковая чудо-стиральная машинка стирает без механического воздействия, без деформации, очищая ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет. Так как полинявшие частицы краски имеют более слабое сцепление с тканью, они удаляются вместе с грязью. В результате ткань приобретает более яркую окраску, обновляется.

• **Такая стиральная машинка незаменима для молодой семьи, пенсионера. Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Абсолютно бесшумно!**

• **Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чисто! Отправляясь на дачу или турпоездку – возьмите ее с собой!**

• Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

[illegible]

Цена с оплатой при получении на почте – 1890 руб.
При заказе от 3 шт. – цена 1690 руб. за шт.

Одеваем худеньких

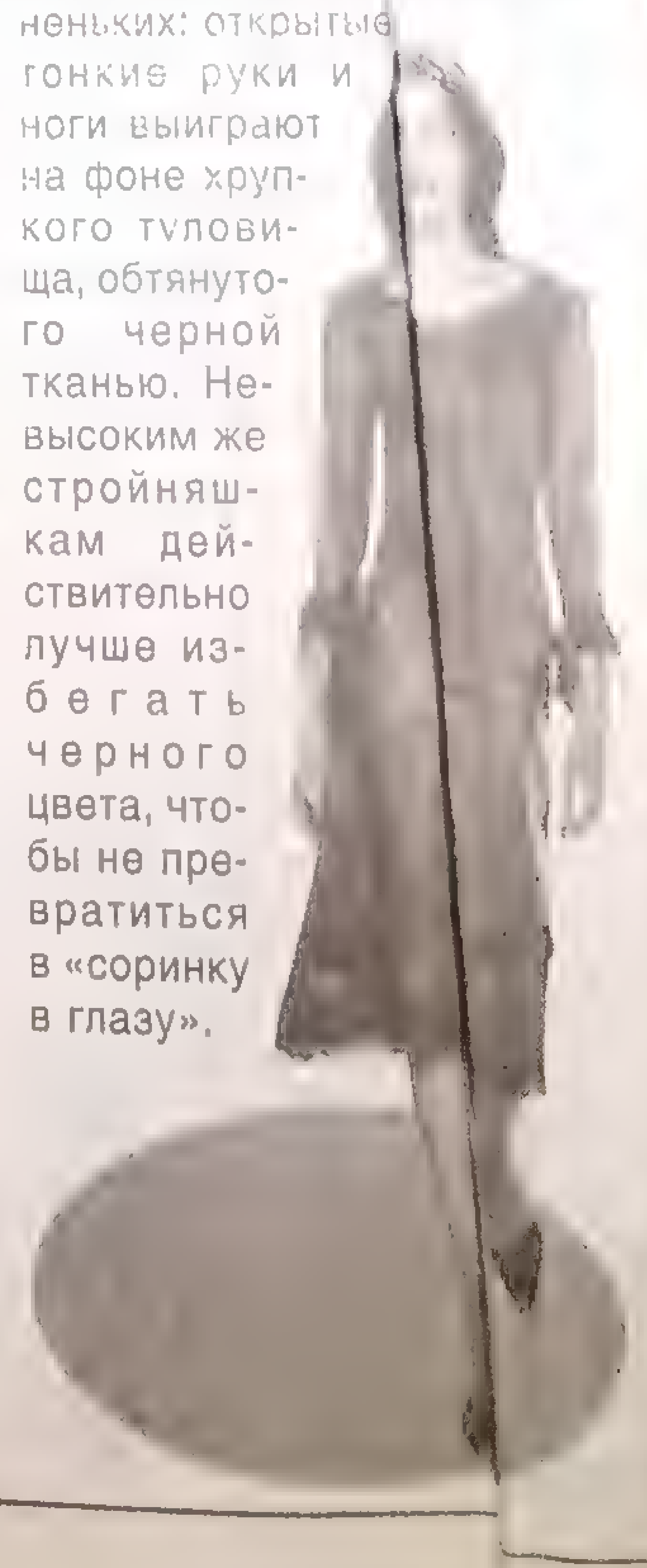
На мировых подиумах до сей поры «правят бал» невероятно худые манекенщицы, заставляя прочих женщин завистливо вздыхать, изнурять себя диетами и зарядками, чтобы достичь призрачного идеала. Но никто не задумывался о том, что худеньким, на самом деле, не менее сложно подобрать себе одежду, чем дамам с формами.

Просторное

Считается, что для того, чтобы замаскировать худобу, нужно носить широкие, просторные вещи. Это неверно. Просторная одежда если что и маскирует, то только ваши и без того небогатые округлости. Что же касается угловатых плеч, локтей, бедер и коленей, то они выпирают из-под просторных вещей, как коралловые рифы из-под океанской глади. А тонкие запястья, торчащие из широких рукавов, худые лодыжки под пышной юбкой кажутся по контрасту еще более тщедушными. Не пытайтесь замаскировать свою худобу, надевая одежду на два размера больше, чем нужно. Смело носите прилегающие (но не туго обтягивающие) вещи.

Черное

Действительно, черный цвет «стройнит», потому что зрительно уменьшает объем предмета. Поэтому если вы высокого роста, то не следует носить узкие и длинные черные туалеты: облегающие платья до щиколотки, черный джемпер с черными же брюками – в них вы будете смотреться непропорционально худой. Но нужно иметь в виду, что черный цвет делает вас не только тоньше, но и короче. Поэтому маленькое черное платье словно специально придумано для высоких и тоненьких: открытые тонкие руки и ноги выиграют на фоне хрупкого туловища, обтянутого черной тканью. Невысоким же стройняшкам действительно лучше избегать черного цвета, чтобы не превратиться в «соринку в глазу».



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Если вы стесняетесь своей худобы:

скажите «да» – джемперам в горизонтальную полоску, жакетам и блузам на кокетке, кармашкам на груди, юбкам-колокольчикам и юбкам с воланами, ремням на бедрах, рисункам в диагональную клетку и крупный «горох», классическим прямым брюкам, круглым широким вырезам, вышивкам на груди, букле и твиду, длине до колена;

скажите «нет» – балахонам а-ля молодая Пугачева, длинным узким юбкам с разрезом до бедра, вертикальным швам и полосам, трикотажу с вертикальным рельефом «лапшичкой», обтягивающим брючкам-стретч, пышным прическам, толстым платформам, глубоким вырезам «мысиком», длине «миди».

ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ Татьяны Балабановой

Два ее сына и есть то самое великое счастье, к которому Татьяна Балабанова стремилась всю свою жизнь.

Добрый Диня

В 22 она вышла замуж, а в 23 родился Денис. Милый, добрый Диня. Перед выпиской из роддома врачи сказали Татьяне: «Ваше счастье, если он умрет в младенчестве». Медико-генетической экспертизе и диагнозу «синдром Дауна?» (со знаком вопроса) Татьяна долго не верила, надеясь на тот самый спасительный знак вопроса. Но вопрос сняли, и она, учительница, стала бояться двух вещей: придет в школу и начнет сюсюкаться с детьми, или голова ее постоянно будет занята мучительной мыслью, что все ее ученики полноценные, а собственный ребенок Богом обделен.

Беременной она чувствовала себя так спокойно и безболезненно, а счастья не стало. Но Бог, которому Татьяна задавала вопросы, наделил ее светлым чувством радоваться жизни и все принимать. Она приняла Диню таким, какой он есть. Научилась понимать не только его язык, но больше того – его сердце. Оно у Дениса доброе необыкновенно. У сына хорошая память, он увлечен футболом и знает по именам всех футболистов.

Второй ребенок

Миша младше Дениса на 18 лет. Вынашивая его, Татьяна боялась расплескать свое счастье. «Женщина, вы что собрались рожать в сорок лет?» – орали на нее врачи. Она их понимала – медики боялись за нее. Как понимала их восемнадцать лет назад и не осуждала, когда развернула пеленки Дениса, а вся больница сбежалась посмотреть на ее мальчика.

Татьяна и два ее сына: в центре – Миша, справа – Денис

Теперь же она приходила на обследование в больницу, ложилась на кушетку и смотрела на часы. Время тянулось так медленно, что, казалось, часовая стрелка нехотя отрывается от деления, застывает в нерешительности и столь же нехотя достигает следующей цифры.

Миша появился на свет здоровым и очень похожим на маму. «Это оттого, наверное, что мы так пристально и долго вглядывались друг в друга!» – улыбается Татьяна Михайловна.

Когда она выходила с коляской гулять, все мамочки вокруг были моложе лет на двадцать, а она не ощущала своего возраста, только переполняли какие-то новые чувства и нежность необыкновенная. Двадцатилетние мамочки поправляли прическу, растрепанную ветром, а она разворачивала от ветра коляску. Двадцатилетние поправляли платьице, а она решала дилемму: так – солнце ребенку в глаза, а так – ветер. Ее счастье росло вместе с Мишей. Они с интересом шлепали по всем лужам на асфальте и запускали в небо божью коровку. А по телефону беспокоящимся за нее подругам Татьяна рассказывала, что раньше Миша присаживался на корточки придерживаясь, а теперь уже не придерживается. «Господи, – говорили они, – а мы и не помним, как наши дети садились на корточки – держались или нет!» «Молоды были», – смеется Татьяна.

Братья

Однажды, когда с мужем купали Мишутку, муж вышел на кухню, а там Денис сидит в темноте. «Что случилось?» – испугался Павел Балабанов. Диня стал жаловаться, мол, Мишу вы любите, а меня нет. Бросились Дениса успокаивать: как мы можем не любить тебя, ты же наш старший сын? Денис понимает, что он старший. Он первый Мишин тренер по футболу и первая Мишина няня. Когда младший брат лежал в кроватке, мама говорила Денису: если братик заплачет – не вынимай его из кровати, чтобы не уронить, просто покачай. Денис плачущего Мишу осторожно брал на руки, прижимал подбородком и тихонько перекладывал на кушетку. Татьяна наблюдала за происходящим и плакала.

Оба сына выросли в атмосфере любви. Татьянины родители поначалу и не знали о болезни Дениса. А потом, когда Таня рассказала, решительно заявили: «Ничего, вырастим». А на вопрос дочери: «За что?» Надежда Алексеевна отвечала поговоркой: «Кого люблю, того и мучаю».

Бабушка говорит старшему внуку: ты ноги моешь и носки за собой постирай. А Денис кивает на книжки о дзюдоистах и разных спортсменах – там же не написано, что они носки стирают. Бабушка включается в игру и, читая внуку очередную историю, вставляет: «...и стирали свои носки». Воспитательный метод действует безупречно. Денис удивляется, но следует примеру. И уже без воспитательных изысков самостоятельно моет полы в квартире. А свои первые деньги заработал, когда решил убрать подъезд, чтобы всем было хорошо. Потом с тетрадкой обошел жильцов, собирая росписи и деньги. И как Татьяне Михайловне было обидно и стыдно, когда денег оказалось меньше подписей! Потом соседи перед Денисом извинялись, что денег нет, но обещали отдать обязательно, в другой раз. Первая зарплата была потрачена на сладости для родных и друзей. Татьяна поощрила: сын деньги не на себя потратил. Раньше ему самому всегда дарили подарки, а теперь дарит он.

Золотые руки

Мишу назвали в честь деда. Тот получил лишь начальное образова-

С учениками

ние, но у него были золотые руки и [illegible] профессия «юс[illegible] настройщик [illegible] аппаратуры. В него пошел [illegible] Татьяны. Благодаря [illegible] все в доме Балабановых починено и работает.

Словно по просьбе деда в десять месяцев начал ходить Миша. Тот пришел, грустно посмотрел на внука и сказал: «Что же ты, друг, сидишь? Пора уже тебе ходить» Миша «критике» внял и... пошел!

Сейчас ему десять лет. Он старается делать все основательно и дипломатично. Задает маме самые необычные вопросы. И она считает, что на любой неожиданный вопрос надо просто дать ответ.

Новое испытание

В августе прошлого года Денис сломал ногу. Гипс сняли в последний день лета. А через несколько месяцев перелом ноги был у мужа Татьяны, Павла. Врачи решали – ампутировать только пальцы или ногу по щиколотку. И опять она задала Богу вопрос: «За что?» Врачи провели курс уколов, но ногу все же пришлось ампутировать

Призвание – дети

Счастье каждый понимает поразному. Например, в молодости Татьяна считала, что счастье – это стать стюардессой. Летать в небе А еще хотела быть актрисой, играть на сцене и парить над ней. Высокая, белокурая, артистичная – карты в руки для исполнения одного из своих «неземных» желаний. Но она поступила в педагогический, стала изучать языки и вдруг поняла – это и есть призвание.

Татьяна старается относиться к жизни философски. Говорит, что научить ребенка уважению и терпению можно, не пытаясь дотянуть его до своего уровня, а только поравнявшись с ним.

Ученики ее обожают. Она все помнит, потому что ценит каждую секунду этой жизни.

Все ее ученики разные. Все ее выпуски были лучшими. И ни разу в жизни она не пожалела о выборе профессии. Благодаря этому выбору попадаешь в экстремальные ситуации на сорока квадратных метрах класса. Поэтому и постоянно держишь себя в боевой готовности. Чем профессия учителя не экстремальна? Но личная жизнь ее оказалось экстремальней выбранной профессии.

И совершенно очевидно – этой хрупкой, но сильной женщине удалось реализоваться. Не только перед школьной доской, но и в роли матери. Которой высота все же оказалась по плечу. Как она и мечтала. Высота Женщины.

МАРИНА СЫТНИКОВА,

Г. САРАТОВ

Высылаем новые сборники вакансий:

РАБОТА

Сборники содержат описание, условия работы, зарплату и координаты работодателей. (PR)

1. **НА ДОМУ** (Для всех групп населения. Каждому предложим на выбор не менее 50 вакансий в Вашем регионе. З/пл 1[illegible]50 тыс. руб. в месяц) .ц. 150 р.
2. **В МОСКВЕ ДЛЯ ИНОГОРОДНИХ** (90 открытых вакансий. Предоставляется проживание, питание. З/пл 16, 45 тыс. руб. в месяц) ц. 140 р.
3. **ЗА РУБЕЖОМ** (Постоянная, сезонная, временная. 500 вакансий в Европе, США, Канаде. Перечень необходимых документов, гарантии жилья и питание. Кредит. З/пл $700–$ [illegible] в месяц). Учеба и работа..ц. 130 р.

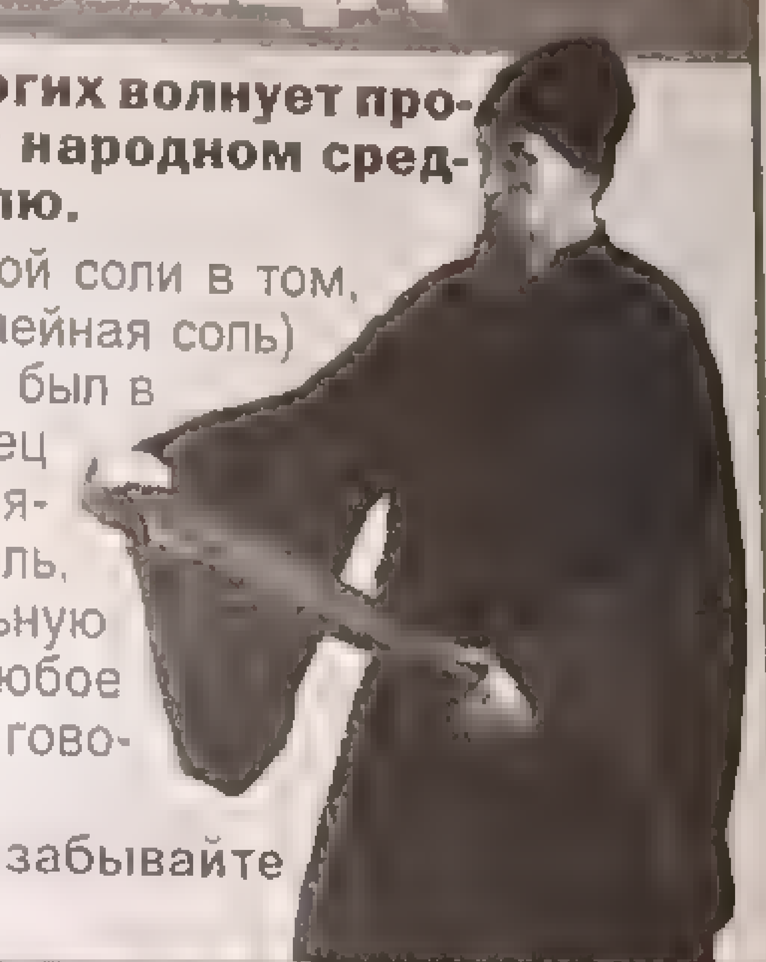
Комплект из трех сборников высылаем за 300 р.

607230 Арзамас, Инф. центр «Эмигрей», В33.

Оплата при получении на почте! + 8% почтовый сбор.

ЕСЛИ В ДОМЕ ПЬЯНИЦА

Я народный целитель, работаю в Омске. Знаю, что многих волнует проблема пьянства. Хочу рассказать об одном уникальном народном средстве, при употреблении которого исчезает тяга к алкоголю.



Это «живой» камень – ЕЛЕЙНАЯ СОЛЬ. Уникальность елейной соли в том, что пьющему ее можно давать без его ведома Живой камень (елейная соль) был известен на Руси еще со времен Ивана Грозного, найден он был в VII веке в копях Приволжских районов. Поведал мне об этом отец Нестор – настоятель старообрядческого Суходольского скита Святой Троицы. Я с ним переписываюсь и сотрудничаю. Елейная соль, которую посылает мне отец Нестор, прекрасно снимает алкогольную зависимость и очень удобна в применении 1 раз в сутки, в любое время пьющему нужно накапать 7 капель в пищу или питье, как говорит отец Нестор в трапезу.

Если кто-то заинтересуется моим рецептом, пишите. Не забывайте вкладывать конверт.

[illegible] Надежда [illegible], 644053, г. Омск, а/я 2501 [illegible] 8-3812-64-16-85. (PR)

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

Киров

ПОТОМСТВЕННЫЙ МАГ. Восстановлю семью, бизнес, здоровье. Верну любимого(ую) с фото и без, навсегда избавлю от измен, соперниц, врагов; сниму порчу, проклятие, невезение, тягу к алкоголю, «венец безбрачия», ясновидение – точное предсказание судьбы по фото, магические талисманы на удачу, учебу, денежное везение, здоровье, любовь, обереги от всех бед – предлагаю. Консультации и помощь по любым вопросам. Эффективно. Гарантия 100%. Конверт с о/а. Отвечу всем. 610007, г. Киров, а/я 611, Андрей Валерьевич.

Ярославль

ПОТОМСТВЕННАЯ ВЕДЬМА. Черная магия, привороты, снятие тяжелейшей порчи, установка защиты. Гадание на картах. Устранение полосы невезения и помощь в сложных ситуациях. Тел. (0852) 35-42-68.

ПОМОГУ ПРИВОРОЖИТЬ любимого, вернуть мужа. Избавление от соперниц, отворот от вина. По фото. 152101, Ярославская обл., п. Семибратово, ул. Пушкина, 12-5, Куликовой Елене Вл. + конверт с о/а

НАСЛЕДНАЯ КОЛДУНЬЯ Виктория. Черный приворот через магический круг для сложных ситуаций. Колдовская защита от сглаза и порчи на семью. Предсказание судьбы. Тел. 8-(0852) 72-39-27.

Золотой реестр лучших колдунов России. **ЛЕСНОЙ КОЛДУН** Василий-Павель Яр. Жесткий приворот по-черному – Егильет. Наказание соперницы. 150051, г. Ярославль, а/я 431. Тел. 8-(0852) 99-17-05.

Хабаровск

НЕТ ГРЕХА В ПОИСКЕ СЧАСТЬЯ! Приворот быстро, надежно. Гадание. Остуда и наказание соперниц. Работа до результата. Тел. (4212) 78-69-21. Г. Хабаровск, 680051, а/я 31/4, София.

ТОЛЬКО СЕМЕЙНАЯ МАГИЯ. Возвращение супруга, нейтрализация чар соперницы, восстановление семейных отношений. 680000, г.Хабаровск, а/я 5/14, Виктору Николаевичу + конверт с о/а.

Н. Новгород

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА . Решение личных проблем. Приворот, отворот, снятие порчи,защита. Сначала результат. 603139, г. Н.Новгород, а/я 41, Зинаиде Кондратьевне+ конверт с о/а

Оренбург

ПОТОМСТВЕННАЯ ЗНАХАРКА избавит от алкоголизма, снимет родовое проклятие, порчу любой тяжести, безбрачие, вернет любимого. Гадание. (диплом). Тел. (3532) 63-54-03.

Киреевск

СМОРОДИНОВ НИКОЛАЙ СТЕПАНОВИЧ, магистр магии. Снимаю по фото: порчу, венец безбрачия, привораживаю и отвораживаю, 100% гарантия. Опыт 20 лет, 16 дипломов. 301260, Тульская обл., г. Киреевск, ул. Ленина, 33-4.

Уфа

Черная магия. Гарантия!!! Гадание. Приворот. Порча. Удача Деньги. Оберег Коррекция судьбы. Астропрогнозы Опыт 20 лет. Письмо + конверт 450106 г Уфа, а/я 313. Т. 8 (3472) 559-811

РАЗНОЕ

КОРЕНЬ ТРАВЫ копытень от пьянства. Недорого. Подходит всем. Вышлю с рецептом по письму + конверт с о/а. 155800 Ивановская обл., г. Кинешма, Главпочтамт, а/я 30, Светлана Владимировна.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

ПОДЕЛЮСЬ уникальным методом увеличения и улучшения формы бюста. Избавление от целлюлита. Недорого. От Вас заявка с о/а, Ф.И.О. 454126, г. Челябинск, а/я 1154.

РАБОТА

СКЛЕИВАНИЕ КОНВЕРТОВ, сборка авторучек, пайка, обработка корреспонденции (з/п до 9000 руб) Разведение шиншилл (кредит без %). 305000, г. Курск, а/я 169, Дудину А М + конв с о/а.

ПРЕДЛАГАЮ **РАБОТУ НА ДОМУ** с письмами. З/плата от 12000 руб./мес. Вложите конверт с о/а. 111396, Москва, а/я 117, Сергеевой.

Будем признательны, если, позвонив по телефону, вы скажете: «Я по объявлению из «ВИРИНЕИ».

«ПОЛОВОЙ» ВОПРОС

Пол – это фон для всего интерьера. Сегодня заметно стремление к простоте и лаконичности, незагруженности пространства деталями и предметами. Поэтому внешний вид пола играет важную роль.

«Под дерево»

Сегодня натуральные материалы часто с успехом заменяются синтетическими. Не составляют исключение и покрытия для пола

Линолеумы – наверное, самое практичное, а потому и распространенное покрытие. Они бывают **безосновные и на основе**. Современные линолеумы отличаются многообразием цветов, рисунков и имитацией различных отделочных материалов (дерева, мрамора, гранита, керамики, стекла).

Удобное решение

Небольшие по площади комнаты удобно застилать **плиткой.**

Синтетическая плитка производится на основе поливинилхлорида, как и безосновный линолеум. Обычно она выпускается квадратной формы (300 на 300). К сожалению, **это не самый лучший выбор с точки зрения экологии**.

Керамическую плитку делают из тугоплавких или огнеупорных глин с добавлением красителей или без них. Многообразие форм (квадрат, прямоугольник, треугольник, многоугольник) и размеров, относительная дешевизна и прекрасное качество позволяют использовать ее для покрытия холла, кухни, столовой, ванны

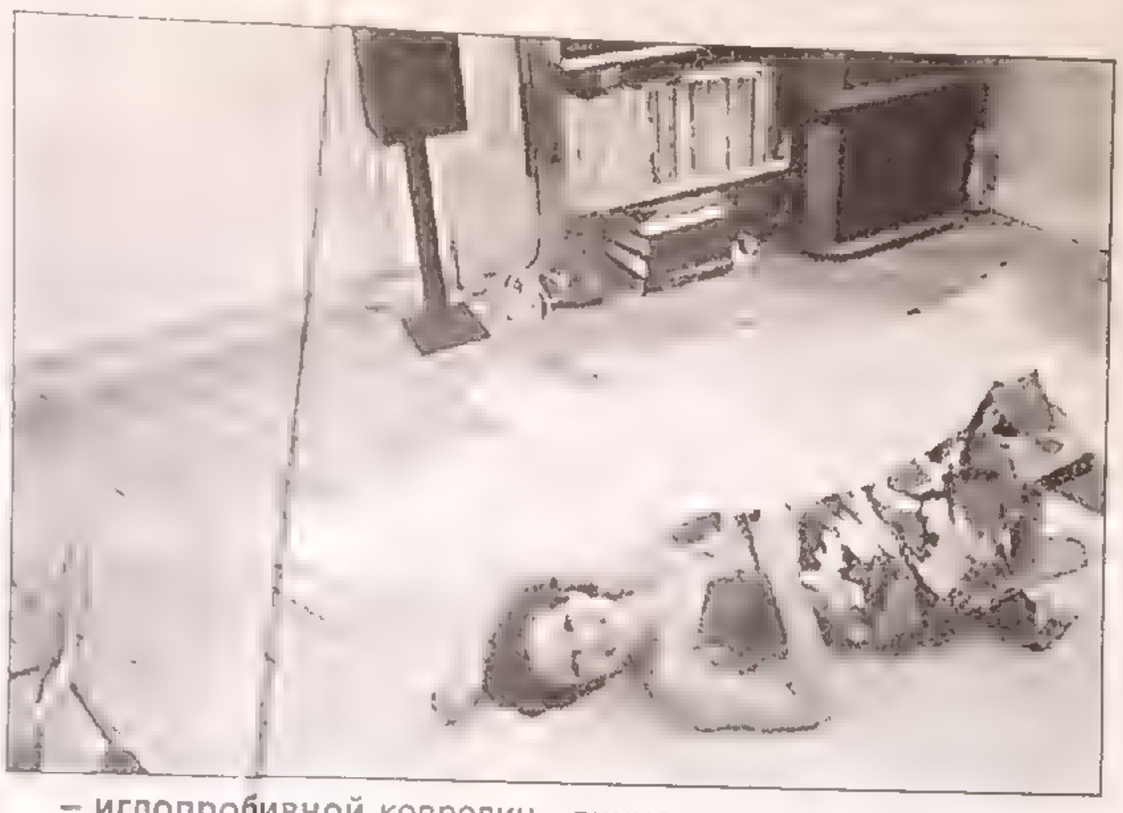
Ковровые покрытия

Ощутить атмосферу Востока можно, застелив свой дом коврами, – пусть и не персидскими, а гораздо более дешевыми, но не менее красивыми.

Ковровые покрытия по типу производства делятся на три группы:

– **тканые** ковры (вручную или на специальных станках; искусственные или натуральные);

– **тафтинговые** изделия (изготавливаются специальными машинами с иголками по всей ширине изделия, вплетающими волокно в основу);



– **иглопробивной** ковролин (отличается высокой износостойкостью)

Состав пряжи ковролинов может быть как **натуральным** (шерсть), так и **искусственным** (антрон, полиамид, полипропилен). По своим эксплуатационным качествам лучшими считаются антрон и полиамид.

Ковровое покрытие закрывает всю площадь комнаты и закрепляется плинтусами. Ковролины также бывают разного цвета, фактуры и текстуры, а различная длина ворса, рисунок плетения поможет создать в гостиной, спальне и кабинете необходимое настроение.

Паркет

Пол стремятся открыть в интерьере, подчеркнуть цвет, фактуру и текстуру, учитывая и создание психологического климата в помещении. И, конечно, самое важное – это материал, из которого выполняется покрытие для пола.

Если вы относитесь к любителям всего натурального, то, безусловно, остановите свой выбор на **покрытии из древесины**. Доски для пола изготавливаются из сосны, кедра, ели, бука, березы, ольхи. Толщина их – 29 и 37 мм, ширина – 74–124 мм. Но, оказывается, не все так просто: существуют несколько видов деревянного покрытия.

Клепаный паркет делают из дуба, ясеня, бука, клена, сосны, березы. Его производят в виде трехслойных или сплошных клепок (планок) толщиной 15 – 18 мм, шириной 30 – 90 мм, длиной 120–500 мм.

Мозаичный паркет изготавливают из точно такого же вида дерева, что и клепаный. Он состоит из 64 планок лицевого слоя толщиной 8–10 мм, наклеенных на пленку, образуя своеобразный коврик. Такие коврики бывают прямоугольными или квадратными размером 400 на 400, 400 на 609, 480 на 600 мм.

Паркетные доски бывают **двухслойными**: верхний слой – паркетные клепки, нижний (основа) – из реек или брусков низкосортной древесины. Длина – 1200–3000 мм, ширина – 150 – 175 мм. Края паркетных досок имеют специальные пазы, которые позволяют без клея или гвоздей соединять доски в единое покрытие (плавающие полы).

Паркетные доски производят также из твердых, древесноволокнистых плит, облицованных искусственным или натуральным шпоном. Это и есть известный нам **ламинат**. Лицевая сторона досок покрывается лаком. Размеры: длина – 1300–1400 мм, ширина – 150–200 мм.

Используя перечисленные виды паркета, можно создать разнообразный рисунок для пола – **орнамент**. Так как сегодня в моде все натуральное, то цветовая гамма деревянного покрытия зависит от породы используемой древесины и выбранного лака для защиты.

Покрытия для пола из натурального дерева могут применяться во многих помещениях, кроме тех, где используется в больших количествах вода.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

«Памятная» рамка

Сегодня отношение к рамкам для фотографии сильно изменилось. Если еще десять лет назад это было лишь средство для сохранения фото в презентабельном виде, то сейчас – скорее настоящий аксессуар в интерьере. В магазинах огромное разнообразие рамок для фотографий: **стеклянные, пластмассовые, деревянные** и это еще далеко не полный список.

Если вы консервативны, выбирайте неподвластную времени **классику** – традиционные деревянные рамки для фотографий: они добавят больше уюта в ваш интерьер. Но если вы подвластны веяниям моды, оцениваете окружающие предметы с точки зрения элегантности и практичности, тогда выбирайте **металлические** и **стеклянные** рамки.

Можно сделать фоторамки и **собственными руками.** Для этого потребуется совсем немного времени, готовая рамка для фотографий, масляные краски, краска-спрей золотая или серебряная, кисть и мелочи для украшения – бисер, ракушки, стразы – вообще все, что будет под рукой. Попробуйте наклеить на рамку маленькие искусственные цветочки и сушеные травы-колоски: их можно связать в букет ленточкой или сделать еще какую-нибудь композицию.

«Читаю довольно много газет и журналов, но нигде не могу найти, как ухаживать за старыми животными. Хотя эта тема ничуть не менее актуальна, чем все остальные. У нас живет старый пес. И поэтому данная проблема нас очень волнует. Может, вы что-то посоветуете?

Дина ЕРЕМОВА, г. Мамадыш, Татарстан»

СТАРАЯ СОБАКА

Рано или поздно все владельцы животных оказываются перед необходимостью ухаживать за пожилой собакой, которая при правильном режиме может дожить до глубокой старости, не доставляя своим хозяевам никаких особенных хлопот и переживаний.

Совершенно естественно, что в организме собак в результате старения происходят, как и у всех других живых существ, необратимые изменения. Прежде всего эти изменения выражаются в изменениях в процессах метаболизма: пониженной утилизации питательных веществ и меньшей приспособляемости **к переменам в режиме питания** и в рационе. Даже введение, в случае необходимости, особых диет может пагубно отразиться на здоровье пожилой собаки, поэтому все, что касается кормления, должно быть строго согласовано с ветеринаром.

Старым собакам желательно менять рацион, так как у них замедлена работа желудочно-кишечного тракта и, кроме того, уменьшается способность нормально переваривать некоторые виды пищи. Например, гораздо хуже, чем у молодых собак, у пожилых животных усваивается кальций, поэтому часто возникает необходимость давать его в легко усвояемой форме.

При **однообразном питании у пожилой собаки может развиться тенденция к сокращению потребления пищи.** Такое поведение означает, что она нуждается, например, в дополнительных белках или витаминах.

Для того **чтобы собака оставалась бодрой,** ей, конечно же, необходимы регулярные физические нагрузки. Продолжайте ходить с собакой на прогулки, даже в том случае, если она не проявляет особого желания гулять продолжительное время. Естественно, что следует учитывать возраст и физическую форму собаки и не перегружать ее чрезмерно. **Не заставляйте ее бегать слишком много,** но настаивайте на прогулке спокойным шагом. Если собаке трудно гулять очень долго, старайтесь выводить ее чаще, на более короткие, чем раньше, промежутки времени.

Очень полезно играть с собакой дома: не позволяйте ей лежать неподвижно целый день. Кстати, хорошо, если в доме есть и собака помоложе, которая будет провоцировать старшую к движению: тормошить, приглашать к игре, бежать встречать членов семьи.

Очень важен для пожилой собаки и элементарный **ежедневный массаж.** Он может заключаться в более сильном, чем обычно, поглаживании лап снизу вверх, и корме того, в поглаживании по спине и голове. Также **полезно потеребить уши** собаки, сделать круговой массаж груди (по часовой стрелке), а потом, положив собаку на спину, – живота. Массировать нужно плавными движениями-поглаживаниями, также по часовой стрелке.

После зарядки и массажа **дайте собаке отдохнуть,** спокойно полежать. Не следует проделывать все эти процедуры перед прогулкой или сразу после нее.

В любом случае, во всех своих действиях вам следует ориентироваться на возраст и физическую форму собаки, а также на рекомендации ветеринара. И не забывайте: **физические нагрузки полезны,** позволяют собаке поддерживать хорошую форму и замедляют процесс старения.

ВОПРОС – ОТВЕТ

? Моя собака не переваривает Бетховена – сразу начинает выть. С чем это связано?

Ольга ДРЕМОВА, г. Чехов

Вой – это один из видов общения собак. Собаки воют, когда хотят сообщить друг другу о своем местонахождении. Сомнительно, однако, чтобы они пытались общаться с Бетховеном, когда воют.

Воют собаки не только от одиночества. Одни делают это, приветствуя людей, другие – от счастья, третьи – просто под музыку. Слуховой диапазон у собак почти такой же, как у человека, то есть приблизительно восемь с половиной октав, но чувствительность в его пределах очень высока. Например, они распознают ноты, различающиеся между собой только на одну восьмую тона. Музыка снимает напряжение. Она может успокаивать собаку и давать ей уверенность в собственных силах. Завывание под музыку Бетховена или чью-нибудь другую всегда совершается сознательно: собака начинает подвывать, потому что ей это хочется, это доставляет радость. Если же музыка не нравится, она просто встает и уходит.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Салон красоты для Бобика

Если от собаки пахнет «псиной», нужно подобрать подходящий шампунь, соответствующий структуре ее шерсти. Так, жесткошерстному фокстерьеру надо избегать кондиционеров, если он «хочет быть достойным» своего имени, тогда как шелковистому терьеру кондиционер необходим после каждого мытья.

Если появилась перхоть, используйте соответствующие моющие средства. Годятся шампуни с селеном, каменноугольным дегтем, перекисью бонзоила, но «цинковый», который люди часто применяют против перхоти, может быть опасен, если его использовать очень часто.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

УЗЛЫ от бородавок

На шелковой нитке завяжите в воздухе узлы над каждой бородавкой. Спрячьте нитку в свежеразрезанную картофелину и заройте в землю так, чтоб никто не знал. Картошка сгниет – бородавки исчезнут.

Детские бородавки легко сводятся искусственным льдом, в котором хранится мороженое. Прикладывайте несколько раз лед к бородавкам и подержите некоторое время, насколько терпимо. Через несколько сеансов бородавки исчезнут.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Когда рожать второго

Идеальный для своей семьи вариант должны выбрать сами родители. При этом они должны учесть, что для первого ребенка разница в возрасте с младшим означает следующее:

• **меньше 3-х лет:** ему придется рано научиться «делить» маму с братом/сестрой, но зато у него разовьется сильная эмоциональная привязанность к младшему;

• **от 3-х до 7-и лет:** так как он уже понимает, что раньше все внимание родителей принадлежало только ему, то может сильно ревновать; скорее всего будет доминировать над младшим;

• **более 8-и лет:** несмотря на наличие младшего, будет расти как единственный ребенок; возможно, станет помощником в уходе за малышом.

«Моя дочь – настоящая копуша. Она все делает очень медленно. Никакие уговоры, просьбы быть хоть чуть-чуть быстрее не помогают. Мне кажется, из-за своей медлительности она и учится не очень хорошо. Особенно плохо дело обстоит с контрольными: дочь не успевает выполнить все задания. Хорошо еще, учительница, зная эту особенность, делала ей скидки. Например, разрешала дописывать работу на перемене. В этом году дочка окончила начальную школу и перешла в 5-й класс. Боюсь, в средней школе у нее будут большие проблемы, потому что там уже не отнесутся снисходительно к ее медлительности».

Ангелина, г.Ростов-на-Дону»

ТРУДНО БЫТЬ КОПУШЕЙ

«Копуша! – раздраженно говорим мы, – полчаса шнурки завязываешь!» «Все уже домашнее задание записали, а ты только ручку взяла», – говорит учительница. Бедного ребенка все без конца подгоняют: быстрее, быстрее...

Быстро или медленно?

6-7-летние дети не видят разницы между «быстро» и «медленно» и работают в том ритме, который для них естествен. Торопить и подгонять не только бесполезно, но и вредно: «копуша» станет еще медлительнее и неуверенное. Такая «забота» вызывает новые трудности. И главная беда в том, что ребенок готов к ним, уверен – так и должно быть, и он сам виноват. **Ощущение собственной вины – самая характерная черта медлительных детей.** И это лишает их надежды на успех, делает еще более неловкими и медлительными.

Часто родители жалуются: «Я его тороплю, а он мне назло еще медленнее». Это ошибочное утверждение! Просто в силу особенностей нервной системы у медлительных детей время между сигналом «делай» и началом действия в 2,5-3 раза больше по сравнению с остальными. Окрик, раздражение и недовольство взрослых увеличивают разрыв, из-за чего и создается впечатление, что ребенок «назло» тянет время. Это следует учитывать и когда дети садятся за уроки, а вы торопите: «Быстро рассказжи правило». Не дождавшись ответа, не дав ребенку время на раскачку, обвиняете: «Не выучил». Но на деле он может отлично знать правило, просто ему не хватило времени!

Медлительным детям трудно переключаться на что-то новое. Они не поспевают за меняющейся ситуацией, часто не понимая ее. Если вы объясняли ребенку математику, а потом вдруг «заодно» решили проверить, помнит ли он правило по русскому языку, результаты вряд ли обрадуют: ребенок не успеет «переключиться».

Что делать

Дайте ребенку быть самим собой! Любите его таким, какой он есть: медлительный и вдумчивый.

• **Первое время, когда ребенок уже научился писать, все-таки продолжайте подписывать ему тетрадки,** чтобы одноклассники не высмеивали его за почерк.

• **Проводите дома с ребенком физические упражнения.** Подойдут любые, начиная от пальчиковой гимнастики. При этом придерживайтесь определенной последовательности в темпе: «медленно–быстро–медленно». Заканчивать надо медленно!

• **Не заставляйте ребенка делать что-то «на время».** Это лишь замедлит выполнение задания и может травмировать психику.

• Медлительным детям нужен **размеренный и четкий режим дня.**

• Постарайтесь, насколько можно, **уменьшить объем письменных работ.**

• Занимаясь с ребенком выполнением домашнего задания, помните, что **после 15–20 минут нужен перерыв.**

NAROD.RU

ВОПРОС – ОТВЕТ

Разный возраст

Двое моих детей ходят в один сад, но в разные группы: девочка – в подготовительную, а мальчик – в младшую. Все дети из подготовительной группы в этом году уходят в школу, а моя дочь остается. Она очень плохо привыкает к новому коллективу. Можно ли на год оставить ее в одной группе с младшим братом?

С. СВИРИДОВА, г. Нижний Новгород

Дети распределяются по группам в соответствии с Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении, утвержденным правительством РФ от 01.07.1995 года. Формированием групп занимается заведующий детским садом в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и индивидуальными особенностями детей. Порядок приема в группы и их комплектование устанавливаются уставом дошкольного образовательного учреждения. Существование разновозрастных групп допускается, если это не противоречит уставу и закреплено договором между детским садом и родителями ребенка.

Замуж – за паспорт

Для того чтобы обрести благополучие за границей, я принесла в жертву свое здоровье, но ничуть об этом не жалею.

И кто посмеет меня осудить за то, что я сбежала из родной деревни, где несколько лет проработала в местной библиотеке среди пыльных полок и пожелтевших страниц никому не нужных газет? Женихов было раз-два и обчелся, да и те алкаши и бабники. Хорошо, подруга из города надоумила. Подкопила я денег и отправилась искать заморского счастья.

Сами подумайте, где легче выйти замуж – живя в СНГ и давая объявления в газеты или уже находясь в стране? Вопрос риторический, не требующий ответа.

И так, все мы знаем, что наши женщины пользуются спросом у западных мужчин. Поэтому познакомиться с одиноким мужчиной и влюбить его в себя для женщин всех возрастов и внешнего вида труда особого не составит (в СНГ это сделать гораздо сложнее). А потом дотянуть естественно до регистрации отношений. Все дело в том, что в большинстве стран трехлетнее проживание с местным супругом является основанием для запроса гражданства и в итоге получения самого гражданства.

Но для поисков мужа нужны, конечно, время и знание языка. Перед тем как ехать в диковинную Швецию, я несколько месяцев по самоучителю учила язык, благо, что времени было более чем достаточно. В мою библиотеку только пенсионерка учительница, да шпана заглядывали.

Теперь, обретя свое счастье, могу поделиться опытом. Я не ставила перед собой задачу найти любовь. Кому она нужна? Я хотела замуж за иностранный паспорт!

По приезде в страну, я, пройдя необходимую подготовку, запросила убежище. Пока дело рассматривалось, дополнительно подучила язык, осмотрелась и начала поиски. Скажу честно: не мечтала о любви и детях. Скажете, я корыстна? Может быть, но страх перед нищетой сильнее всех моральных норм. Вы согласны со мной?

Уже находясь легально в стране, я пришла к выводу, что там легче вести поиски, и местные быстрее обратят внимание. Советую не начинать поиск прямо там, где станете жить, среди других беженцев. Несомненно, предложений будет немало, но конечно же, это не вариант.

Лучший способ – **дать объявление в местную газету.** Что-то нейтральное типа – «Приятная девушка из Швеции ищет серьезного друга для изучения шведского языка и просто дружбы». После этого запаситесь ПОЧТОВЫМИ МАРКАМИ, БУМАГОЙ И ЖДИТЕ! Уверяю, – результат превзойдет ваши ожидания! Очень много одиноких людей (в бальзаковском возрасте), которые только и мечтают с вами познакомиться. Я именно так и сделала. Моей задачей было найти богатого старичка.

Постарше мужчины – лучше. У них шансов найти кого-то другого гораздо меньше. Обычно люди в таком возрасте уже достаточно состоятельны и с большим опытом. Не так ли? Ну, и учитывая здоровый образ жизни, скажем шведов, они еще долго сексуально активны. Тут будут к месту слова героини из пьесы «Бесприданница» Островского: **«Не нашла любовь, так буду искать деньги».**

Конечно, хочется и красивого, и молодого, и сладкого – но где же всем таких найти, да и местным жительницам они самим нужны. И не забудьте огромную конкуренцию среди нелегальных полек, тайек, индонезиек или доминиканок! Нужно переждать, – все придет! Через каких-то три года я сама стала шведкой – и тогда открылась настоящая охота!

Если вы любите большие города – то старайтесь отбирать кандидатов в их пределах или хотя бы в непосредственной близости. В городе всегда легче затеряться (когда семейные будни станут невыносимы), гораздо проще найти работу, встретить соотечественниц – подруг, ну и флиртануть с местными мужчинами (глаза разбегутся!)

Когда вы влюбите его в себя (ни в коем случае об официальной регистрации не должно быть и намека), самое время переехать к нему жить. **Не спешите сразу официально регистрироваться** (проживание по одному адресу все равно идет в срок гражданства), может, дадут ПМЖ как беженке, тогда будет, конечно, проще. Пусть этот вариант всегда остается как запасной. Получив отказ, включайте второе дыхание и шейте фату!

Конечно, можно пожелать всем и красивого, и молодого, и много любви – такое, несомненно, тоже бывает (чаще всего когда женщине не нужен ПМЖ – он уже есть). Но красивый и молодой, разлюбив, без зазрения совести отправит вас назад. Государство поможет. Могут отправить и без ребенка, т.к. он является местным гражданином. Я такие случаи знаю.

Назад возвращаться – смерть! Губить свои годы в Богом забытой деревне – просто преступление и грех! Три года терпения и ожидания – это не большая потеря в сравнении с тем, что вас ждет при возвращении. Смешки подруг, осуждающие взгляды соседей, бедность и уныние. От одной этой мысли я удваивала свое старание и в итоге терпеливо «выходила» моего старичка, обаяла и очаровала.

Когда шла под венец с 65-летним шведом, сказала про себя: «Выйду замуж и за игуану, если у нее шведский паспорт, только бы не возвращаться назад». И что вы думаете, – мне сейчас 30, я давно сама уже шведка, похоронила мужа и живу на его пенсию по потере кормильца, которая составляет около 2 тысяч долларов в месяц! **Работать больше не нужно** (не заработаешь столько без местного образования никогда). Имею выплаченный дом в уютном городке. И чувствую себя просто чудесно! Родная Архангельская область, где жила раньше, вспоминается только в страшном сне.

Жаль, детей не смогу иметь. Поскольку одним из условий престарелого мужа перед заключением брачного контракта было сделать мне стерилизацию. Зато теперь я могу жить только для себя. Разве это плохо? Я богата и счастлива! И убеждена: для достижения своей цели можно чем-то и пожертвовать!

АЛЕКСАНДРА Ф.
ИЗ ШВЕЦИИ

Игорь Петренко:

РАЗБИВАЮЩИЙ СЕРДЦА

ПОЛНОЕ ИМЯ: Петренко Игорь Петрович
ДАТА РОЖДЕНИЯ: 23.08.1977
СТРАНА: Россия
СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: официально женат на актрисе Ирине Леоновой, но предстоит развод
РОСТ: 183 см.
ВЕС: 76 кг
ЦВЕТ ВОЛОС: темно-русый
ЦВЕТ ГЛАЗ: серо-зеленый
СМЫСЛ ЖИЗНИ: в том, чтобы следовать своим принципам
ОБРАЗОВАНИЕ: Театральное училище им. Щепкина
КАКИМИ ВИДАМИ ПОРТА ЗАНИМАЛСЯ: гимнастика, плавание, дзюдо, самбо
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ: вокал, фехтование, танец
ДОСТИЖЕНИЯ: премия «НИКА»: «Открытие года за главную мужскую роль в фильме «Звезда»», Президентская премия, премия «Триумф» как лучшему молодому актеру.
ФИЛЬМЫ: сериал «Московские окна», «Лучший город Земли», «Черная комната», «Звезда»

Молодого актера со знаменитой актерской фамилией Петренко, хотя никакого отношения к Алексею Петренко он не имеет, впервые заметили в телесериале «Московские окна». Теперь на его счету уже достаточно главных ролей.

Игоря Петренко часто сравнивают с Бен Аффлеком, Аленом Делоном, Томом Крузом. Такие вот приятные многообещающие сравнения...

Игорь, как вы познакомились со своей женой?

– К сожалению, теперь о своей жене я могу говорить только как о бывшей, но, вспоминая о нашем романе, скажу, что он начался очень естественно. Ира уже была актрисой таллиннского театра, играла главные роли и в Москву приехала с родителями и педагогом. Я подошел: «Здравствуйте, меня зовут Игорь, мы с вами будем учиться на одном курсе». Утверждать это с моей стороны было большой наглостью – я не знал, пройду ли по конкурсу. Но хорошо воспитанная девушка из интеллигентной семьи ответила: «Очень приятно». И я решил, что с ней нужно обязательно подружиться. Сначала проводил до дома. Потом вместе с другими первокурсниками мы готовили училище к началу учебного года – убирали, мыли, таскали, а заодно узнавали друг друга. А через четыре года поженились. Прожили шесть лет, и я встретил Катю Климову, в которую влюбился без памяти. Она тоже актриса.

– Вы уже сделали предложение своей подруге, можно вас поздравить?!

– Меня можно поздравить с тем, что я встретил очень близкого мне человека, но о свадьбе пока речь не идет, так как официально мы еще оба не свободны. У нас сейчас очень сложная ситуация, со стороны получается так, как будто мы что-то воруем: я оставляю жену, она – мужа... Родители наши тоже недовольны тем, что происходит.

– И все же, так, наверное, честнее, нежели скрывать ...

– Именно поэтому мы не таимся и начинаем бракоразводные процессы.

– Расскажите, как вы нашли друг друга.

– Мы знакомы давно, еще со времен училища. Катя училась курсом выше, хотя по возрасту младше меня на год. Так получилось – я позже поступил. Но тогда мы были просто знакомыми, не более. А два года назад вместе снимались в сериале «Лучший город Земли» (продолжение «Московских окон»), где играли мужа и жену. И вот тогда-то что-то екнуло внутри. Но мы как разумные люди понимали: у нас у обоих семьи, у Кати к тому же ребенок, и мы не имеем права в один момент все разрушить. Тем более вдруг это просто порыв, романтическая атмосфера, мы в образах и т.д! И, когда съемки закончились, решили не давать никакого продолжения нашей взаимной симпатии, не встречаться и даже не звонить друг другу. Но спустя где-то месяца три разлуки я понял, что никак не могу выгнать из себя это чувство и делать вид, будто у меня все в порядке с женой. Наверняка Ирина догадывалась: со мной что-то происходит, и я честно пытался все исправить, восстановить наши прежние с ней отношения, но у меня ничего не получалось. Никакого позитива в нашу семью я не мог принести, все уже разрушалось. Я не находил сил смотреть ей в глаза, а при этом думать о другой женщине. Поэтому ушел в никуда. Жил в машине, у друзей...

– А Кате не сообщили?

– Нет, мы же договорились. Катя ничего не знала о моей такой жизни. Лишь спустя год я набрал ее номер, и оказалось, что телефон поменялся. Через каких-то общих знакомых я все-таки раздобыл ее новый номер, и мы наконец-то встретились и поняли, что больше жить врозь не можем.

– Что в ней особенного?

– Не знаю. Такое невозможно объяснить. Это на уровне чутья.

– Почему вы влюбляетесь только в актрис? У вас были романы с женщинами мирных профессий?

– Очень давно, практически в детстве. Жизнь же постоянно сталкивает с себе подобными, с коллегами. Мы каждодневно находимся в одной среде и редко когда вырываемся из этого круга. Времени на общение с кем-то еще нет, и поэтому творческие союзы между актерами, режиссерами, операторами и продюсерами – частое явление.

– Но актеры люди амбициозные, и достаточно ревностно относятся к успехам друг друга, согласны?

– Да. Но с этим уже ничего не поделаешь, это одна из причин конфликта в актерских семьях. И я сам знаю огромное количество пар, которые расстались по большому счету именно поэтому.

– Когда вы готовы на все, это любовь или сумасшествие?

– Тот человек, которого любят, должен понимать всю меру ответственности. Я в этом смысле, считаю, сформировался. И ради одного человека готов на все. Но при этом моя любимая должна понимать, что от нее зависит, дойду я до безумия или нет. Если так случится, вина будет только на ней!

Доставка–почтой. Оплата при получении

: 101000, Москва, а/я 344 www.344.ru

Мир полезных товаров

Здоровье ↓ Отдых ↓ Дача ↓

Пояс "Вулкан" - сжигает жир

Благодаря уникальному трехслойному составу пояс осуществляет микромассаж кожи, что обеспечивает сжигание жира и избавляет от [illegible] концентрирующегося на талии и животе. При этом не требуется соблюдать особый режим и заниматься изнуряющей гимнастикой. Действуя с максимальной эффективностью [illegible] кровообращения [illegible] крови. Особенно пояс [illegible] людям, страдающим от [illegible] [illegible] [illegible] при физических занятиях.

Цена 295 руб. Лот № 26904.

Если в кране нет воды...

Душ-топтун [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] цилиндрах под ковриками. Насос [illegible] до 2,5 м. Кроме [illegible] душ поможет помыть садовый инструмент, полить грядки теплой водой, опрыскать кустарники. **Цена 850 руб.** Лот № 26961

Очки для водителей

Созданы специально для вождения в условиях плохой видимости.

Спектр пропускания линз очков подобран определенным образом, благодаря чему они предотвращают переутомление глаз, уменьшают сонливость и способствуют улучшению цветоразличия. Материал - высококлассный оптический пластик CR-39. Очки легче стеклянных и безопаснее в аварийных ситуациях.

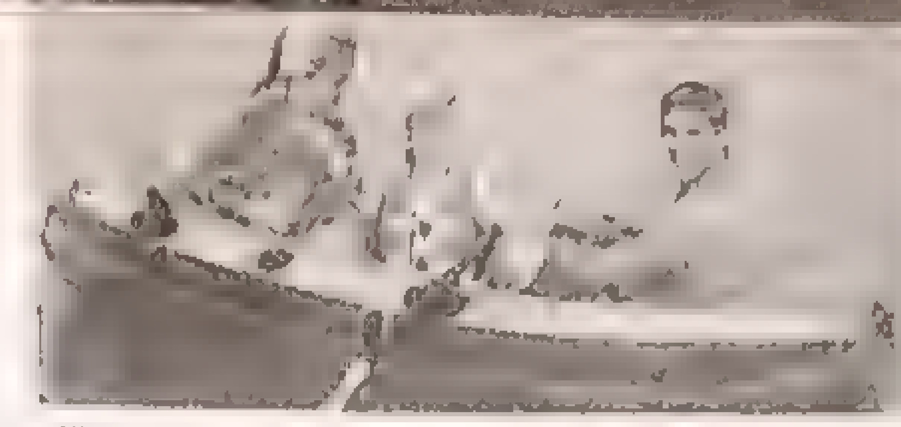
Цена 730 руб. Лот № 26560.

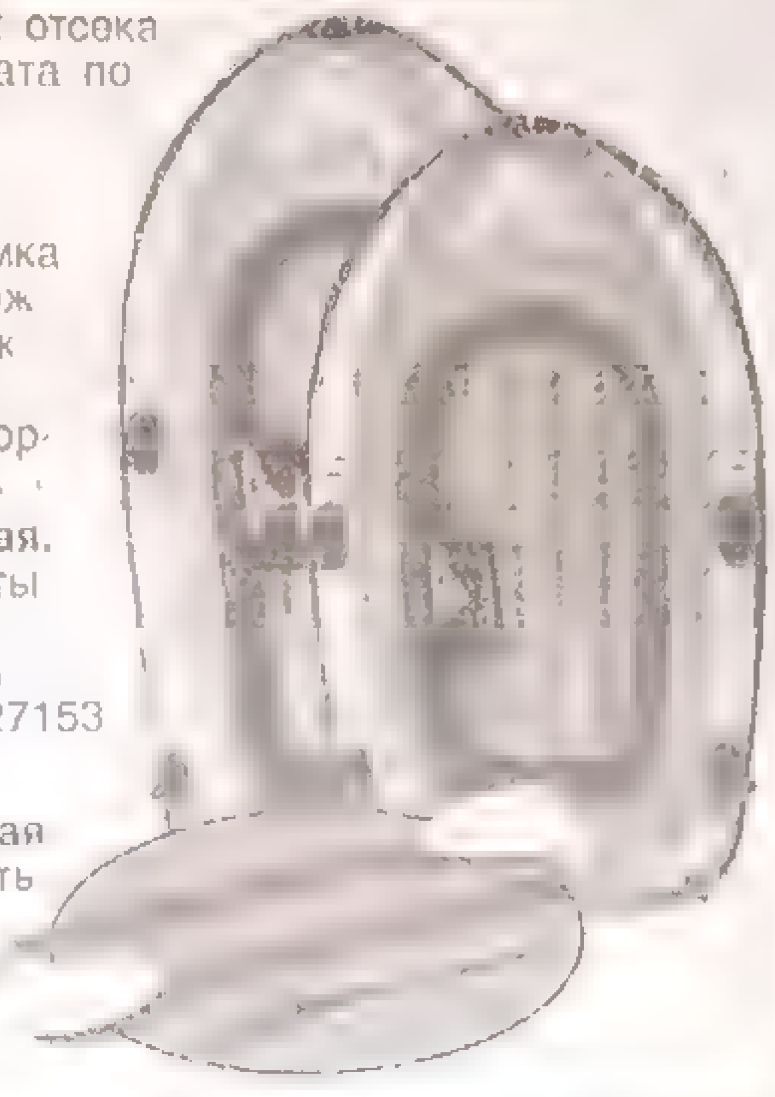
Очки-тренажеры

Специалисты доказали, что близорукость или дальнозоркость возникает вследствие перенапряжения глазных мышц и деформации глазного яблока. Отверстия, нанесенные определенным образом на линзах очков, облегчают фокусирование изображения на сетчатке глаза, что позволяет "отдохнуть" и восстановиться мышцам глазного яблока.

Цена 450 руб. Лот № 26622

Лодки надувные





Три (!) воздушных отсека, веревка для захвата по периметру, ручка захвата на носу, держатели весел, надувной пол, сумка для снасти, крепеж для весел, крепеж для удочек. В комплекте - разборные весла, насос.

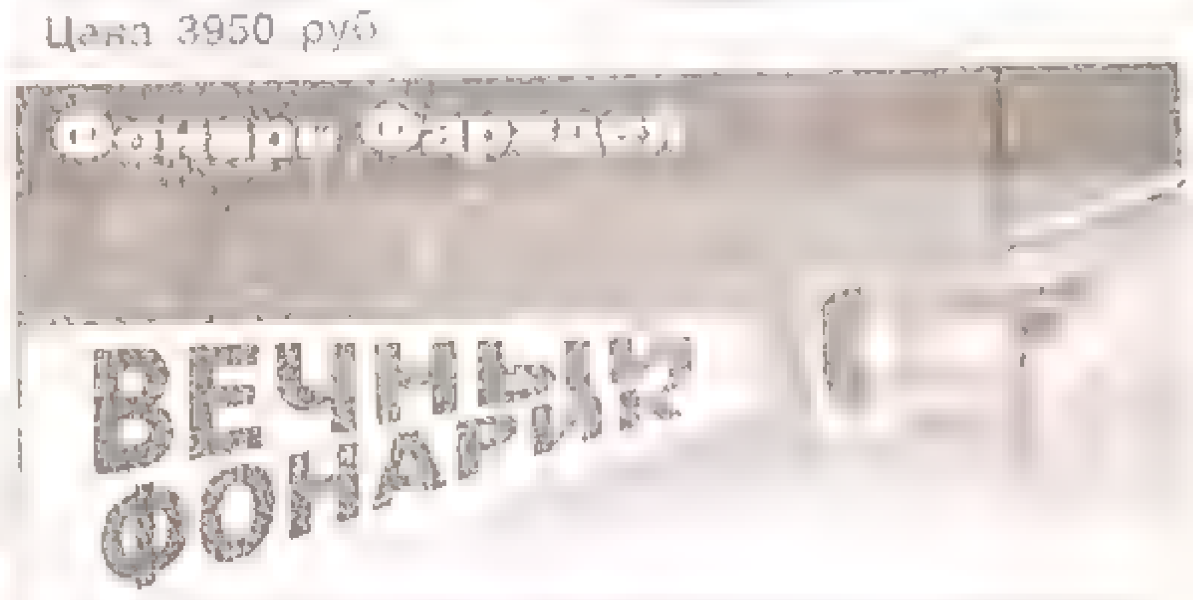
Лодка 2-х местная. Вес 6 кг. Габариты 203х120 см. Грузоподъемность [illegible] кг. Лот № 27153

Цена 2450 руб.

Лодка 3-х местная. Вес 9 кг. Габариты [illegible] см. Грузоподъемность [illegible]. Лот № [illegible]

Цена 3950 руб.

Фонарь Фарадея



Не требует [illegible] достаточно [illegible] закон Фарадея [illegible] перемещающимся металлическим сердечником помещены в [illegible] водонепроницаемый корпус. [illegible] супер яркая лампочка, светит [illegible] расстоянии около 2 км. [illegible] электрический ток никогда не [illegible] пожизненное использование [illegible] не требует специального обслуживания." Дома, на даче, в турпоходе, фонарик всегда готов к работе, даже если Вы не использовали его несколько лет.

Лот № 26739 **Цена 950 руб.**

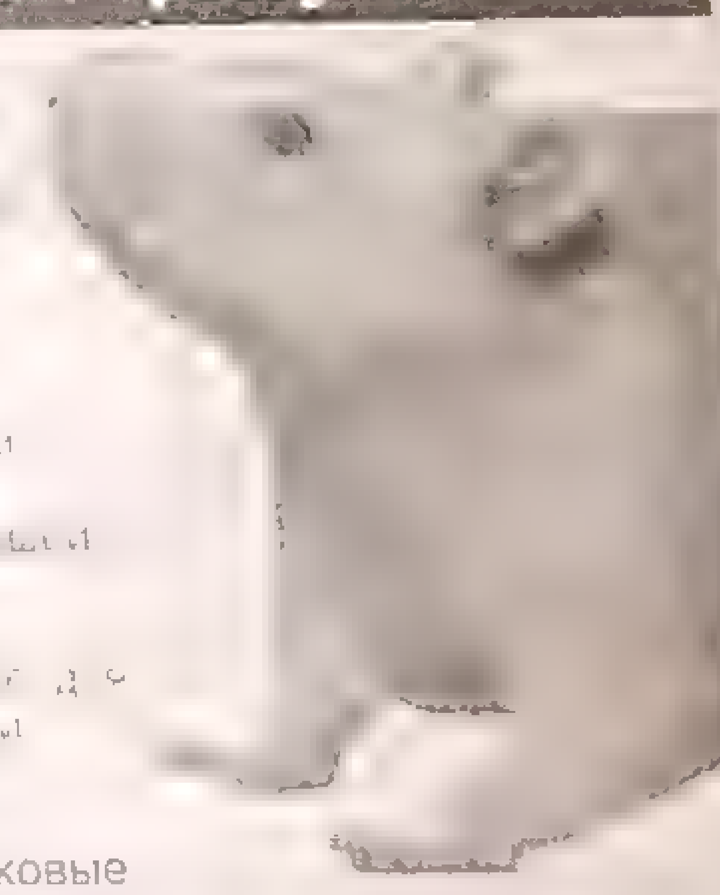
Чудо-печка по немецкой лицензии

Чудо-печка обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы. Во время работы печь практически не дает запаха, быстро согревает помещение, потребляет очень мало горючего и главное, – безопасна в эксплуатации. Не требует трубы дымохода и [illegible].

Основные параметры и характеристики: Работа без дозаправки 15 ч. Габариты 37х42х32 см. Топливо: керосин, дизельное. Расход - ок. 2 [illegible] в сутки. Масса 5,5 кг. Мощность 1,2 кВт. Производится по немецкой лицензии.

Лот № 26003 **Цена 1790 руб**

"Волшебная дудочка" прогонит грызунов



Устройство предназначено для [illegible] [illegible] ультразвуковые [illegible] [illegible] и вреди или покидают облюбованные места проживания. Например, при включении устройства в частном доме необходимо 5-7 дней для полного исчезновения мышей, и примерно месяц для полного избавления от крыс. Питание 220В

Цена 1200 руб. Лот № 19830

БЛАНК ЗАКАЗА

В бланке заказа отметьте ✓ те позиции, которые хотите заказать. Вырежьте заполненный бланк и отправьте его по адресу: 101000, Москва, а/я 344, **"Виринея-1808"**.

- ☐ Лот № 26904. Пояс "Вулкан"
- ☐ Лот № 26961 Душ-топтун
- ☐ Лот № 26560 Очки для водителей
- ☐ Лот № 26622. Очки-тренажеры
- ☐ Лот № 27153. Лодка 2-х местная
- ☐ Лот № 25996. Лодка 3-х местная
- ☐ Лот № 26739. Вечный фонарик
- ☐ Лот № 26003. Чудо-печка.
- ☐ Лот № 19830 "Волшебная дудочка"

Впишите свой адрес печатными буквами:

Индекс ☐☐☐☐☐☐ Область (край, респ.) ____________

Район, город ____________

Улица ____________ Дом ____ Корп ____ Кв ____

ФИО ____________

Телефон (если есть): код ____________ Номер телефона ____________

БОДРОЕ УТРО

Если у вас нет времени или возможности посещать тренажерные залы и фитнес-центры, воспользуйтесь нехитрым, но действенным способом поддерживать свое тело в тонусе – каждое утро выполняйте комплекс упражнений.

1. **Ходьба и медленный бег** на месте в течении 45 секунд.

2. **Присядьте, кисти рук положите на пол.** Затем встаньте, правую ногу заведите за левую, руки отведите в стороны, прогнитесь, опять присядьте. Это упражнение рекомендуется повторить, меняя ноги, 10–12 раз.

3. Слегка наклонившись вперед, начните выполнять **круговые движения туловищем.** Рекомендуется 6-8 раз (по часовой стрелке и против).

4. **Отставьте правую ногу в сторону, поставьте на носок.** Трижды энергично наклонитесь вправо. Повторите 8–10 раз в каждую сторону

5. **Присядьте, руки положите на пол.** Правую ногу вытяните назад и поставьте на носок. Затем проделайте то же самое с другой ногой, меняя их положение одновременно. Выполняйте 12–16 раз.

6. **Сядьте, отведя руки назад.** Обопритесь ими о пол, затем плавно лягте на спину. Из этого положения поднимайте ноги, держа их вместе и пытаясь носками достать пол за головой. После медленно опустите ноги, плавно сядьте и нагнитесь вперед, стараясь достигнуть ног лбом. Сделайте 12–16 раз.

7. **Лягте на спину, руки протяните вдоль туловища.** Согните ноги, установив их на пол полной стопой, приподнимите таз и выполняйте им круговые движения в обоих направлениях. Рекомендуется 6–8 раз по 3 подхода.

8. **Осуществляйте подскоки**, находясь в положении «стоя» при сомкнутых ногах, держа руки на поясе. Прыгайте 30–60 секунд.

9. **Походите на месте**, постепенно расслабляя мышцы ног.

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «КАК Я ПОХУДЕЛА»

Лариса ДУБКОВА из г. Иваново вывела свою систему похудения для женщин семейных и занятых. **Узнайте день недели, в который вы родились, и сделайте его разгрузочным:** ничего не ешьте, только пейте (сок, кефир, чай, кофе и т.д.). И к этой диете добавьте несколько физических упражнений. Например, «скрытую» гимнастику, которую можно выполнять и на работе, и дома перед телевизором. Выполняйте этот комплекс несколько раз в день. Займет он 6–10 минут.

• Поочередно поднимайте **носки ног**, напрягая мышцы стоп и пальцев.

• Повторите упражнение, поднимая **пятки**.

• **Пятки** отведите и сведите под углом 45 градусов.

• Повторите то же самое с **носками**.

• Напрягайте и расслабляйте **мышцы ягодиц**.

• Медленно втяните **живот** на вдохе, задержите дыхание, на выдохе вернитесь к исходному положению.

• При прямой спине сводите **лопатки к позвоночнику**.

• Выполняйте **повороты головы** вправо и влево.

• Вытягивайте **подбородок** вперед.

• Поочередно сжимайте и разжимайте **кисти рук**.

ВОПРОС – ОТВЕТ

После родов моя грудь приобрела далеко не привлекательную форму. Посоветуйте, как вернуть ее былой вид.

Анна, Ивановская обл.

Простейшие упражнения для укрепления грудных мышц:

1. Отжимания с колен. Когда вы сможете выполнять отжимания с колен 15–25 раз без видимых усилий, то можете переходить на обыкновенные отжимания от пола. При этом вы должны следить за тем, чтобы линия спины, живота, шеи составляли одну прямую линию. Положение ладоней можно варьировать. (Ладони параллельно друг другу, повернуты друг к другу, от себя). Выполнять 3-4 подхода по 10 раз. Это упражнение является наиболее эффективным на начальном этапе.

2. Лежа на полу разведите руки в стороны с отягощениями, медленно возвращайте их в исходное положение. Отягощения выбираются в зависимости от подготовки (от 500 г до 5 кг). 3-4 подхода по 10–15 раз.

3. Лежа на полу, возьмите гантель в руки, держите над уровнем груди и опускайте за голову, плавно вернитесь в исходное положение. 3-4 подхода по 15–25 повторений.

5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг или больше...

Сколько килограммов вы сбросите благодаря Программе похудения, которую вы получите совершенно бесплатно?

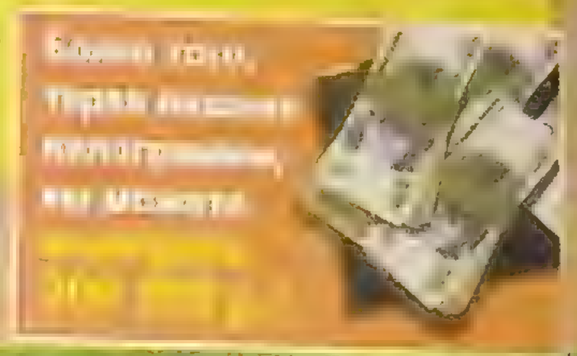
БЕСПЛАТНО

КЛИНИКА ЗДОРОВЬЯ предлагает вам бесплатно индивидуальную Программу похудения:
Вам достаточно только заполнить данную анкету. Вы получите Программу похудения, подобранную специально для вас, в соответствии с особенностями вашего организма и вашими потребностями.

Поэтому мы просим вас заполнить эту анкету искренне и честно:
На основании предоставленных вами данных, которые останутся строго конфиденциальными, наши специалисты составят вашу личную программу похудения. Благодаря этой программе, вы быстро достигнете идеального веса, о котором всегда мечтали.

КЛИНИКА ЗДОРОВЬЯ уже много лет занимается проблемами похудения. Опираясь на опыт наших специалистов, тысячи людей смогли навсегда обрести свой идеальный вес. ***Сегодня ваша очередь! Для того чтобы вы смогли избавиться от лишнего веса, омрачающего вашу жизнь, КЛИНИКА ЗДОРОВЬЯ дарит вам индивидуальную Программу похудения.***

Благодаря ей вы узнаете, как навсегда избавиться от лишних килограммов. Какое мы получим вознаграждение? Самое лучшее — это ваша стройная фигура и радостная улыбка оттого, что вы довольны собой.



Получите вашу индивидуальную Программу похудения БЕСПЛАТНО

Заполненную анкету отправьте по адресу:
ООО «Русбьюти», 111394, Москва, а/я «Клиника здоровья»

Вы и Ваш вес

1. [illegible] см
2. [illegible] кг
3. [illegible]
   1. ☐ До 5 кг
   2. ☐ От 5 до 10 кг
   3. ☐ От 10 до 15 кг
   4. ☐ От 15 до 20 кг
   5. ☐ Более 20 кг
4. [illegible]
   1. ☐ Да
   2. ☐ Нет
5. [illegible]
   1. ☐ Эта проблема была всегда
   2. ☐ Вы набрали вес внезапно
   3. ☐ Вы набирали вес постепенно
   4. ☐ После рождения ребенка
6. Где у Вас в основном [illegible] лишние килограммы?
   1. ☐ Плечи, руки, грудь
   2. ☐ Талия, живот
   3. ☐ Бедра, ягодицы
7. В настоящее время:
   1. ☐ Ваш вес стабилен
   2. ☐ Вы продолжаете полнеть

15 важных вопросов

1. [illegible]
   1. ☐ Да 2. ☐ Нет
2. [illegible]
   1. ☐ Да 2. ☐ Нет
3. [illegible]
   1. ☐ Никогда 3. ☐ Регулярно
   2. ☐ Редко
4. [illegible]
   1. ☐ Почти никогда
   2. ☐ Иногда
   3. ☐ Часто
5. [illegible]
   1. ☐ Да 2. ☐ Нет
6. [illegible]
   1. ☐ Да 2. ☐ Нет
7. Часто ли Вам бывает холодно?
   1. ☐ Да 2. ☐ Нет
8. Хорошо ли Вы спите?
   1. ☐ Да 2. ☐ Нет
9. [illegible]
   1. ☐ Никогда
   2. ☐ Иногда
   3. ☐ Постоянно
10. [illegible]
    1. ☐ Да 2. ☐ Нет
11. Позволяете ли Вы себе [illegible]
    1. ☐ Да 2. ☐ Нет
12. Склонны ли Вы к отечности?
    1. ☐ Да 2. ☐ Нет
13. [illegible]
    1. ☐ Да 2. ☐ Нет
14. Есть ли у Вас проблемы с пищеварением?
    1. ☐ Да 2. ☐ Нет
15. Быстро ли Вы устаете?
    1. ☐ Да 2. ☐ Нет
16. Вы только что бросили курить?
    1. ☐ Да 2. ☐ Нет

Подсчитайте свой [illegible]

$$ИМТ = вес/(рост)^2$$

Например, вы весите 69 кг и ваш рост 1,58 м, следовательно, ваш ИМТ составит: $69/(1,58)^2 = 27$

Если ваш ИМТ от 18,5 до 23: у вас идеальный вес. Чтобы его сохранить, **спрашивайте у нас свою** БЕСПЛАТНУЮ **Программу похудения.**

Если ваш ИМТ в пределах от 24 до 30: У вас уже есть лишний вес, не стоит терять время. БЕСПЛАТНАЯ **Программа похудения поможет вам быстро и без усилий избавиться от лишних килограммов.**

Если ваш ИМТ превышает 30: ваш вес значительно выше нормы и может стать причиной сердечно-сосудистых заболеваний! Самое время принимать меры! **Потребуйте свою** [illegible] **Программу похудения уже сегодня!**

Индекс: ☐☐☐☐☐☐
Фамилия: ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
Имя: ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
Отчество: ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
Пол: ☐ м. ☐ ж. Дата рождения (число/месяц/год): ☐☐/☐☐/☐☐☐☐
Род занятий: 1. ☐ учащийся 2. ☐ рабочий 3. ☐ служащий 4. ☐ домохозяйка 5. ☐ пенсионер 6. ☐ другое
Адрес: ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
Телефон (по желанию) (код города/номер телефона): ☐☐☐☐☐☐/☐☐☐☐☐☐☐

Настоящее предложение действительно для жителей России старше 18 лет.

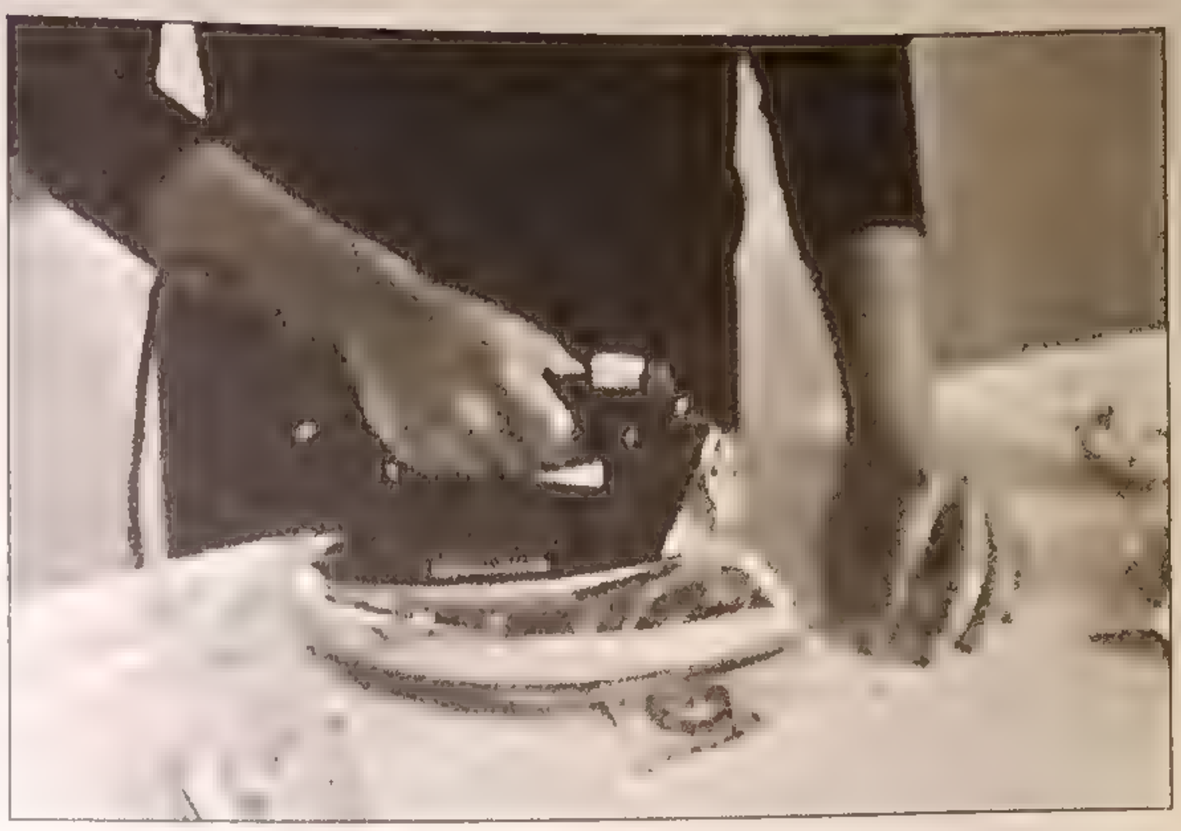
Наша компания уважает и защищает конфиденциальность ваших персональных данных. Компания оставляет за собой право на использование информации, содержащейся в полученных купонах, в соответствии с требованиями действующего законодательства РФ, исключительно в рекламных целях, без специального согласия клиентов.

042611

14.1122.277.35.1

УХОДЯ, ГАСИТЕ СВЕТ

Есть масса мелочей, используя которые, можно существенно сократить расходы. Это касается и экономии электричества. Давайте отправимся на экскурсию по собственной квартире.



Плита

Львиную долю электричества мы тратим в кухне, если пользуемся электроплитой. Потому заглянем сначала туда. Возьмите в руки вашу любимую кастрюлю и осмотрите ее. Ровное толстое дно? Прекрасно: специалисты утверждают, что **неровное или вогнутое дно удлиняет время приготовления пищи на 40 процентов.** Также немаловажно соответствие размеров дна ваших кастрюлек с конфорками. Не забудьте и о крышке: при приготовлении пищи в открытой посуде расход энергии вырастает в два с половиной раза. Причем размер щели приоткрытой посуды не очень-то много дает: лучше отрегулировать температуру нагрева так, чтобы крышку можно было закрыть полностью. Удобнее всего в этом смысле скороварки. А минут за пять до конца готовки электроплиту можно выключить, **используя остаточное тепло.** Применение специальной посуды и приспособлений – кофеварок, кипятильников – может дать экономию энергии до 30–40 процентов, при этом вдвое ускорив приготовление.

Холодильник

Итак, с плитой разобрались, поворачиваемся к холодильнику. Нет-нет, не спешите его открывать, выпуская холод, сначала подумайте, что вам там нужно – может быть, оно находится вовсе не здесь!

Долгие годы дефицита и очередей воспитали в нас хомячьи привычки. И хотя сегодня необходимые продукты можно купить и в три часа ночи, многие по-прежнему предпочитают запасти их на месяцы вперед, перегружая холодильник. А ведь если избавиться от этой привычки, посмотреть на мир свежим взглядом – можно обнаружить, например, что **в зимнее время шкафчик под подоконником неплохо заменит холодильник.** Этот «хрущевский холодильник» не только киловатты не ест, но и, кстати, не рычит. Если же вам посчастливилось стать вегетарианкой, можно не включать холодильник до самого лета: какая-нибудь пачка масла и по весне вполне сохранится под окном дня четыре.

Водосчетчик

Здесь нужно сказать слово в пользу душа: он позволяет экономить до 60–70 процентов воды и энергии по сравнению с расходами при принятии ванны.

Речи о капле воды из крана всем давно прискучили, но актуальности не потеряли: 10 капель в минуту – и 2000 литров в год утекают попусту. Конечно, непосредственно по нашему карману это не бьет. Пока нет водосчетчика. Но то-то и оно! Без водосчетчика вы оплачиваете **расход воды по нормам, завышенным втрое,** если не больше.

Стиральная машина

Модные нынче автоматические машины съедают уйму электричества. Впрочем, когда дома месяцами нет горячей воды, поневоле задумаешься об «автомате». А если еще и пеленки ежедневные... Ну что ж, по крайней мере мы можем выбирать режимы стирки. Совсем **необязательно нагревать воду до 90 градусов** и запускать полный цикл – обычное белье вполне выстирается и при меньших температурах. Расход энергии практически не зависит от того, насколько нагружена машина, так что имеет смысл нагружать ее полностью. Например, полная загрузка пяти стирок (4,5 кг) вместо одиннадцати по 2 кг сэкономит 15–20 киловатт-часов.

Если машина у вас обычная, актуален вопрос об отжиме. Спору нет, центрифуга отжимает вещи очень качественно, после чего они высыхают стремительно. Но и электричество она пожирает. К тому же стоит загрузить ее недостаточно симметрично – наполнит дом грохотом, а то и вовсе оборвет ремень и начнет «биться головой о стенку». Испробовав все прелести такой сушки, лучше перейти к режиму нервосбережения и купить машину, на которой есть «штучка с ручкой». Может, с такой чуть более хлопотно, зато тихо, мирно и надежно, да и места меньше занимает.

Утюг

От стиральной машины прямая дорога к утюжку. С ним тоже можно сэкономить, если сильно захотеть. Например, отсортировав вещи по материалу, начать с низких температур, а **мелкие вещи доглаживать при выключенном утюге.** Кстати, жадный до киловатт-часов утюг с дырочками, который сам в себе воду нагревает и сам же ее разбрызгивает в самые неподходящие моменты, особых достоинств не приобрел. Самая большая экономия в глажении достигается, как и во всем, изменением сознания. Ленивые американцы давно родили теорию о том, что **неглаженое постельное белье больше «дышит»,** сильнее впитывает влагу, а значит, полезнее для здоровья. Если вам такая идея симпатична, можете брать ее на вооружение.

ВОПРОС – ОТВЕТ

У нас и зимой, и летом в квартире очень сухой воздух, все электризуется. Что можно придумать?

Вера ГРАЧ, г. Пермь

Влажность в квартире вообще важна. Слишком сухой воздух вызывает не только жажду, но и потребность в более жаркой окружающей среде. Попробуйте повесить на батарею испаритель с водой. Возможно, станет комфортней.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

По подсчетам специалистов, 79 процентов всей потребляемой в быту энергии идет на отопление помещений. Мы пока ее напрямую не оплачиваем, но введение теплосчетчиков, кажется, не за горами, и неплохо заранее освоить искусство экономии тепла. Причем начинайте утепляться не со стен, а с ниши за батареей, потом **утеплите углы.** Не забудьте и о потолке. Пенопластовые плиты, деревянные панели, алюминиевая фольга, гипсокартон, войлок, ковры – все это можно использовать для утепления.

Интересно было бы узнать, можно ли по цвету глаз определить, насколько совместимы психологически два человека? Заранее благодарна за информацию.

Лидия АЛЬКОВА, г. Волгоград»

ЦВЕТ ГЛАЗ и совместимость

Глаза отражают внутренний мир и являются самой достоверной визитной карточкой человека. Ну, а что именно написано на этой карточке, мы и выясним. Поговорим об основных цветах наших глаз.

Серый и голубой. Обладатели таких глаз никогда не сомневаются в себе, настойчивы и импульсивны, уверенно идут к намеченной цели и успеха добиваются почти всегда. В любви выбирают партнера, основываясь на логике, а не на эмоциях.

Карий. Кареглазые умеют нравиться людям, внешне привлекательны и всегда со вкусом одеты. Имеют хорошую память и очень рассудительны. Доброжелательны в отношениях с партнером, но часто бывают капризны.

Зеленый. Это настойчивые и трудолюбивые люди, требовательные к себе и окружающим. Для друзей сделают все возможное и невозможное, но оскорбления или предательства никогда не прощают. В отношениях со своим спутником зеленоглазые стремятся всегда сохранить взаимопонимание.

Интересно знать не только то, какими чертами характера обладают люди с тем или иным цветом глаз, но и могут ли завязаться любовные отношения. В публикуемом ниже перечне дается характеристика возможных взаимоотношений.

Серый и голубой – серый и голубой. Знакомство вас увлекает, но со временем начинает утомлять. Брак часто распадается, и развод сопровождается массой взаимных претензий.

Серый и голубой – карий. Брак с кареглазым доставляет много неприятностей, так как кареглазый не способен руководить семьей, что часто необходимо партнеру.

Карий – карий. Эти партнеры оба лидеры. Брак возможен, если спутники будут считаться с эгоизмом друг друга и идти на взаимные уступки.

Карий – зеленый. Зеленоглазые мужчины и женщины рассудительны и терпеливы, с ними легко. Они примут на себя груз житейских проблем. Брак с ними обычно удачный.

Зеленый – серый и голубой. Сероглазый партнер – от природы человек жестокий, и всегда лидер. Но в моменты депрессий ему необходима поддержка. Брак возможен, если зеленоглазый партнер сможет навсегда остаться для него загадкой, сохраняя, таким образом, интерес к себе.

Зеленый – карий. Союз зеленых и карих глаз, как правило, прочен.

Зеленый – зеленый. Скандалы по пустякам могут разрушить их отношения. Но, если они принимают друг друга такими, как есть, их браку ничто не угрожает.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Язык конфетных оберток

Кажется, что интересного можно найти в фантике от конфеты? Но в действительности он многое может сказать о ваших отношениях с людьми. Понаблюдайте, как вы поступаете с фантиком после съедания конфеты.

Фантик-конвертик

Складываете фантик, сгибая и разгибая фольгу. Наверняка в вашей комнате каждая вещь знает свое место и покидает его только в чрезвычайных обстоятельствах. Вы твердо знаете, что вам нужно, и это хорошо. Но не переусердствуйте, ведь гармоничные отношения – это не программа с рациональным алгоритмом. Иногда не помешает сбежать с работы и сделать сюрприз своему другу – и не подавляйте, а вдохновляйте его на великие свершения!

Отутюженный фантик

Разглаживаете фантик ногтем или монеткой до тех пор, пока он не станет идеально гладким. Вы относитесь к категории людей, чье хобби – выращивание «вторых половинок». Вы подбираете их совсем зелеными, доводите до ума, высаживаете в грунт и держите при себе, пока не зацветут. А затем с чувством выполненного долга переключаетесь на новые саженцы. Вам должны быть благодарны девушки (или парни), которым вы поставляете взращенные экземпляры, но не пора ли задуматься о себе и подыскать не питомца, а ровню?

Скрученный фантик

Съедаете конфету и скручиваете бумажку, превращая ее в веревочку. Скорее всего вы живете с «широко закрытыми глазами», не замечая сигналов, которые подают со всех сторон представители противоположного пола, выражая свое неравнодушие. Чем сильнее скручиваете свой фантик, тем очевиднее, что вы живете, мучительно обдумывая каждый свой шаг и вздох. Пора проветрить голову и оглядеться вокруг. А любовь не заставит себя ждать!

Фантик-трубочка

Сворачиваете фантик трубочкой. Скорее всего вам нравится играть роль поверенного в сердечных тайнах всех своих знакомых, вы с удовольствием пишете сценарий свидания для лучшей подруги, а на себя не остается ни времени, ни сил. Хватит устраивать жизнь друзей, собирая чужие трофеи, – пора отправляться на охоту за собственными!

Разорванный фантик

Рвете фантики на кусочки. Скорее всего длительные отношения – совсем не ваш стиль, вы опасаетесь что-то упустить, надолго посвятив себя одному человеку. Однажды, оглянувшись, не увидите никого, кроме себя, потому что все, кто вас любил, остались позади. Поэтому хотя бы раз попробуйте остановиться и, впустив в свою жизнь человека, оставить его там навсегда хотя бы в качестве друга.

ЖДИТЕ СВОЕГО ПРИНЦА

Меня зовут Юля, и я постоянная ваша читательница. У вас в «Виринее» очень часто девчонки рассказывает о несчастной любви, печатаются отклики и просьбы о помощи. И я вот тоже решила рассказать вам свою историю, которая, надеюсь, поможет многим читательницам газеты.

Начну с того, что мне всего 13 лет, но, поверьте, натерпелась я уже на все 18! Сначала была несчастная первая любовь. Он не обращал на меня никакого внимания, а я бегала за ним совершенно как дурочка. И абсолютно ничего не могла с собой поделать – ведь, как говорят, сердцу не прикажешь. Но однажды утром моя жизнь кардинально изменилась. До этого я считала себя однолюбкой, а тут вдруг поняла, что совсем не люблю Мишу (так звали мою первую любовь). Потом уже я знакомилась со многими парнями, но ни с одним мне не везло. Так получалось, что или я влюблялась безответно или мне вообще был никто не нужен.

Как-то летом мы с подругами оказались в компании парней, с которыми давно уже не общались. Там и встретила Сережу. Я знала его и раньше, однако не обращала на него особого внимания – а тут вдруг влюбилась. Он тоже постоянно смотрел на меня, но вот предложил гулять с ним почему-то вовсе не мне, а моей подруге Тане! Та отказала. Потом он подошел к другой подруге, Насте – снова отказ. Я жутко переживала! Как же так: смотрит на меня – а дружбу предлагает другим!? Не найдя себе девчонку, Сережа наконец подошел теперь и ко мне. Я, конечно, согласилась. Мы с ним поцеловались пару раз, но хорошего разговора не получилось. Он назвал меня малолеткой, и мы быстро разругались. Вот и пойми их – вначале целуют, а затем бросают! Потом он снова предложил мне встречаться, я обрадовалась, но на следующий же день увидела его с другой девчонкой! Как же мне было обидно!

Все это время я, кстати, общалась с одним парнем, Иваном. **Просто общалась.** С ним всегда можно было поговорить по душам. Он всегда готов помочь, всегда умеет дать нужный совет. Постепенно я начала влюбляться в него. Благодаря Ивану я начала забывать грустную историю с Сережей, а главное – стала оптимисткой! Что Бог ни делает – действительно все к лучшему. Ведь именно из-за того, что я потеряла Сережу, мы стали общаться с Иваном. Я люблю его, и мне этого достаточно. Мы с ним не гуляем. Думаю, он вообще не испытывает ко мне никаких чувств. Но мне хорошо оттого, что мы просто часто с ним болтаем. Не зря говорят: любовь окрыляет!

А это письмо я пишу, чтобы сказать читательницам: в любой ситуации ищите положительную сторону. И никогда не говорите, что вам не везет в любви. Просто ждите своего сказочного принца, и он обязательно появится.

Юля. Г., Ивановская область

Комментарий

Первая любовь может быть очень сложным чувством, достаточно часто она остается безответной, и это становится настоящей трагедией для «пострадавшей» стороны. Кажется, мир вокруг рухнул, и ничто и никогда не сможет уже вернуть душевное равновесие. Пережить эту боль нелегко. Даже взрослые, умудренные опытом люди, когда в их жизни возникает неразделенное чувство, отнюдь не всегда умеют справиться с бедой самостоятельно. А Юля – молодец. Когда в жизни наступают трудные дни, очень важно не замыкаться в себе, не оставаться один на один со своими переживаниями. Не случайно ведь даже в сказках, которые считаются кладезем народной мудрости, встречается совет: **выговори свою беду – и на душе станет легче.** Юля нашла такого собеседника, рядом с которым ей тепло и хорошо. И пусть ее влюбленность снова не разделенная – зато есть настоящая дружба. А это тоже великое богатство!

Анастасия СТЕПНОВА,
психолог

ВОПРОС – ОТВЕТ

Как лучше запомнить урок

Скоро 1 сентября, опять начнутся занятия. А у меня в школе не очень-то хорошо получается запоминать учебный материал. Моя подруга только лишь разок прочитает параграф – и уже готова к уроку. А вот мне иногда даже тупо зубрить приходится! Куча времени на это уходит. Может быть, есть какие-то специальные способы запоминания материала? Только напечатайте, пожалуйста, побыстрее, а то ведь говорю – скоро опять в школу идти!

Оксана, г. Воронеж

У разных людей по-разному развиты различные виды памяти. Поэтому, чтобы понять, какой именно способ запоминания материала для тебя лично окажется самым эффективным, нужно постараться определить, какая память у тебя самая цепкая. Для этого **прочитай незнакомый текст**. И постарайся сразу его проговорить. Когда будешь вспоминать текст, определи, как ты его представляешь. Если, скажем, в виде текста (будто сфотографировала) и ты «видишь» его в том виде, как он представлен на страничке, то, значит, у тебя наиболее развита **зрительная память**. И тогда тебе просто необходимо прочитать (возможно, правда, несколько раз) учебный материал. Если же после чтения текст ты «не видишь», то у тебя преобладает **моторная память**. Судя по письму, Оксана, это как раз твой вариант. И лучший способ запоминания в данном случае – попробовать... писать шпаргалки! Это поможет наверняка. **Давно уже замечено: если человек сам себе пишет шпаргалки, то пользоваться ими на экзамене или на уроке ему чаще всего оказывается и не нужно – все и так остается в памяти!**

Осталась еще **звуковая память**. Если у тебя лучше всего развита она, то тебе просто необходимо проговаривать вслух учебный материал.

? *Недавно я обратилась в суд с заявлением о возмещении морального вреда. Но суд отказался его удовлетворить. Правильно ли это?*

А. ХАРИТОНОВ, г. Оренбург

Дело в том, что обязать виновного возместить моральный вред не обязанность, а только право суда. Так сказано **в статье 151 Гражданского кодекса РФ.** А потому он может как присудить его компенсацию, так и нет.

Законом под понятием морального вреда подразумеваются физические и нравственные страдания, причиненные человеку. Но обычно судами при рассмотрении таких требований принимаются во внимание перенесенные физические страдания, притом документально подтвержденные. К примеру – медицинскими справками. И если таких подтверждений нет, то суд вполне может отказать в удовлетворении иска в связи с отсутствием оснований. Тем не менее если вы не согласны с таким решением суда, то можете попробовать обжаловать его в вышестоящей судебной инстанции.

? *Моя мать тяжело больна, и я вынуждена регулярно оказывать ей помощь и поддержку. Могу ли потребовать на работе установления для себя сокращенного рабочего дня? Кстати, будет ли в этом случае у меня право на полный отпуск?*

Елена К., г. Москва

По соглашению между работником и работодателем могут устанавливаться как при приеме на работу, так и впоследствии неполный рабочий день или неполная рабочая неделя. Работодатель обязан устанавливать неполный рабочий день или неполную рабочую неделю по просьбе беременной женщины, одного из родителей (опекуна, попечителя), имеющего ребенка в возрасте до четырнадцати лет (ребенка-инвалида в возрасте до восемнадцати лет), а также лица, осуществляющего уход за больным членом семьи в соответствии с медицинским заключением.

При работе на условиях неполного рабочего времени оплата труда работника производится пропорционально отработанному им времени или в зависимости от выполненного им объема работ.

Работа на условиях неполного рабочего времени не влечет для работников каких-либо ограничений продолжительности ежегодного основного оплачиваемого отпуска, исчисления трудового стажа и других трудовых прав.

? *Я была замужем за представителем африканского континента, и по его предложению мы назвали дочку национальным именем. По-русски оно звучит труднопроизносимо. Затем мы с первым мужем разошлись, и вот уже два года как я вышла замуж, и мы с теперешним мужем пришли к выводу, что ребенку надо поменять имя и фамилию (я хочу, чтобы он носил мою). Тем более что мой первый супруг как удалился лет семь назад к себе на родину, так и пропал там в пампасах. Ни алиментов, ни писем. Как практически это осуществляется?*

Люба К. , г. Ростов-на-Дону

В общем-то, ничего особенно сложного. С разрешения органа опеки и попечительства до достижения ребенком возраста шестнадцати лет можно изменить ему имя и фамилию на фамилию другого родителя. В общем порядке, если родители проживают раздельно, этот вопрос решается с учетом мнения другого родителя. Однако учет мнения родителя не обязателен при невозможности установления его места нахождения и в случае уклонения от воспитания и содержания своего чада. Вы не указали сколько лет дочке, поэтому поясняю, что изменение имени и фамилии ребенка, достигшего десяти лет, может быть произведено только с его согласия.

? *Нельзя ли заключить брак в срочном порядке или поручить это сделать кому-нибудь по доверенности? Какие обстоятельства препятствуют заключению брака?*

П. СМИРНОВА, г. Можайск

По российскому законодательству заключение брака производится в личном присутствии лиц, вступающих в брак, причем по истечении месяца со дня подачи ими заявления в органы записи актов гражданского состояния.

Однако при наличии уважительных причин орган записи актов гражданского состояния по месту государственной регистрации заключения брака может разрешить заключение брака до истечения месяца, а также увеличить этот срок, но не более чем на месяц.

При наличии особых обстоятельств (беременности, рождения ребенка, непосредственной угрозы жизни одной из сторон и других особых обстоятельств) брак может быть заключен в день подачи заявления.

Для того чтобы брак был легитимным, необходимо соблюдение следующих условий.

Во-первых, для заключения брака необходимы взаимное добровольное согласие вступающих в брак (мужчины и женщины) и достижение ими брачного возраста. Напомним, что сейчас установленный брачный возраст – восемнадцать лет. Но при наличии уважительных причин органы местного самоуправления по месту жительства лиц, желающих вступить в брак и достигших возраста шестнадцати лет, вправе разрешить им это. Порядок и условия, при наличии» которых вступление в брак в виде исключения с учетом особых обстоятельств может быть разрешено до достижения лицами возраста шестнадцати лет, могут быть установлены законами субъектов Российской Федерации.

Во-вторых, брак не может быть заключен при наличии следующих обстоятельств. Не допускается заключение брака между:

– лицами, из которых хотя бы одно лицо уже состоит в другом зарегистрированном браке;

– близкими родственниками (родственниками по прямой восходящей и нисходящей линии – родителями и детьми, дедушкой, бабушкой и внуками), полнородными и неполнородными (имеющими общих отца или мать) братьями и сестрами;

– усыновителями и усыновленными;

– лицами, из которых хотя бы одно лицо признано судом недееспособным вследствие психического расстройства.

? *Жильцы квартир с первого этажа нашего дома прямо в подъезде самовольно построили будку. Она стоит возле уличной двери и мешает проходу, пронести мимо коляску с ребенком практически невозможно. На требования снести эту будку они не реагируют. Что можно сделать?*

О. ЕРЕЕВА, г. Хабаровск

В соответствии **со статьей 290 Гражданского кодекса РФ** собственнику квартиры в многоквартирном доме, помимо своего жилья, принадлежит также доля общего имущества дома. Поэтому он может подать в суд исковое заявление о сносе этой постройки. Если же квартира муниципальная, то иск все равно имеет смысл подавать, так как явно нарушаются права жителей. Можно еще обратиться в местные органы архитектурного надзора и жилинспекцию, которые также должны принять соответствующие меры.

Полосу подготовила
Елена Новикова,
юрисконсульт
«Виринеи»

Высылаем наложенным платежом новые сборники издательства "Радар" (Москва, 2-ое издание)

"Как открыть своё дело":

• **Одному** (70 вариантов) - ц.90р. • **Семье, коллективу** (85 вариантов) - ц.110р. • **В селе, частном доме, на даче** (80 вариантов) - ц.80р. • **За счет фирм** (филиал, Вы - их представитель, лизинг, реализация, бизнес под ключ, работа за рубежом. Всего - 510 предложений фирм) - ц.120р. • **Оборудование для малого бизнеса** (542 вида от простейшего до домашних мини-цехов, характеристики, цены, всё об изготовителе) - ц.110р. • **С чего начать** (регистрация, лицензии, малые налоги, школы и курсы своего дела, секреты успеха) - ц.80р.

Содержат конкретные планы (не "голые" идеи), затраты, доход, адреса, телефоны, советы. Рекомендованы Союзом предпринимателей всем группам населения.

Цена полного комплекта - 350руб. Всем - **подарок** - каталог по 410 лучшим кредитам во всех регионах на своё дело, жильё, образование, автомобиль и др.

ЗАКАЖИТЕ (желательно на почтовой открытке) у распространителя: 607220, г. Арзамас, пр.Ленина, д.164, Инфоцентр "Алмаз", отдел 45 - **33**

Оплата при получении на почте. Цена доставки -7 руб+ 5%

PR

Доход 10-250 тыс.р. в месяц

Начальные затраты- нет или минимальны

www.icalmaz.ru

И ПТИЧКА ВЫЛЕТАЕТ...

В переди «бархатный» сезон, отдых на природе, незабываемые мгновения жизни. Как выбрать фотоаппарат-«мыльницу», чтобы не жалеть о загубленных снимках событий тех дней, которые вы так долго ждали?

Основные параметры

Эксперты британского журнала для потребителей «Which?» провели испытания компактных любительских фотокамер. Оказалось, что хорошая «мыльница» может снимать не хуже «настоящего» фотоаппарата, но и стоить при этом она будет не меньше.

Каким же набором свойств должна обладать компактная камера среднего класса? Прежде всего качество снимка (резкость, контрастность, точность цветопередачи, отсутствие искажений по краям картинки) зависит от **объектива**. Здесь приходится положиться на репутацию производителя. Объективы для камер среднего класса от ведущих фирм – не пластмассовая штамповка, а оптическое стекло с «просветленным» покрытием. Второй по важности фактор – наличие **автофокуса** и точность его работы. В дешевых «мыльницах» фокусировка достигается за счет большой глубины резкости объектива. Плата за компромисс очевидна, крупные планы в такой картинке «не в фокусе» и удаленные объекты будто слегка смазаны. В компактной камере среднего класса система автофокуса сама «наведет резкость» на тот объект, который оказался в центре рамки видоискателя. Важна для хорошего снимка и точность **экспонометрии.** Сложный по освещению объект камера за $150, конечно, не «решит», но ровное качество негативов вам гарантировано.

Выдвижной объектив

Лучше выбирать компактную камеру, оснащенную объективом с переменным фокусным расстоянием (**так называемый Zoom**). В данном случае вам не придется ходить «туда-сюда», за вас это сделает выдвижной объектив, с помощью которого можно приблизить и отдалить объект съемки.

Вспышка

Съемка в условиях плохой освещенности требует устойчивой работы **вспышки** и результативной системы ослабления эффекта «красных глаз». Те маленькие красные или белые лампочки, которые служат для этой цели в дешевых «мыльницах», не помогают. Чтобы снимок веселой компании за столиком ночного кафе не напоминал пир вампиров, вспышка должна дать несколько предварительных импульсов перед тем, как затвор аппарата откроется.

Видоискатель

Важны для хороших снимков и точность **рамки видоискателя** (этот параметр показывает, насколько картинка, которую фотограф наблюдает в видоискателе, будет соответствовать снимку), а также удобство пользования и простота управления.

Отличную оценку, которая означает, что картинка в видоискателе в точности перенеслась на снимок, не заслужила пока ни одна «мыльница». Впрочем, этим полезным свойством, как известно, обладают только зеркальные камеры.

Функциональность

Ну, и последнее – это всевозможные функции фотоаппарата. Функции – дело неплохое, но в большинстве случаев несущественное. Надо реально представлять: **99% снимков вы будете делать в режиме полного автомата.** Причем это является самым правильным способом фотографирования «мыльницей».

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Нажмем на кнопку – запахнет васильком

Чемпионы среди освежителей воздуха – аэрозоли. Специалисты считают, что отечественные и зарубежные аналоги практически ничем друг от друга не отличаются. Нынче модны монозапахи – ягодные, цветочные, морозной свежести.

Достоинства:

– стоят **недорого**;

– **удобны** в употреблении (надо всего лишь нажать на «пимпочку»);

– **эффект** очевиден моментально;

– могут **«забить» сильный запах**;

– четыре года назад в аэрозолях **перестали использовать пропеллент**, который, по мнению многих ученых, был причиной разрушения озонового слоя Земли.

Недостатки:

– вместо пропеллента в баллончики закачивают пропан и бутан – **огнеопасные газы.** Баллоны нельзя хранить на солнце, распылять вблизи огня и раскаленных предметов;

– перебивают неприятный запах, но не уничтожают его, то есть **воздух от них чище не становится;**

– синтетические ароматизаторы могут **вызывать аллергию** у чувствительных людей, приступы болезни у астматиков.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Во многих продуктах содержатся пищевые добавки. Они обозначаются буквой Е с индексом – трехзначным числом. Напишите, как их расшифровывать и какие запрещены?

Тамара ЛАТЬКО, г. Пермь

Приводим **основные обозначения индексов пищевых добавок:**

Е100-Е182 – красители;

Е200 и далее – консерванты;

Е300 и далее – антиокислители (предохраняют продукты от порчи);

Е400 и далее – стабилизаторы (сохраняют заданную консистенцию);

Е500 и далее – эмульгаторы (поддерживают определенную структуру);

Е600 и далее – усилители вкуса и аромата;

Е700-Е800 – запасные индексы;

Е900 и далее – антифламинги, противопенные вещества (понижают пенообразование – например, при разливе соков);

Е1000 и далее – газирующие авенты, подсластители, крахмалы.

Не все пищевые добавки разрешены к использованию на территории России.

Запрещенные пищевые добавки: Е121 – краситель цитрусовый красный; Е123 – краситель Амарант; Е240 – консервант Формальдегид; Е924а – улучшитель муки и хлеба.

САДИК ИЗ МХА

Моховые садики особенно привлекательны изысканным минимализмом и замечательным свойством существовать в тенистых и сырых местах. Создать такой садик и просто, и трудно: нужно приложить немало кропотливых усилий, необходимо проявить некоторую изобретательность и, – обязательно, – необходимы хороший вкус и чувство меры.

Творчество

Прежде всего необходимо решить, где именно вы планируете разместить свое создание. Моховый садик не требует яркого солнца, но тем не менее ему необходимо достаточное количество света. **Выбранное место продиктует вам размер садика и его структуру.** Подумайте, каким будет ваше детище: холмистым, с ровной поверхностью, с водоемом или без, с растущей миниатюрной сосной или березкой, с кустиком брусники или с болотными растениями. Не будет лишним попробовать набросать план садика: обозначить водоем, возвышенности, «скалы» или «валуны», деревья.

Первые шаги

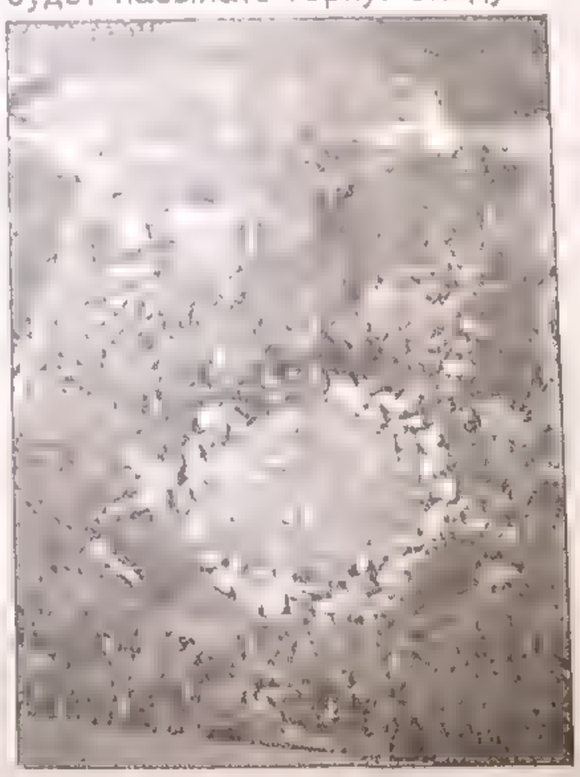
В своем следующем действии вы попадаете в некоторую зависимость от ассортимента магазинов: вам нужно будет приобрести «земельные угодья» для будущего садика. Скорее всего это будет поддон любой формы: круглый, квадратный или прямоугольный. Поддон должен быть достаточно глубоким (не менее 5–7 сантиметров) и нейтральным по цвету. **Оптимальными могут быть коричневые, темная охра, темно-зеленые или темно-серые тона, которые не будут диссонировать с цветовой гаммой сада.** Запаситесь крупным и мелким керамзитом, песком, небольшими интересными по фактуре и цвету камнями. Вполне возможно, что вы захотите устроить в своем саду мини-водоем. В этом случае, приобретите такой же поддон, но намного меньшего размера относительно основного и на сантиметр ниже

Собираем

И вот наконец вы отправляетесь в экспедицию в лес за сбором исходного материала. Собирайте особенно красивые подушечки мха, захватывая его с почвой, выбирайте мох разных оттенков, структуры и размера. Отламывайте кусочки гнилой коры от пней, поросших лишайником. Аккуратно выкопайте крошечную сосенку или березку, кустик брусники, понравившееся миниатюрное растение. Наберите пару литров почвы. Соберите какое-то количество симпатичных сухих веточек, листочков, хвои, древесных грибов, корешков и прочего, что может пригодиться. **Собирая растения для садика, обращайтесь бережно со всем, что растет в лесу.** Прежде чем выкапывать кусочек мха, убедитесь в том, что это именно то, что вам нужно и ничего не придется выбрасывать. Все собранное принесите домой и разместите на плоских поддонах, куда нужно налить небольшое количество воды.

Создаем

Теперь можно приступать к созданию «рельефа местности». Прежде всего необходимо разместить водоем. Затем заполните всю поверхность будущего садика крупным керамзитом, потом засыпьте его мелким так, чтобы образовалась более или менее ровная поверхность. После этого насыпьте тонкий слой почвы. На то место, где предполагается возвышенность, нужно будет насыпать горку. Следующий этап — посадка «деревьев». Скорее всего это будет одно миниатюрное деревце, которое вы посадите на вершине «горки»: для корней деревца необходимо гораздо большее количество почвы, чем для мхов. Затем заполняйте поверхности садика мхами и лишайниками. **Куртинки мха укладывайте так плотно друг к другу, как только сможете, для того, чтобы не было видно «швов» или они были бы видны минимально.** Старайтесь использовать разные мхи и лишайники для того, чтобы садик был сложным по фактуре и располагал к долгому разглядыванию. Заполните дно «болотца» или «лесного озера» песком, керамической крошкой, мелкой галькой или еще чем-нибудь аналогичным, например, дробленым мрамором. Обложите края (изнутри) более крупными камешками так, чтобы скрыть пластмассовые стенки водоема. Заметные швы прикройте камешками, сухими листьями или чем-нибудь еще. Для того чтобы скрепить те элементы, которые упорно не хотят держаться вместе, используйте обычные швейные булавки: они не видны совсем. Подумайте над «изюминками» своего садика и реализуйте свои идеи.



Уход

Осторожно налейте в водоем воду и обильно полейте сад так, чтобы весь мох оказался мокрым. **Дальнейший уход за садиком не так уж сложен.** Для того чтобы он сохранялся красивым максимально долго, необходимо обильно поливать и опрыскивать весь садик в первое время и следить за тем, чтобы в водоеме не пересыхала вода. В том случае, если какой-нибудь из фрагментов садика не прижился и высох, замените его другим.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Скажите, можно ли сделать газон на дачном участке и как за ним ухаживать?

Марина КОЖЕВНИКОВА, г.Нижний Новгород

Ровный, зеленый газон можно создать, посеяв на участке злаковые и бобовые травы: мятлик, овсяницу, вику, пырей, клевер, райграс и др. Готовые их смеси можно купить в магазинах. Красив мавританский газон: на нем вместе с травами сеют живописные растения – ирис, колокольчики, ромашку, незабудки, маки, ноготки. Газоны следует своевременно скашивать, а также хорошо поливать, пропалывать и удобрять.

№33 (82) 18 – 24 августа 2004 г. Вириця

Лечат солнце и роса

Лето – время солнца и рос. Но многие ли знают, что и солнце, и роса – хорошие лекари! Они укрепляют защитные силы организма

По утрам очень полезно бегать по росистой траве. Во время таких пробежек у человека интенсивно задействованы рецепторы кожи. Воспринимая сигналы от внешних раздражителей, нервная система передает возбуждение в головной мозг, который активизирует секрецию гормонов и стимулирует иммунную систему.

Правда, если прогулки по росе не регулярны, а лишь эпизодичны, они не принесут ощутимой пользы. **Закаливать организм надо постоянно, как минимум в течение трех недель.** Да и совершать пробежки можно лишь до тех пор, пока ноги остаются теплыми.

А еще можно **ходить по воде в неглубоком ручье.** Эффект этой несложной процедуры многократно увеличивается, если при ходьбе по воде или по росе наступать на мелкие камешки. Кстати, когда наступит холодное время года, ручей можно заменить обычной ванной – наполнить ее водой и ходить. Только надо положить на дно коврик, чтобы не поскользнуться. Оптимальная температура воды от 12 до 18 градусов по Цельсию. При каждом шаге полностью вынимайте ногу из воды.

Очень полезна **вечерняя роса.** Она помогает мобилизовать защитные силы организма тем, кто страдает бессонницей, расширением вен, чрезмерной потливостью. Однако **такие процедуры противопоказаны при заболеваниях мочевого пузыря, гипертонии, ишиасе, закупорке сосудов.** Это очень важно помнить!

Солнце – тоже активный природный стимулятор здоровья, усиливающий сопротивление организма болезням и нагрузкам. Солнечный свет с его ультрафиолетовым компонентом благотворно влияет на нервную систему в целом, а через нее и на эндокринную и иммунную системы. Лучи солнца улучшают кровообращение. Под воздействием ультрафиолета клетки начинают образовывать витамин Д, столь полезный для наших зубов и костей. Но помните: **лишь дозированное, ограниченное воздействие ультрафиолета пробуждает защитные силы организма.** Длительные солнечные ванны действуют прямо противоположно – подавляют иммунитет. Особую осторожность должны проявлять люди со светлой кожей. Если у вас именно такая – не стремитесь на солнце в жаркий полдень: ожог почти гарантирован. А те, кто верит в миф об оздоравливающей силе загара цвета шоколада, очень часто становятся пациентами онкологических клиник.

Самый благоприятный для укрепления иммунитета – морской климат типа прибалтийского: сильный ветер плюс влажный соленый воздух. А также горный и высокогорный климат – сухой воздух и пониженное содержание кислорода. Ведь чем суровее климат, тем сильнее его иммуностимулирующее воздействие. Однако подобные «встряски» вовсе не нужны пожилым людям и маленьким детям. Их иммунная система может не справиться с нагрузкой. Поэтому старым да малым лучше отдыхать в местах с привычным климатом. Для них гораздо благотворнее и эффективнее климатотерапия в привычных природных условиях.

ВОПРОС-ОТВЕТ

Просто семечки

Я слышала, что очень полезно съедать раз в неделю стакан жареных подсолнечных семечек. Хотела бы узнать, в чем конкретно их польза?

Елена НИКЕЕВА. г. Черняховск, Калининградская обл.

Семена подсолнечника – издавна известное на Руси лакомство и ценная добавка к рациону целебного питания. В ядре этих семян содержатся жирные ненасыщенные кислоты, способствующие нормализации холестеринового обмена в организме. В семечках около 25% полноценного белка, в составе которого присутствуют все незаменимые **аминокислоты,** в том числе и метионин, принимающий участие в жировом обмене. **Магния,** например, в семечках в 6 раз больше, чем в ржаном хлебе. Как известно, магний необходим для нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы. Богаты семечки и **цинком** – необходимым элементом для функционирования вилочковой железы. Кроме того, семя подсолнечника богато **витаминами,** которые укрепляют кожный покров и слизистые оболочки, нормализуют кислотно-щелочное равновесие. Распространенное мнение о том, что употребление семечек способствует, якобы, обострению хронического аппендицита, лишено оснований. Желающим полечиться семечками – **совет:** не пережаривайте их – семечки нужно только подсушить и прокалить.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Если глаза УСТАЛИ

Днем, за время работы, наши глаза очень сильно устают. А это, конечно, не идет им на пользу. Глаза надо беречь, заботиться о них. И здесь поможет специальная гимнастика. В течение дня обязательно проделайте следующие упражнения:

а) Вздохните как можно глубже и сильно зажмурьте глаза. Мышцы лица, шеи, головы – напрягите. На 3 секунды задержите дыхание. Затем, широко распахнув на выдохе глаза, быстро выдохните. И так – 5 раз;

б) Помассируйте, закрыв глаза, круговыми движениями от носа к вискам нижние части глазниц и надбровные дуги;

в) Расслабьте брови, закрыв при этом глаза. Справа налево и, наоборот, 10 раз повращайте глазными яблоками;

г) На расстоянии 25–30 см от глаз поставьте перед собой большой палец правой руки. Вначале посмотрите на него 5 секунд обоими глазами. Потом, закрыв левый, правым. Затем – только левым;

д) Немного сжав кончики пальцев, положите их на виски. Далее легко и быстро моргните 10 раз. Потом отдохните, сделайте 3 глубоких выдоха с закрытыми глазами. Трижды повторите.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Кальмары с овощами

Сколько бы ни готовила кальмаров, они все равно немного горчат. Подскажите, как правильно их готовить?

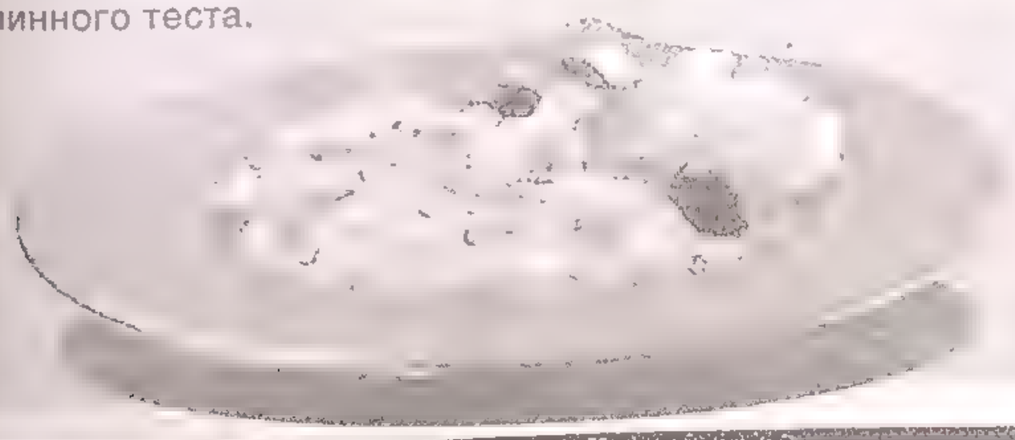
Татьяна СОКОЛОВА, г. Брянск

Не знаем, Татьяна, что именно вы делали не так и почему кальмары у вас горчат. Попробуйте поступить точно в соответствии с нашим рецептом – и, мы уверены, все у вас получится вкусно. Итак, вам понадобятся: *филе кальмаров – 900 г, мука – 1,5 ст. л., раст. масло – 5,5 ст. л., сметана – 0,5 стакана, сахар – 0,5 ч. л., морковь – 5 шт., репч. лук – 1-2 головки, гвоздика – 3-4, вода – 0,5 стакана (для приготовления соуса), соль по вкусу.*

1. **Взять филе кальмаров**, промыть и отварить. Затем это мясо нарезать продольными кусочками и пожарить на раст. масле в течение 5 мин.

2. **Взять морковь и лук.** Морковь промыть, очистить и нарезать брусками, а лук – небольшими ломтиками. Овощи немного обжарить на раст. масле, а затем добавить в сковородку небольшое количество воды и тушить до готовности. В тушеные овощи добавить соль по вкусу и молотую гвоздику. Смешать обжаренные кальмары с тушеными овощами, залить все сметанным соусом и продолжать тушить в духовке 10–15 мин.

Для соуса. Чтобы приготовить сметанный соус, надо муку обжарить в масле до светло-золотистого цвета. Залить в муку сметану и хорошо перемешать с маслом, добавить горячую воду, соль, сахар и все это варить на слабом огне, непрерывно помешивая, 8–10 мин. Соус должен иметь консистенцию блинного теста.

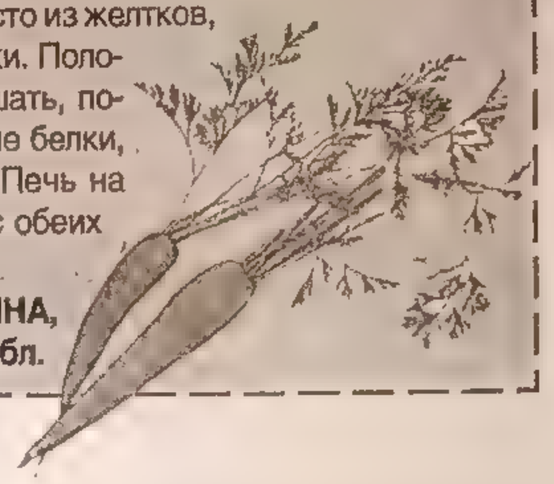


Морковные блины

4 крупные моркови, 6 белков. Для теста – 6 желтков, 2 ст. л. сухарей, 2 ст. л. сметаны, 1,5 стакана молока, 100 г муки.

Морковь натереть на крупной терке и потушить в масле до мягкости. Дать остыть. Замесить тесто из желтков, сметаны, молока, сухарей и муки. Положить в тесто морковь, перемешать, посолить. Ввести отдельно взбитые белки, опять осторожно перемешать. Печь на смазанной маслом сковороде с обеих сторон.

Ирина ФАТКИНА, Оренбургская обл.



«Слоеный» кабачок

1 кабачок порезать, обвалять в муке, обжарить в раст. масле. Натереть на терке 3 шт. моркови, порезать 3 луковицы. Дольками порезать 3 помидора, мелко порезать 1 головку чеснока. На дно глубокой сковороды или непригораемой кастрюли все укладывается слоями: слой кабачков, слой моркови, слой лука, слой помидоров, чеснок, затем повторить слои. Добавить воды, сметаны или майонеза – так, чтобы все покрылось. Посолить. Тушить на медленном огне 30 мин. Подается к мясу, картофелю.

Марина ЦЫС, г. Великий Новгород

Печень в молочном соусе

Порезать печень небольшими кубиками, обжарить на сковороде в подогретом масле. Обжаренную печень положить в кастрюлю, посолить по вкусу. Добавить перец, карри, лавровый листик и дольку лимона. Все это залить молоком. Потушить на медленном огне 20–30 мин. Очень вкусно, особенно с пюре.

Елена НИКЕЕВА, г. Черняховск, Калининградская обл.

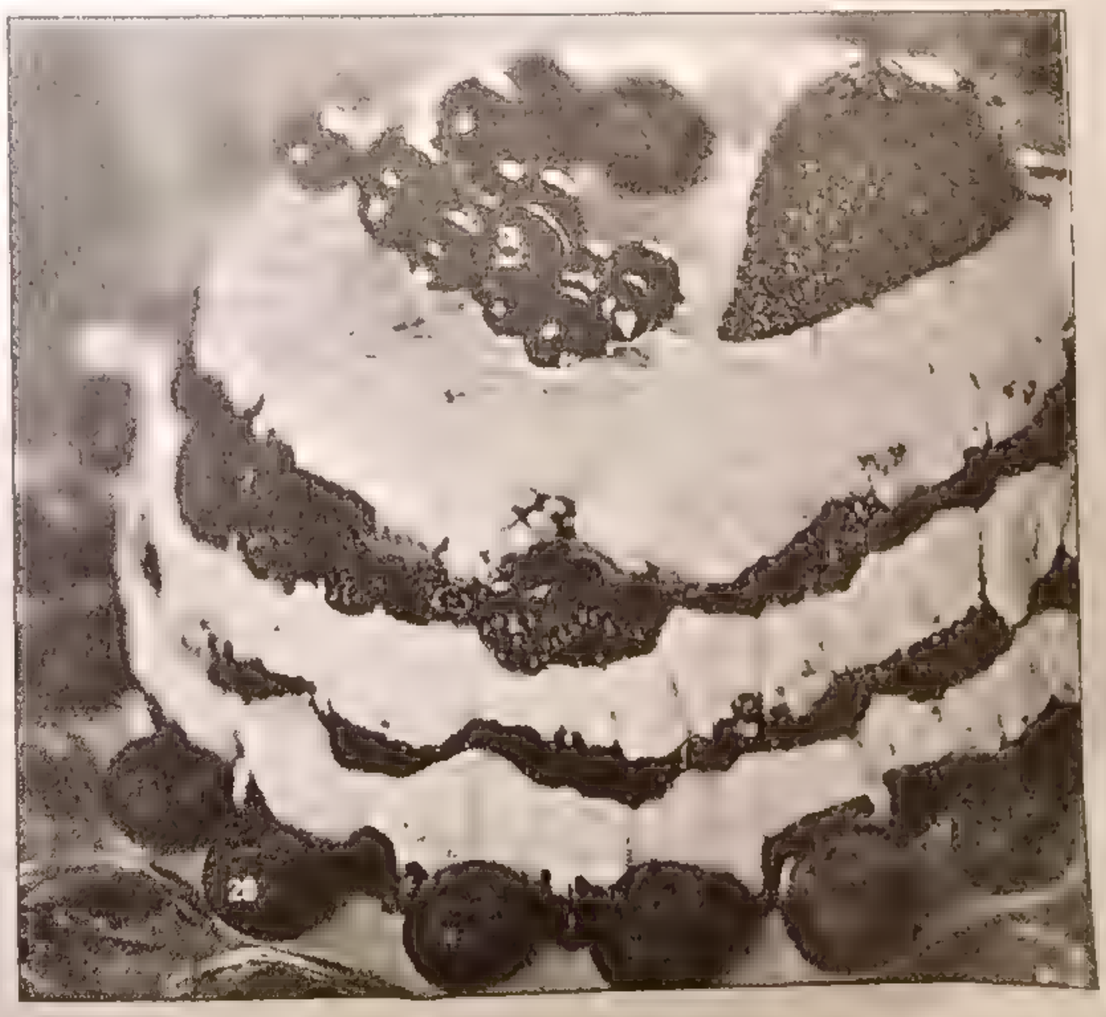
ЭКЗОТИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

Сыр с ягодами

6 порций
В 1 порции: 363 ккал, белки – 19 г, жиры – 29 г, углеводы – 6 г

Ингредиенты: 300 г мягкого плавленого сыра, 100 г сыра с голубой плесенью, 100 г козьего сыра, 0,25 стакана 33-процентных сливок, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 пучок базилика, свежемолотый черный перец, 0,5 кг ягод (клубника, малина, черника, ежевика).

Смешать все три вида сыра с базиликом, перцем, уксусом и сливками в блендере до состояния однородной массы. Выложить небольшую миску двумя слоями пищевой пленки так, чтобы края пленки свисали наружу. На нее выложить перемежающимися слоями сырную массу и ягоды. Поставить в холодильник на 6 ч. За полчаса до подачи на стол вынуть, чтобы сыр размягчился. Перевернуть на блюдо, снять пленку, украсить ягодами и базиликом. Подавать с крекерами.



Страница подготовлена по рецептам журнала о здоровой и вкусной пище «Окрошка», а также читательниц «Виринеи»

ОПАСНАЯ РАНКА

Эрозия шейки матки – весьма распространенное гинекологическое заболевание. Оно наблюдается у каждой третьей женщины.

Особенности

Эрозия шейки матки – неприятное, но не смертельное заболевание, однако на его фоне может развиться злокачественная опухоль. **Довольно часто многие женщины и не подозревают о болезни**: зачастую эрозия протекает бессимптомно и выявляется либо во время профилактического осмотра, либо при обследовании по поводу других заболеваний. И лишь иногда эрозия вызывает специфические симптомы в виде усиления белей, еще реже – мажущих скудных кровянистых выделений. Эрозия в чистом виде (т.е. ранка) встречается довольно редко. Это дефект, возникающий при инфекциях или неправильном применении некоторых видов контрацепции; она бывает также следствием неправильного спринцевания. Истинная эрозия подобно любой ране существует недолго и часто проходит самостоятельно. **То, что мы часто называем эрозией, на самом деле таковой не является.** Это псевдоэрозия – наиболее распространенное заболевание шейки матки. Она представляет собой не ранку, а изменение эпителия слизистой шейки, который истончается или начинает заменяться другим.

Возникновение

Научные исследования подтверждают наличие множества разнообразных причин, вызывающих эрозию шейки матки. Основная причина — механическая. В результате физического воздействия происходит слущивание многослойного плоского эпителия, после чего часто возникает воспалительный процесс. **Спровоцировать появление эрозии могут инфекционные заболевания, передающиеся половым путем,** – трихомоноз, хламидиоз, уреаплазмоз, вирус генитального герпеса и др. В этих случаях микроорганизмы разрушают структуру клеточных мембран и выделяют токсические вещества. Доказано также, что **эрозия может возникнуть при нарушениях менструального цикла и гормонального обмена.** Существует еще иммунологическая теория, доказывающая возникновение патологии шейки матки при снижении защитных функций организма. Часто эрозия встречается у женщин, которых врачи относят к «группе риска». У таких пациенток нарушения менструального цикла сочетаются с воспалительными заболеваниями половых органов и наличием большого числа абортов. К этой же категории принадлежат женщины, которые ведут беспорядочную половую жизнь.

Надо лечить

Эрозия требует обязательного лечения. Находясь в кислой влагалищной среде, даже при отсутствии болезнетворных бактерий эпителий подвергается разрушению, и с этого начинается возможная серьезная патология, иногда весьма отдаленная во времени.

Врачи знают: ткань всегда реагирует на воспалительный процесс размножением клеток – тем самым организм пытается возместить возникший дефект. Если этот процесс идет нормально, ранки заживляются, происходит обновление тканей. Однако, **если происходит постоянное и активное замещение клеток и оно длится годами, есть опасность, что клетки могут стать больными, в том числе и раковыми.** Вот почему сам факт длительного существования псевдоэрозии, в которой всегда присутствует элемент раздражения, а значит, всегда больше, чем в норме, делящихся клеток, является фоном для возможного проявления злокачественной опухоли. Следовательно, запуская заболевание, много лет не приступая к лечению, вы многократно увеличиваете риск заболеть раком шейки матки. **Единственное, кому лечение противопоказано, – это юные, нерожавшие девушки,** у которых эрозия вызвана незначительными нарушениями гормонального фона. Им рекомендуется регулярное диспансерное наблюдение за состоянием шейки матки до родов. Также врачи рекомендуют применение оральных контрацептивов: они помогают не только избежать нежелательной беременности, но и, устранив гормональный дисбаланс, избавиться от псевдоэрозии. Эрозия может зажить и сама – с бугорками, периодически открываясь, а может стать благоприятной почвой для роста опухоли. Поэтому, чтобы гарантированно защитить себя от рака шейки матки, регулярно проходите обследование. При диагнозе «эрозия» не надо обращаться за советами к знакомым и не стоит пробовать нетрадиционные методы. Это серьезное заболевание, которое требует не наблюдения, а лечения.

Прижигание

Прижигание с давних времен является радикальным способом лечения эрозии. В результате этой процедуры ликвидируется эпителий, расположенный не на своем месте, и вместо псевдоэрозии создается ранка (то есть эрозия настоящая), которая покрывается нормальным многослойным эпителием. В течение двух-трех недель после лечебной процедуры следует поддерживать относительно стерильную среду во влагалище, чтобы ранка зажила без воспаления и нагноения. **При соблюдении правил в подавляющем большинстве случаев все проходит без осложнений.** Сейчас прижигание делают электрокоагулятором, который разрушает ткань воздействием высокой температуры. На ожоговой ранке тут же образуется струп. Этот эффективный и почти безболезненный метод принес за много лет огромную пользу. Параллельно с ним сегодня на эрозию воздействуют низкой температурой на очень ограниченной площади при помощи специального прибора – криозонда. Низкотемпературный метод имеет некоторые преимущества перед высокотемпературным, так как заживление идет без рубцов и шейка не теряет эластичности, что важно при родах. К современным методам относятся также лазерный и ультразвуковой.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Что такое гиперплазия эндометрия и как она может отразиться на способности к зачатию и вынашиванию ребенка?

Н., г. Владимир

Гиперплазия эндометрия – это избыточное разрастание слизистой оболочки матки. Причиной болезни могут быть гормональные нарушения или хроническое воспаление. В гиперплазированном эндометрии беременность не развивается, причина его возникновения (гормональные нарушения, инфекция) сама по себе может препятствовать беременности.

Правда ли, что мини-аборты более опасны для организма, чем простые?

Арина, г. Нижний Новгород

Опыт показывает, что частота осложнений после мини-аборта в 5-6 раз ниже, чем после произведенного обычным способом, но все же они возможны. Как и любое искусственное прерывание беременности, это все-таки противоестественное, идущее как бы наперекор законам жизнедеятельности организма вмешательство. Оно не может быть абсолютно безвредным и безопасным. И даже при таком наименее болезненном вмешательстве в послеоперационном периоде возможны осложнения. Основные осложнения аборта появляются на 3-4 сутки послеоперационного периода, и мини-аборт не исключение. В эти дни надо быть особенно осторожной и прежде всего избегать переохлаждения и исключить все физические нагрузки.

Секреты обольщения

Чтобы быть обольстительной, чувственной, способной «свести с ума» любого мужчину, совсем необязательно родиться блондинкой, иметь бесконечные ноги или большой бюст. Можно иметь ноги «иксом», совершенно плоскую грудь, разные по величине уши, редкие волосы и прочие неисправимые дефекты. Но обязательно нужно уметь быть чувственной!

«Обертка» должна радовать

Уделяйте больше внимания выбору подходящей одежды. Определите для себя недостатки своей фигуры и старайтесь их скрывать. **Пользуйтесь достоинствами** высокой груди и обнажайте ее. Если у вас приятной округлости задняя часть – не отказывайтесь от обтягивающего. Длинные ноги грех прятать за макси. Будьте оригинальны. Никогда не давайте мужчине увидеть вас в неопрятном белье. Даже если вы предпочитаете беспорядок, надо всегда выглядеть аккуратно. Никаких спадающих бретелек от бюстгальтера, дырявых колготок, потертых перчаток! А тем более туфель со смятыми задниками.

Запахи и ногти

Если ваш мужчина не страдает аллергией, **поищите подходящие духи.** Придется поэкспериментировать. Вы поймете, что нашли то, что надо, когда все вокруг начнут спрашивать, что это за чудесные духи и где вы их взяли. Мужчина, следуя генетической памяти, «идет» на запах. Не случайно так много исследований о влияние феромонов (эротических запахов) на лиц противоположного пола.

Содержите в порядке свои ноготочки. Как правило, мужчины не любят драконовски длинных ногтей. Вопреки бытующему мнению, это вовсе не сексуально. Да и в постели можно случайно поранить своего партнера.

Подружитесь с Мойдодыром

Все мужчины предпочитают женщин, которые часто моются. Если вы погружаете свое тело в воду лишь в случае крайней необходимости, то на вас будет не слишком большой спрос. **Чистота – залог здоровья...** и успеха в делах амурных. И перестаньте мазаться противным кремом, обматывать волосы тряпкой или целлофаном, накручивать бигуди и ходить по квартире в драной ночнушке, если он видит вас. Лучше, если из душа вы придете без косметики, с мокрыми волосами и **капельками воды на теле**, свежая и благоухающая. Успех гарантирован!

Нравятся толстые? Неправда!

Сбросьте вес. Складки жира будут мешать вам максимально приблизиться к мужчине вашей мечты. Конечно, он может любить вас и пухлую, но при этом всегда будет мечтать о худенькой и стройненькой. Не забывайте, что **хорошая фигура женщины – предмет гордости ее мужчины.** Да и на ложе любви лишний вес может сыграть с вами дурную шутку.

Страсть не умирает!

Если женщина имеет **хороший сексуальный аппетит** в двадцать лет, то он останется в ней навсегда. Вы полагаете, что страстная женщина с годами пристрастится к выращиванию разного бурьяна в горшочках или будет смотреть чушь по ТВ? Смешно. **Если страсть есть, то она не умирает.** Наоборот, чем старше женщина, тем она чувственнее, опытнее и раскрепощеннее.

Красное или черное?

Мужчины всегда были и остаются странными существами. О потрясающем пеньюаре, о котором вы мечтали несколько лет и наконец сумели купить, он может вполне равнодушно сказать: «Хорошая вещь, наверное, теплая». Зато невесомые тряпочки из черных или красных кружев, отдаленно напоминающие нижнее белье, могут превратить Его в такого активиста сексуальной жизни, что он не даст вам покоя до самого утра. Подавляющее большинство мужчин считает **черный пояс и высокие каблуки** весьма эротичными. Других соблазняет вид «Снежной королевы»: море белых кружев, вышитые простыни, гора палевых подушек и атласное покрывало. Для Него это вызов – пробудить **женщину, ледяную, неприступную, как королева, неповторимую...**

Если же у вас безупречная фигура, то самым обольстительным нарядом будет ваша собственная кожа.

Дефект Мерилин Монро

Длинные и шелковистые волосы украшают любую женщину, делая ее немного загадочной и особенно женственной. Если же у вас нет такой роскоши, не впадайте в тоску. У многих звезд были и есть короткие волосы. Например, у Мерилин Монро, что нисколько не помешало ей сделать со множеством мужчин то, что она сделала. Главное, чтобы вы знали: даже **короткой челочкой и ресницами** можно довести мужчину до экстаза, если легко провести ими по его телу. Конечно, можно обратиться к помощи париков и шиньонов, но, согласитесь, подобными вещами можно любоваться лишь с другого конца стола.

Формула Шарля Монтескье

Известный философ, как истинный француз, вывел свою **формулу красоты**: «У женщины есть только одна возможность быть красивой, но быть привлекательной есть сто тысяч возможностей». Постарайтесь использовать эти сто тысяч возможностей в полной мере, и он будет у ваших ног.

КСТАТИ

Если день выдался не из легких, а вечером важный прием — оживите себя следующим образом: под длинное вечернее платье наденьте чулки, но «забудьте» одеть трусики. Уже в гостях об этом можете сообщить вашему мужчине. Он, несомненно, оценит ваш поступок, и вечер пройдет в предвкушении скорого уединения.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Возьмите свечку

Я и мой любимый человек – девственники. Однако мы оба думаем о дальнейшем сближении. Пока что практикуем петтинг, но в отношении собственно близости есть сомнения. Во-первых, какой вид контрацепции лучше использовать впервые? Во-вторых: всегда ли дефлорация болезненна и как скажется на этом некоторая неопытность партнера?

Вера Ф., г. Омск

Для первого раза лучше пользоваться местными химическими средствами – влагалищными контрацептивными свечками. Это дает эффект, сравнимый с действием презерватива – и в отношении беременности, и в отношении инфекции. В то же время образуется пена, которая заменяет собственную смазку.

№33 (82) 18 – 24 августа 2004 г Вирин°Я

А вы не зануда?

Когда человек без конца ноет, это вызывает у окружающих головную боль. Оправдывая свои промахи, он обычно возлагает вину на всех, кроме себя. А вы не такая? Давайте проверим это с помощью венгерских психологов.

Выберите свой вариант ответа на вопросы теста.

1. Вы:

а) часто недовольны слишком теплой или слишком холодной погодой, дождем или солнцем, ветром или штилем (3 очка);

б) никогда не рассуждаете о погоде (2);

в) предпочитаете хорошие деньки (1).

2. Когда приходит время принимать пищу, вы:

а) обычно едите с удовольствием (1);

б) копаетесь в тарелке, не доедая до конца (2);

в) открыто заявляете, что еда не нравится (3).

3. Вы признаетесь самой себе (или другим людям), что:

а) вы – неудачница (3);

б) у вас полоса неудач обычно чередуется с полосой разочарований (2);

в) вы – счастливый человек (1).

4. Вам кажется, что те, с кем вместе живете или работаете:

а) более совершенны, чем вы (3);

б) примерно на одном с вами уровне развития (2);

в) способствуют тому, чтобы вам жилось лучше (1).

5. Вы:

а) страдаете от болезней и рассказываете об этом другим (3);

б) иногда болеете, но держите проблемы при себе (2);

в) обычно поддерживаете себя в хорошей форме (1).

6. Когда открываете шкаф, чтобы достать одежду:

а) остаетесь довольны гардеробом (1);

б) кажется, что вам нечего надеть (3);

в) кажется, некоторым вещам не помешают небольшой уход или минимальная переделка (2).

7. Сравнивая свою жизнь с жизнью других, вы считаете, что:

а) большинство из них живет лучше (3);

б) у большинства примерно столько же насущных проблем (1);

в) большинству меньше везет в жизни (2).

8. Вы считаете себя:

а) искренней и прямой (3);

б) человеком, который легко поддержит разговор (2);

в) молчаливой, критичной (1).

9. Какой из трех цветов больше привлекает?

а) красный (1);

б) серый (3);

в) желтый (2).

10. За минуту на двух разных листках бумаги составьте список всего плохого и всего хорошего, что случилось с вами в этот день.

Считаем баллы

Суммируйте баллы, полученные при ответе на первые **девять** пунктов теста. Ответьте на **десятый** пункт так: отдельно суммируйте количество плохих и хороших событий, вычтите меньшее из большего. Если больше хорошего, отнимите разницу от общей суммы баллов. Если плохого больше, прибавьте эту разницу к общей сумме.

20 баллов или более: вы постоянно жалуетесь на жизнь и вам нужна помощь. Так как многие из вопросов носили скрытый характер и характеризовали скорее ваше общее настроение, чем вероятность внешних проявлений недовольства, то не повредит самоанализ.

12–19 баллов: у вас есть «больные мозоли», и вы жалуетесь на них самой себе и, вероятно, другим людям, хотите того или нет. Попытайтесь обнаружить эти «болевые точки» и найти их способ лечения.

0–11 баллов: вы – счастливый, умиротворенный человек, как правило, довольный собой и окружающим миром. Когда случаются неизбежные маленькие неприятности, справляетесь с ними сами, не беспокоя других. Вы с оптимизмом смотрите на жизнь, и она того стоит!

Наш образ жизни

Человек постоянно испытывает повышенные психологические нагрузки, подвержен многим факторам риска. Предлагаемый тест немецких психологов позволит определить влияние данных факторов на протяжении недельного цикла. Это даст возможность составить представление о правильности вашего образа жизни.

Заполняйте таблицу ежедневно в течение недели по вечерам. Надо поставить «галочку» против тех пунктов, где приходится давать утвердительный ответ. Каждая «галочка» дает 1 балл. В конце недели итог суммируется.

Пн вт ср чт пт сб вс

А) Сон недостаточный или плохой

Б) Испорченное настроение по дороге на работу или домой

В) Испорченное настроение на работе

Г) Неприятная работа

Д) Чрезмерный шум

Е) Более трех чашек крепкого кофе

Ж) Выкурено более 10 сигарет

З) Выпито много спиртного

И) Мало физической активности

К) Слишком много съедено

Л) Слишком много сладостей

М) Личные проблемы

Н) Сверхурочная работа

О) Конфликтная ситуация

П) Сомнения в качестве своей работы

Р) Головная боль

С) Сердечная слабость

Т) Боли в желудке

После недельной регистрации факторов риска познакомьтесь с характеристикой вашего образа жизни.

1–20 баллов. *Положение нормальное.* На всякий случай проверьте себя в течение еще одной недели.

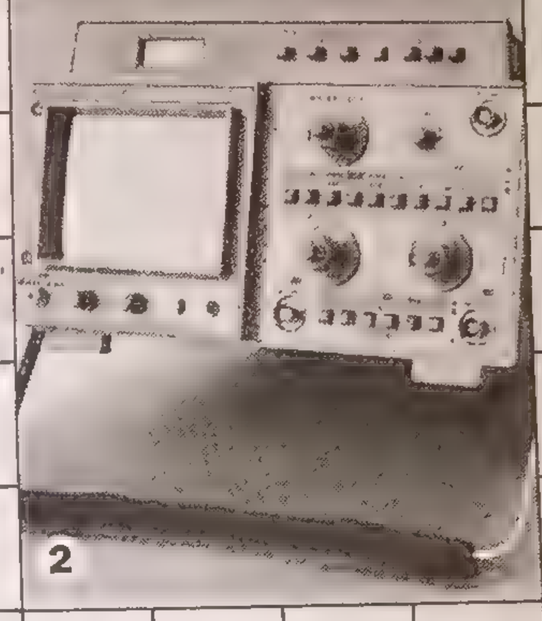
21–40. Пока ситуация не очень тревожная, но надо обратить внимание на пункты, давшие баллы: они могут свидетельствовать о серьезной угрозе здоровью.

41–60. *Угроза налицо.* Если не предпримете решительных шагов к изменению образа жизни, здоровье ухудшится.

Свыше 60. *Здоровье в серьезной опасности.* Проанализируйте таблицу и постарайтесь спасти то, что еще можно. Там, где радикальные меры не дадут немедленного эффекта, пересмотрите отношение к происходящим в жизни событиям – ведь на здоровье влияет не столько само событие, сколько отношение к нему.

СКАНВОРД

Имя жены Кирнорова
Спуск на лыжах
Мария Склодовская-...
Шахтер
Раздел бухбаланса
Пересекает экватор
Легендарная летчица
Жители Улан-Батора
Союз наций
Аристократия
Способ похудения
Комната в музее
"Rush Rush", Пола ...
Способ бега лошади
Экранная прима
Кража Клары
Брачное время у зверей
Греческая "Т"
Прибор, фото 2
Святой лик
Отклик в трубку
Родина пиццы
Суп из налима
Битва, война (устар.)
Птица-охотница
Отдел записи актов
Капитан-пират (лит.)
1/32 горизонта
Строительный гипс
Волнение озера
Составная часть пера
Звуки грома
Сизоворонка иначе
Светский поклон
"Тик-так" у Валерии
Птица из воронов
Мягкое требование
Фильм с Харитоновым
Подвижный малыш
Выбоина типа колдобины
Болота в Сиби-ри
Часть симфонии
Матерь человеческая
Когда можешь
"Бедная Саша", режиссер
Гонщик на "Харлее"
Гуляет сам по себе
Кладут в чай
Скачки с препятствиями
Орех в батончике
Элемент анкеты
Жан ... из "Формулы-1"
Связной
Темница для Буратино
Муж Сенчуковой
Женская прическа
Застежка для платья
Кустарник с плодами
Украинский повстанец
Чмок в щечку
Подъемный механизм
Живет в разъездах
"Ва-банк", солист
Разбойное нападение
Садко как музыкант
Фабрика "...-Фронт"
Этап процесса
Документ страховки
Бездумная ... денег
Сушеные растения
"Вечный зов", брат
Орудие древнего пахаря
Ствол винтовки
Середина отрезка
Состязание, фото 1
Источник семейного тепла
Поток излишних слов
Мера лекарства
"Городок", певица
Кривая линейка
Паша для Павлика
Соусная страна
Отрезала волосы Самсону
"Глаз" "Мерседеса"
"Ранец" верблюда
Перед туфли



2

1

СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Ответы в следующем номере

ЧТО ПРОРОЧАТ ЗВЕЗДЫ с 18 по 27 августа

Овен

Любовь. 19 – не стоит предъявлять любимому человеку ультиматумов по поводу того, где провести отпуск – главное, чтобы поездка вообще состоялась.

Деньги. Финансовые проблемы могут озадачить вас, но 21, 22 – появится шанс для их решения. 23 – можно брать деньги в долг.

Здоровье. Беспечность в отношении продолжительности и удобства сна может сыграть злую шутку, будьте благоразумны. Обратите особое внимание на качество продуктов питания.

Телец

Любовь. 23, 24 – вам удастся добиться исполнения желаний и достичь полного согласия. 26 – не стоит делать ставку на новые отношения и изменять партнерам.

Деньги. Труднее всего на этой неделе вам будет тратиться на отдых, в то время как это – одна из наиболее востребованных областей для вложения денег. Будьте предельно внимательны 21 и 22, следите за своим кошельком.

Здоровье. Не перестарайтесь в купании, вас может подстеречь простуда. Почувствовать себя в лучшей форме позволят гимнастика и массаж.

Близнецы

Любовь. Вы можете добиться желаемого 23, но, возможно, это не принесет удовлетворения. Дело не в нем, а в вас самой, так что не ищите виноватых 24.

Деньги. Тщательность и продуманность уберегут от многих ошибок. Стабильность финансового положения позволяет спокойно смотреть в завтрашний день.

Здоровье. Постарайтесь не принимать мелкие неприятности близко к сердцу, пощадите нервную систему. Травяной чай благоприятно повлияет на самочувствие.

Рак

Любовь. 25 – не спешите рассказывать подругам о своем успехе, это может вызвать зависть и помешать чудесному путешествию. Держите свои планы при себе, и вероятность их воплощения повысится.

Деньги. Финансовое положение достаточно стабильно. Но для его улучшения потребуются сосредоточенность и кардинальная решительность в действиях. 21 – возможны новые денежные поступления.

Здоровье. Будьте внимательны при употреблении лекарств, есть риск передозировки или неудачного сочетания препаратов

Лев

Любовь. Сейчас лучше отдохнуть и восстановить силы Не переживайте, принц найдет вас везде, даже дома. А вот 22 – берите инициативу в свои руки и не сидите в четырех стенах.

Деньги. Вы можете испытывать некоторые финансовые ограничения, поэтому, прежде чем лезть за кошельком, стоит прикинуть, нужна ли та или иная покупка.

Здоровье. Уделите внимание нервной системе, она может не справляться с нагрузкой. Возможно, не помешает курс успокоительных, вроде приема пустырника или валерьянки на ночь.

Дева

Любовь. Добьетесь желаемого 26, но победа может оказаться не столь сладкой, как ожидалось, и вы, возможно, оцените лишь прелесть самого процесса ее достижения.

Деньги. Финансовое положение достаточно стабильно, но вас ситуация не вполне устраивает. Потерпите немного, воздержитесь от крупной покупки.

Здоровье. Стоит пересмотреть свою диету на предмет наличия в ней достаточного количества витаминов и микроэлементов и восполнить пробелы, если таковые найдутся.

Весы

Любовь. 23 – хорошо бы проследить за финансами: романы и развлечения это хорошо, но платить придется вам. 24 – возможно исполнение желания, или любимый порадует вас подарком.

Деньги. Время позволяет оптимистически смотреть в будущее. 21, 22 – вероятны новые денежные поступления, которые упрочат ваш финансовый фундамент.

Здоровье. Постарайтесь употреблять в пищу больше овощей и фруктов. Травяной чай также будет полезен. Старайтесь больше времени проводить в окружении деревьев, но не в еловом лесу.

Скорпион

Любовь. Вас ожидает время сюрпризов, хороших и не очень. Главное – выглядеть на все 100, ведь в любой момент можно встретить судьбу. Ваше главное оружие – раскрепощение и естественность.

Деньги. Достижения в области финансов во многом будут зависеть от коммуникабельности. Не забывайте о расходах на отдых и развлечения – на этом экономить не надо.

Здоровье. Не рекомендуется злоупотреблять кофе, алкоголем и прочими неполезными для здоровья напитками. Дайте своей печени отдых.

Стрелец

Любовь. Придется запастись не только чувством юмора, но и терпением. 23 – неприятные новости о поведении любимого человека могут расстроить.

Деньги. Финансовое положение может и не дать возможности реализации задуманных планов. Необходимо сосредоточиться и приложить максимум усилий, чтобы исправить ситуацию.

Здоровье. Пройдите курс массажа. Загляните в сауну или баню, это принесет пользу. Отдыхайте активно, но не путайте отдых со сменой деятельности.

Козерог

Любовь. До 24 – постарайтесь не проявлять инициативы, а 25 и 26 – не рассказывайте о своем тайном романе.

Деньги. Финансовое положение недостаточно стабильно, что не позволит сделать все задуманные приобретения. Обратите внимание на качество покупок, чтобы потом лишний раз не огорчаться.

Здоровье. 21, 22 – постарайтесь не делать резких движений. Сведите нагрузку на работе к минимуму или возьмите отпуск.

Водолей

Любовь. Желание отправиться куда подальше от всех забот может сбыться 22, но не совсем в том виде, как хотелось бы.

Деньги. Финансовое положение немного улучшится, но также возрастут и потребности. Полезны приобретения для дома.

Здоровье. Полезны дыхательные процедуры и упражнения. Подумайте о решении накопившихся психологических проблем. Рекомендована прогулка за город, что позволит восстановить затраченные силы.

Рыбы

Любовь. Вы можете снова поверить в чудеса, а 25 – получить перспективного жениха, так что будьте готовы к переменам.

Деньги. Постарайтесь не сорить деньгами, осуществляйте траты в разумных пределах, иначе ваши счета могут и не оплатить. Запланированные финансовые операции пройдут успешно.

Здоровье. Решайте проблемы с отпуском как можно быстрее. Следует проявить крайнюю осторожность и внимательность при сборе ягод и грибов – есть вероятность отравления дарами природы.

Гороскоп по правилам русской астрологической школы составил Никола Ордынский

Госпожа неделя

Внутренние связи между днями недели, месяцами, годами, часами, минутами и другими менее известными единицами измерения времени осуществляются по законам семиконечной звезды магов, которую образуют семь планет.

Понедельник

Он находится под влиянием **Луны**, и рождение в этот день недели считается более благоприятным для девочек. Луна дарит людям повышенную чувствительность, переменчивость, восприимчивость к любым воздействиям. **Женщина, рожденная в понедельник, – нежная, мечтательная и чувствительная**. Способна приспосабливаться и идти на уступки. Ей трудно жить одной, она испытывает потребность поделиться теплом своих чувств и по-настоящему становится женщиной, только став матерью. Идет по жизни, следуя зову сердца.

Вторник

Это день **Марса**. Считается удачным для любых активных действий. Лучшие черты характера людей, родившихся во вторник, – решительность, отвага, отличная способность к участию во всевозможных жизненных битвах. **Такой человек может быть злодеем, но никогда не окажется трусом**. «Вторничные» женщины щедры и страстны в любви. Соблазняют живостью ума, чувством юмора и ярко выраженным стремлением к независимости. Боятся только монотонности в чувствах, для них любовь должна быть увлекательной игрой, и другое им не нужно.

Среда

Подчинена **Меркурию**, покровительствующему торговцам, ремесленникам, людям интеллектуального труда. Рожденные в среду, как правило, отличаются большой подвижностью, любопытством, сообразительностью. **Влюбчивая, чувственная и нежная «среда» скрывает это под маской сдержанности.** В любовных отношениях нуждается в надежности, искренности, постоянстве. Именно поэтому не доверяет любви с первого взгляда, страсти, которая может вспыхнуть и угаснуть. Для нее привлекательность связана с порядочностью и истинностью чувств.

Четверг

Принадлежит **Юпитеру**. Рожденные в четверг имеют хорошие организаторские способности, руководствуются высшими идеалами, а не соображениями личной выгоды. **Женщина четверга – восторженная, нетерпеливая в любви.** Ее не назовешь сентиментальной, затерявшейся в тумане иллюзий и грез. Она любит свободу и приключения, привлекает мужчин своим природным обаянием, непосредственностью и не выносит, когда ее пытаются приковать к кому-либо.

Пятница

Посвящена богине любви **Венере**. Поэтому рожденные в пятницу отличаются врожденным эстетическим чутьем и сильно развитыми чувствами. **Женщина пятницы – особа романтичная и мечтательная.** Ее завораживают красота и гармония; она соблазняет нежностью и чувственностью. Такой женщине необходимы утешение, забота и защита. Эмоциональное одиночество ее пугает, и только в кругу семьи или с детьми она находит абсолютное душевное равновесие.

Суббота

Это день **Сатурна**, который приводит в мир философов-одиночек, не нуждающихся в поддержке и понимании окружающих. **Женщины, которые родились в субботу, отличаются скрытностью, загадочностью, независимостью.** Чаруя, они не всегда пускают в ход привычные женские уловки, для них соблазнение в первую очередь должно быть интеллектуальным. Они могут казаться равнодушными, но в глубине души очень эмоциональны и чувственны.

Воскресенье

День **Солнца**. Люди, рожденные в воскресенье, считаются счастливчиками, потому что они изначально получили заряд солнечной энергии и света. **«Воскресная» женщина – натура импульсивная, волевая и страстная.** Она или любит, или не любит – третьего не дано. Ей необходимо испытывать чувство гордости за партнера, потому что выбирает его она. Ей трудно идти на уступки, она динамична и часто является движущей силой пары.

СОННИК

Продолжение. Начало в NN 1 – 81

Дикари

Встретить их во сне означает, что скоро предстоит неприятная встреча. Попасть в плен к дикому племени – знак того, что следует быть в жизни осторожной и избегать споров с соседями и сослуживцами, так как это может иметь очень плохие последствия. Стать дикаркой во сне – знак неудач в делах и больших переживаний.

Дилижанс

Видеть его или ехать в нем – получение неожиданного известия или участие в необычном предприятии.

Динамит

Знак опасности, связанной с рискованным предприятием. Обезвредить динамит или видеть, что он не представляет опасности, означает, что ваши заслуги будут высоко оценены.

Диплом

Означает, что ваши способности никто не оценит в должной мере, а это принесет немало разочарований и станет причиной беспокойства. Сон, в котором вам вручили диплом, предзнаменует повышение по службе и множество новых забот.

Директор

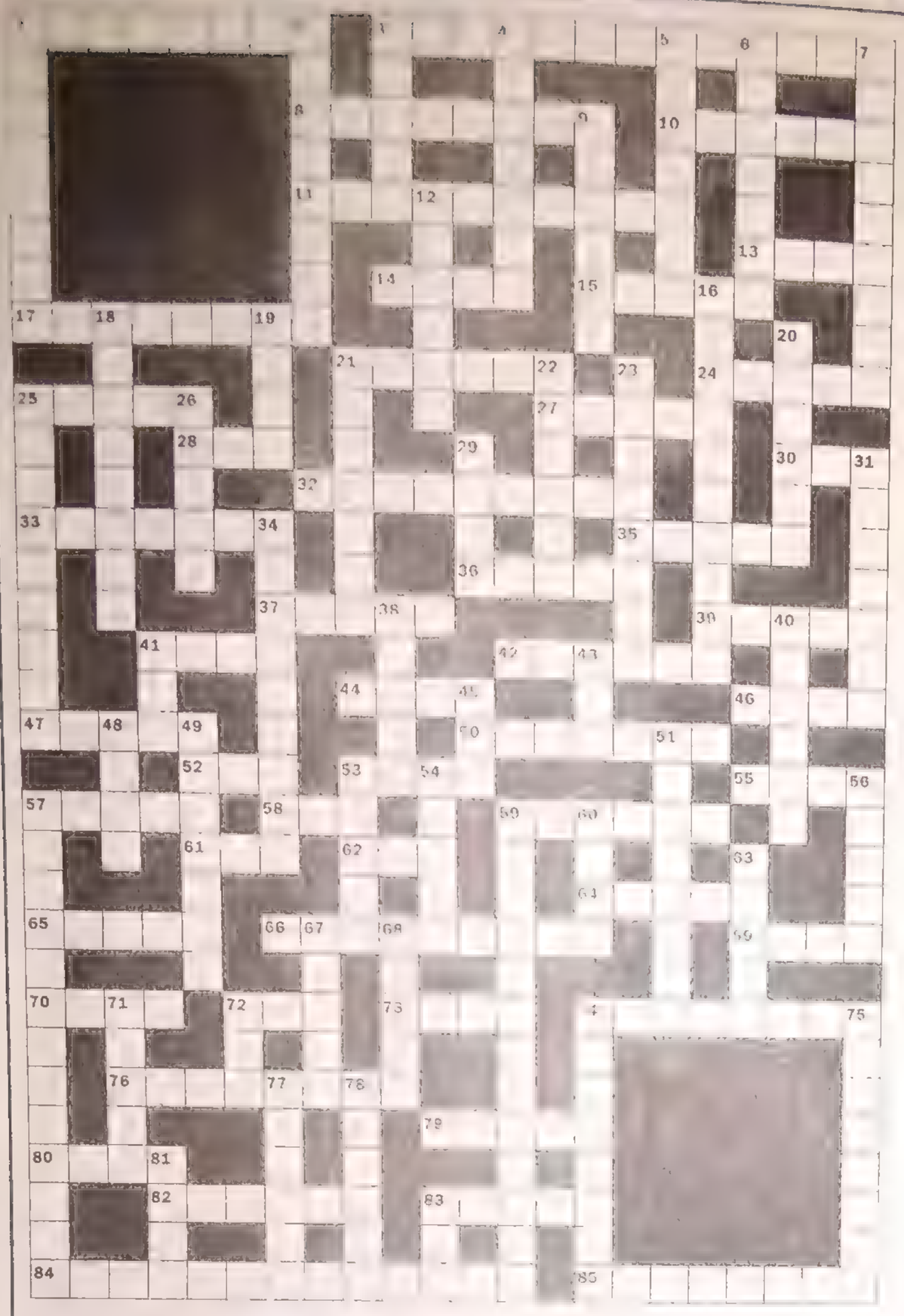
Если приснится ваш начальник, то следует быть осмотрительнее и постараться избегать конфликтов с сослуживцами, что может стать причиной больших и маленьких неприятностей. Директор школы для родителей означает: что скоро они получат неприятные известия о своем ребенке. Учащимся сон предсказывает, что их проделки вряд ли сойдут с рук.

Дирижер

В скором времени придется «плясать под чужую дудку». Однако больным такой сон обещает выздоровление.

Диссертация

Любой сон о работе над диссертацией грозит неприятными хлопотами.



По горизонтали: 1. Герой одиночка из боевика. 3. Стюард. 8. Помпезное открытие выставки. 10. Один из тех, кто держит небо. 11. Проявление излишней чувствительности. 13. Шкура, над которой поработал скорняк. 14. Вертихвостка. 15. Одобрение – бальзам для души. 17. Каша из продукта, «благословленного» Н. Хрущевым. 21. Призрак. 24. Вокзальный самовар. 25. Забегаловка (устар.). 27. Бомжовый запах. 28. Город, который спасли гуси. 30. Напиток флибустьеров. 32. Пушной зверек, обожающий королевскую мантию. 33. Посуда, в которой турист готовит и суп, и чай. 35. Шнур, сплетенный из шелка. 36. Падение солнца за горизонт. 37. Если она большая, то ее называют «бамбуковый медведь». 39. Вымогательство угрозами. 41. Этап жизни. 42. Климат одного дня. 44. Электрический провод, изолированный «от общества». 46. Шуба без изнанки. 47. Дыра для стоматолога. 50. Дельфин. 52. Летаргическое заболевание. 53. Морской деликатес в панцире. 55. Скотская толпа. 57. Результат решения задачки. 58. Кабала. 59. Тропический аист. 61. Юдоль. 62. Болотная перина. 64. Она всегда о двух концах. 65. «Отец понять его не мог, и земли отдавал в ...» (А. Пушкин). 66. И санаторий, и дом отдыха. 69. Злачное поле. 70. Непроходимое болото. 72. Товар на аукционе. 73. Ночной покров. 74. Американец-оружейник. 76. Живой ум. 79. Красная строка. 80. Пение одинокой гармони. 82. Огородное растение – обязательный компонент харчо. 83. Тинейджер. 84. Комната отдыха врачей от пациентов в больнице. 85. Парковая центрифуга.

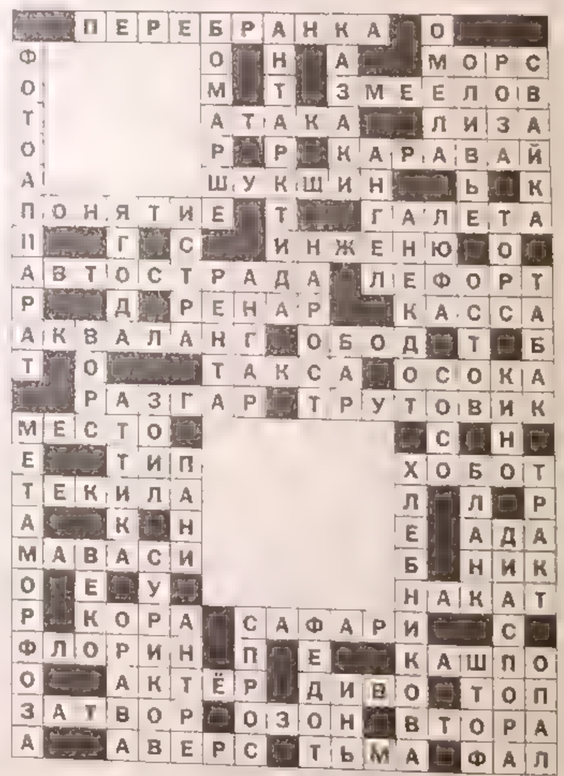
По вертикали: 1. Куркуль. 2. Жена сына. 3. Приземленный «овен». 4. Лента для завязывания шапки. 5. Своя рука ... (посл.). 6. Разрезание торта так, чтобы каждому досталось. 7. Судно – «сиамские близнецы». 9. Оперетта И. Дунаевского. 12. Поминки времен вещего Олега. 16. школьный предмет с классиками. 18. Приспособление для вдоха у курильщика и выдоха у саксофониста. 19. Грохот колесницы Ильи-пророка. 20. Часовой сада. 21. Необычный факт. 22. Виртуоз в своем деле. 23. Смертный грех. 25. Бабочка, производящая на свет «текстильную» гусеницу. 26. Движитель птицы. 29. Альянс. 31. Обращение к Богу. 34. Бикини. 38. Жертва вампира. 40. Шапка не Мономаха, а монаха. 41. Морская волна, вставшая на дыбы. 43. Разговор леса с ветром. 45. Подневольный человек. 48. Напиток, имеющий бары имени себя. 49. Рогатина для ловли рыбы. 51. Сказочная ложь. 53. Распроклятая мошка. 54. «Хронологическая пыль» документов. 56. Разбирательство, доходящее до суда. 57. Договоренность, которую необходимо выполнять. 59. Переход экономики страны на «военные рельсы». 60. Голова, сравниваемая с корнеплодом. 63. Догмат. 67. Лесной «долбежник». 68. Бронхиальная болезнь. 71. Обещание. 72. Фиксатор прически. 74. Очень низкая стоимость товара. 75. Хамство. 77. Квасцовый камень. 78. Вид конных соревнований. 81. Корректор зрения. 83. Высшая точка вершины горы.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N32 НА СТР. 32

По горизонтали: 1. Автограф. 3. Краб. 5. Мир. 7. Крен. 9. Бюст. 10. Банкет. 11. Туалет. 12. Звонок. 14. Пик. 15. Клика. 16. Бунгало. 18. Дубленка. 21. Рак. 23. Караул. 25. Коротыш. 27. Исток. 28. Пузо. 29. Хлыст. 30. Весло. 32. Басурман. 34. Павлов. 36. Соперник. 37. Сапожник. 40. Ластик. 42. Рундук. 43. Корпус. 44. Кувшин. 45. Транжира. 49. Лунатик. 51. Заначка. 53. Настой. 54. Сенаж. 55. Коварство. 56. Морзе. 58. Русло. 60. Плацдарм. 62. Эротика. 64. Квартал. 65. Сцена. 66. Мул. 68. Берет. 69. Агент. 70. Тонус. 71. Вратарь 72. Новокаин.

По вертикали: 1. Астероид. 2. Фисташка. 3. Кара. 4. Брют. 5. Мотив. 6. Рубин. 7. Кунак. 8. Натиск. 9. Белка. 12. Забулдыга. 13. Пища. 14. Порок. 17. Никита. 19. Боров. 20. Кашпо. 22. Краков. 23. Казна. 24. Этика. 25. Кризис. 26. Тостер. 29. Хор. 31. Клин. 32. Букинист. 33. Насмешка. 34. Полировка. 35. Опус. 38. Женщина. 39. Кокарда. 40. Линолеум. 41. Капри. 43. Кондор. 46. Ранжир. 47. Жито. 48. Рейка. 50. Контрацептив. 51. Завал. 52. Кивер. 54. Сени. 57. Уста. 59. Оттепель. 60. Палантин. 61. Магеллан. 62. Эверест. 63. Озноб. 64. Камера. 65. Спрос. 67. Лада.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N32 НА СТР. 29



Виринея

Общероссийская женская газета «Виринея».
Выходит 1 раз в неделю

Главный редактор **Г. Лория**

Учредитель: ООО «Газеты Провинции»
Издатель: ОАО «Издательский дом «Кураж»
Юридический адрес: 121170, Москва, Кутузовский пр-кт, 36, кор. I, стр. I.
Адрес редакции: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., 60, 7-й этаж
Тел: 250-77-03, 250-72-23 (тел. и факс)
E-mail: virinei@province.ru
По вопросам размещения рекламы обращаться:
e-mail: nikolas@province.ru

Собственные корреспонденты и прием рекламы в регионах:
Брянск – Евгения Кузнецова (0832) 72-18-93;
Владимир – Аннета Татарникова (0922) 32-22-78;
Вологда – Игорь Кузнецов (8172) 25-22-52;
Иваново – Ирина Сурина (0932) 37-25-20;
Калининград – Светлана Васильева (0112) 35-99-69;
Кострома – Марина Чечушкина (0942) 55-96-61;
Липецк – Елена Добрякова (0742) 22-75-58;
Нижний Новгород – Светлана Суворова (8312) 19-34-28;
Омск – Ольга Руденко (3812) 25-04-47;
Оренбург – Анастасия Ковтонюк (3532) 98-51-26;
Ростов-на-Дону – Ирина Варламова (8632) 44-18-30;
Самара – Анна Семенова (8462) 70-23-44;
Саратов – Владимир Акишин (8452) 27-80-10;
Смоленск – Наталья Ивако (0812) 65-61-59;
Ставрополь – Елена Назаренко (8652) 56-44-73;
Тюмень – Светлана Анущенко (3452) 75-16-09;
Хабаровск – Юлия Рудакова (4212) 64-98-91;
Челябинск – Наталья Беляева (3512) 78-02-71;
Ярославль – Татьяна Колесова (0852) 32-78-05

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций, регистрационный номер ПИ N 77-17868

Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. Мнение авторов публикаций необязательно отражает точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача.

Материалы, помеченные значком (PR), – публикации на коммерческой основе

Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции.

При подготовке публикаций использованы материалы следующих изданий: «Здоровая газета», «Домашняя энциклопедия», «Няня», «Сударушка», «Москвичка», «Вечерняя Москва», «Только ты», «Московская правда», «Российская газета», «Гастроном», а также интернет-ресурсы.

Цена в розницу свободная

Общий тираж 261 642 экз.

По вопросам оптовой покупки «Виринеи» обращайтесь:

E-mail: oreshin@province.ru

Минимальная партия – 100 экземпляров, самовывозом из редакции.

Редакция оставляет за собой право публиковать полностью или частично любые пришедшие в ее адрес письма.

Газета отпечатана «Бета-Принт», г. Орел, ул. Тургенева, 38.
зак. N 1 244
Подписано в печать: 5.08.04 в 13.00.

Виринея

№35 (84) 1 – 7 сентября/2004

ISSN 1727-3595
9 771727 359009

Людмила Елсукова, г. Иваново

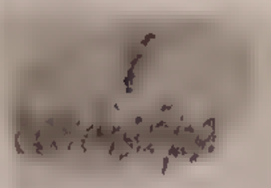
Валерий Николаев, стр. 11

Как стать «правильной» блондинкой стр. 5

Гадания... на осенних листьях стр. 31

стр. 16-17

Однажды Ольга услышала детский смех и увидела светлое сияние. Так повторялось три недели. Наконец она осмелилась и спросила: «Кто ты?» «Твой будущий ребенок», — был ответ.



1 сентября

• ДЕНЬ ЗНАНИЙ

• По календарю народных примет – Фекла. На Феклу копай свеклу.

• 1898 г. Родилась Мэрилин МИЛЛЕР, американская танцовщица и актриса. Ее имя в качестве составной части своего актерского псевдонима взяла Мэрилин МОНРО.

• 1714 г. В Петербурге по распоряжению ПЕТРА I создана первая в России госбиблиотека.

1887 г. Эмиль БЕРЛИНЕР подал заявку на патент своего изобретения – граммофона горизонтального плоского диска. Более известен как проигрыватель.

1919 г. Открылась первая в мире Госкиношкола, ныне известная как Всероссийский государственный институт кинематографии.

1935 г. В Ленинграде начал работать первый в стране телецентр.

Сегодня именинница – Фекла.

• По календарю народных примет – Самуил. Самойлин день Бога о мужике просит.

3 сентября

• 1965 г. Родилась Марина ЗУДИНА, актриса.

Сегодня именинница – Васса.

• По календарю народных примет Агафон Огуменник. Ночь под Агафона отличается, по поверью, проделками леших: на Агафона леший из лесу выходит, бегает по деревьям и творит всякие бесчинства, например, снопы по гумнам раскидывает. Поэтому мужики ночью не спят, гумно охраняют. Вот как лешего описывают ярославские крестьяне: «Видом своим напоминает человека, может принять облик знакомого, родственника. Но если внимательно приглядеться, можно узнать его: на нем почти всегда красный кушак, левая пола кафтана запахнута за правую, а не наоборот, как все обычно носят; обувь перепутана – правый лапоть надет на левую ногу, левый – на правую. Глаза у лешего зеленые и горят, как угли».

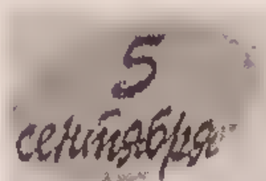
• Родились:

1874 г. Александр ВИШНЕВСКИЙ, российский хирург, создатель мази Вишневского.

1929 г. Нина УРГАНТ, актриса.

Сегодня именинницы – Анфуса, Евлалия.

Александр ВИШНЕВСКИЙ



5 сентября

• Родились:

1651 г. Наталья НАРЫШКИНА, русская царица, мать ПЕТРА ВЕЛИКОГО.

1832 г. Сергей БОТКИН, классик русской медицины.

• 1989 г. В Голландии создана самая большая в мире застежка-«молния» – длиной 2851 метр.

1998 г. В Бельгии 12 человек готовят 1,5 т мидий за 5 часов (мировой рекорд).

• Родились:

1785 г. Александр НЕЛЮБИН, врач-фармаколог. Ему принадлежит заслуга введения в российскую медицинскую практику раствора хлорной извести для обработки рук перед операцией, для дезинфекции помещений и очистки воды.

Изабелла ЮРЬЕВА

1899 г. Изабелла ЮРЬЕВА, певица.

• 1936 г. Учреждено звание «Народный артист СССР». Первыми его удостоены 13 человек, среди них К.СТАНИСЛАВСКИЙ, В. НЕМИРОВИЧ-ДАНЧЕНКО, В.КАЧАЛОВ, И.МОСКВИН. Последними в 1991 его получили А.ПУГАЧЕВА и О.ЯНКОВСКИЙ.

1948 г. Умер самый большой конь на Земле Бруклин-Супрем, весивший 1400 кг и имевший рост более двух метров.

1987 г. В Балтиморе впервые в мире хирургическим путем разъединены сиамские близнецы.

1989 г. Из-за компьютерной ошибки 41 000 парижан получают письма, обвиняющие их в убийствах, вымогательстве и организации проституции вместо нарушения правил дорожного движения.

1997 г. Похороны принцессы ДИАНЫ. Трансляцию смотрит рекордное число телезрителей. Аудитория во всем мире составила 2,5 млрд. чел.

7 сентября

• 1894 г. Родилась Гала ДАЛИ (Елена ДЬЯКОНОВА), русская жена французского поэта Поля ЭЛЮАРА, затем живописца Сальвадора ДАЛИ.

• 1995 г. В Канаде изготовлена самая большая в мире головка сыра чеддер весом 26,09 т.

Гала ДАЛИ

• По календарю народных примет Адриан и Наталья, Наталья Овсяница. Варят овсяный кисель да пекут блины: Ондреян толокно месил, Наталья блины пекла. (Тем, кто решит последовать народной традиции, предлагаем рецепт овсяного киселя. Другие рецепты – в выпуске «Кухня» на 25-й стр. «Виринеи». В частности, вы узнаете, как приготовить тыквенное мороженое, салат из арбуза, томатный суп, печенье с черникой, куриный шашлык. В общем, пальчики оближешь!)

Овсяный кисель

Продукты: *1 неполный стакан овсяной крупы «Геркулес». 1 корочка черного хлеба, кипяченая вода, соль по вкусу.*

Приготовление: крупу промыть, всыпать в глубокую тарелку. Залить кипяченой водой, чтобы покрыть крупу. Положить туда корочку черного хлеба, чтобы кисель быстрее закис, и поставить в теплое место. Когда он начнет бродить, процедить через дуршлаг с марлей, крупу немного протереть деревянной ложкой, понемногу добавляя кипяченой воды (до 1/2 стакана). Поставить на огонь, дать закипеть и снять. Посолить. Подавать горячим. Можно горячий кисель разлить по чашкам, охладить. Подавать с постным маслом.

• 1812 г. Родилась Наталья ГОНЧАРОВА, жена А.С. ПУШКИНА. По шутливому признанию поэта, она была его сто тринадцатою любовью.

Пушкин познакомился с Гончаровой в зиму 1828-1829 года, сделал ей предложение, но получил положительный ответ только весной следующего года, предоставив матери невесты доказательства, что правительство не имеет к нему политических претензий. Свадьба состоялась почти через год. Споры о личности Натальи Николаевны и ее роли в трагической гибели поэта не утихают до сих пор. У них было четверо детей – два сына и две дочери. Спустя семь лет после гибели Пушкина она вторично вышла замуж – за командира лейб-гвардии Конного полка генерала П.П. ЛАНСКОГО.

• 1768 г. ЕКАТЕРИНА II поручает английскому доктору Томасу ДИМСДЕЙЛУ начать оспопрививание в России.

Сегодня именинница – Наталья.

9 сентября

• Всемирный день красоты. Проводится по инициативе Международного комитета эстетики и косметологии.

Сегодня именинница – Анфиса.

• 1955 г. Родилась Лариса ДОЛИНА, певица.

• 1846 г. Элиас ХОУ патентует швейную машинку

Сегодня именинницы – Анна, Шушаника.

ПРОИСШЕСТВИЯ

Невезучий Боярский

Актер Михаил Боярский недавно получил серьезную травму ноги. Несчастный случай произошел на даче актера.

Боярский решил залезть на крышу, но сорвался с лестницы и упал на машину супруги.

«Пострадал я из-за своего мелкого педантизма. Все на участке моем было идеально: травка подстрижена, деревья в порядке, но мне показалось, что одна ветка растет не в ту сторону. Стал подниматься по лестнице на крышу, хотел поправить – и сорвался. Сразу сильной боли не почувствовал. Родные приложили лед, погрузили меня в машину, включили радио и отвезли в больницу», – рассказывает актер.

Незадолго до этого чп в доме артиста разгорелся пожар. С ним Михаил справился самостоятельно.

НАУКА

ОПТИМИСТКИ рожают мальчиков

Оптимистки, которые думают, что будут жить долго, чаще рожают сыновей, чем пессимистки, утверждают американские ученые.

Они обнаружили: с каждым дополнительным годом жизни, на который рассчитывает женщина, шансы на то, что ее первенцем будет мальчик, существенно повышаются.

А еще раньше установлено: женщины, обладающие хорошим физическим здоровьем и живущие в комфортных условиях, с достаточным питанием чаще производят на свет мальчиков, а женщины, живущие в неблагоприятных условиях, больше рожают девочек.

Согласно гипотезе ученых, если мать испытывает стресс – будь то стресс, вызванный проблемами со здоровьем, плохими условиями проживания или недостаточным питанием, – биологическое сознание заставляет ее произвести на свет скорее девочку, чем мальчика.

«Родить девочку – это «надежное вложение капитала»: таким образом вы уверены, что состоялся успешный репродуктивный цикл. С мальчиками больше риска. Они чаще умирают молодыми. Теоретически они могут подарить вам ораву внуков, но, если ими не заниматься, вы рискуете получить неудачника, который вообще не произведет потомства.

Эти выводы не означают, что женщины могут повлиять на пол своего еще не рожденного ребенка, изменив взгляды на жизнь. Это означает лишь то, что соотношение полов зависит от условий жизни матери

БЫВАЕТ ЖЕ!

Отдай мои шоколадки

Николай Козлов из Екатеринбурга потребовал от бывшей подружки вернуть все шоколадки и другие продукты, которыми он «снабжал» ее во время их встреч.

Когда дело стали рассматривать в суде(!), девушка заявила, что не может вернуть швейцарский шоколад, орехи, три кило бананов, а также «большое красное яблоко» не потому, что не хочет, а потому, что успела все съесть!

Козлов же настаивает на своем праве получить шоколадки обратно: «Если суд Екатеринбурга не вынесет вердикт в мою пользу, я дойду до самого Европейского суда по правам человека!»

ЗВЕЗДЫ

ЗАБОТЫ КАЙЛИ МИНОУГ

Австралийская певица Кайли Миноуг заявила, что озабочена разработкой новых моделей трусиков для своей коллекции женского белья.

По словам артистки, в новом сезоне она предложит женщинам более удобные модели. «Обычные трусики вновь возвращаются. Женщины снова хотят носить комфортное белье. Это не значит, что новые модели будут похожи на те, что носили наши бабушки. Скорее это так называемый французский стиль: очень сексуально, но на пошив пойдет больше ткани. Стринги ушли в прошлое!» – заявила знаменитость.

КОРОТКО

• Популярный актер **СЕРГЕЙ БЕЗРУКОВ** сыграет Пушкина в собственном проекте Деньги на сериал по мотивам жизни поэта он рассчитывает получить в качестве гонорара за роль Леонида Утесова в одноименном фильме режиссера Александра Павловского.

• На одном из интернет-аукционов выставлено сочинение **ЗЕМФИРЫ**, написанное на вступительных экзаменах в вуз. Цена лота взлетела до 8 тысяч долларов.

• Выпускница «Фабрики звезд – 2» **МАША РЖЕВСКАЯ** ушла от своего продюсера Макса Фадеева. Она посчитала, что тот больше внимания уделял Глюкозе и Юле Савичевой, а на нее не обращал должного внимания.

• **ПОЛ МАККАРТНИ** признал, что в детстве мучил лягушек. Теперь, дабы искупить свою вину, он рисует мультики, в которых представляет земноводных самыми обаятельными в мире существами.

• **ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ** разрушает зубную эмаль и провоцирует развитие кариеса. Такое заключение сделали американские ученые. Как показали исследования, для зубов опасен не только сахар, но и кислоты, содержащиеся в этом и других напитках, особенно газированных.

• Немецкие ученые расшифровали геном бактерии, вызывающей образование **УГРЕВОЙ СЫПИ**. Специалисты рассчитывают, что открытие позволит создать новые лекарственные препараты, которые наконец-то уничтожат эту болезнь.

• Если в первую половину беременности мать переболела гриппом, то у ребенка по мере взросления значительно возрастает риск развития **ШИЗОФРЕНИИ**. Это установили ученые из Университета Колумбии (Нью-Йорк).

• Ученые и врачи вновь предупреждают о том, что **АКТИВНОЕ СОЛНЦЕ** особенно опасно для здоровья людей, которые круглый год находятся и работают в закрытых помещениях. Именно поэтому они так любят проводить отпуск и выходные «на природе», получая опасные дозы ультрафиолета.

ПОДПИСКА

Уважаемые читатели! Не забудьте оформить подписку на издания ИД «КУРАЖ».
Спрашивайте в местных почтовых отделениях Каталог российской прессы «Почта России».
*Индексы наших изданий: **«Виринея»** – **11313**; **«Брат»**, мужская газета – **11315**;*
***«Окрошка»**, журнал о здоровой и вкусной пище – **11316**; **«Залепуха!»**, газета сканвордов для взрослых и детей – **11314**.*

«Правильные» серьги

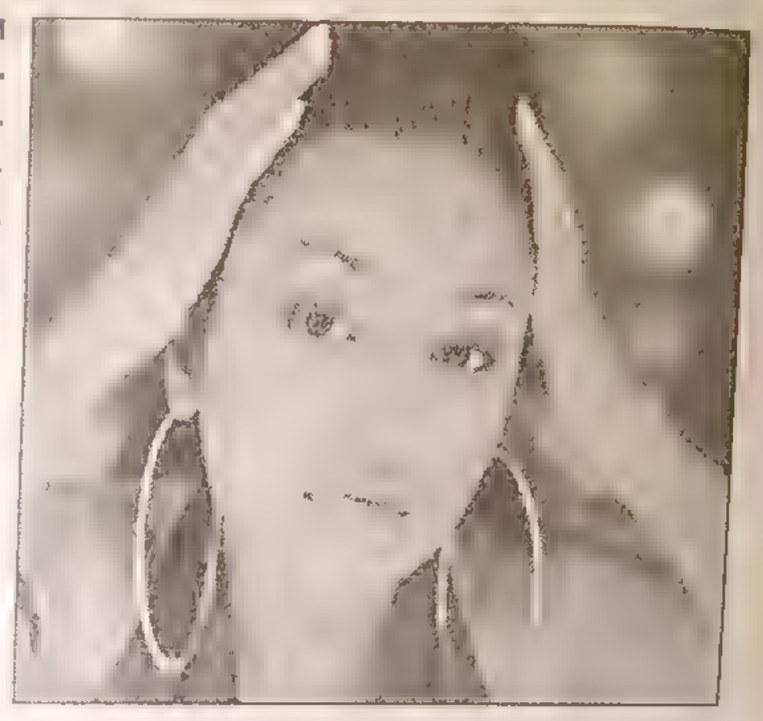
Серьги более всего акцентируют внимание на лице. Поэтому особенно важно правильно подобрать их таким образом, чтобы блеск камней или массив металла не «перевесил» вашего природного обаяния и привлекательности.

Лицо

Умело подобранные серьги могут сгладить некоторые недостатки лица. Например, **выпуклые овальные или круглые серьги** или клипсы зрительно **расширяют лицо**. Поэтому, если лицо у вас **широкое**, присмотрите себе **небольшие, продолговатые** и, главное, **плоские** серьги-клипсы или серьги с **недлинными подвесками**. Лицо, имеющее форму **удлиненного овала**, наоборот, большую выразительность приобретает **в обрамлении «крупных форм»**.

Уши

Если вас не устраивает форма ваших ушей, опять же будьте внимательны: серьги очень привлекают внимание, поэтому акцентировать мочку уха не стоит. Но если ваша прическа закрывает уши, можно носить довольно крупные серьги и даже с подвесками. Если у вас **мала мочка уха** – подбирайте серьги продолговатой формы без блеска. Если, наоборот, **мочка крупная** – лучше будут смотреться клипсы плоской формы. При **тонкой мочке** уха пользуйтесь более легкими, изящными сережками. Объемные (крупные, круглые) серьги – для ушей, которые плотно прилегают к голове. **Маленькие уши** можно визуально удлинить, надев серьги с длинными подвесками или экстравагантные, эффектные серьги, притягивающие взгляд. Маленькие элегантные сережки привлекут внимание к **изящным ушкам красивой формы. Большие уши** можно «уменьшить» с помощью небольших серег в форме колец.



Камни

Что касается камней-вставок, то предполагается, что **их цвет должен либо сочетаться с цветом глаз или, наоборот, резко контрастировать.** Выразительность серо-зеленых глаз можно подчеркнуть зеленоватыми оттенками агата, хризопраза, малахита, берилла и бирюзой. Если глаза у вас голубые, присмотрите себе серьги со вставками из бирюзы, лазурита, черного агата. С темными и карими глазами сочетаются серьги с камнями самых разных ярких цветов (рубины, изумруды, топазы, гранаты). Бриллианты и другие, переливающиеся различными оттенками камни, «оживят» любое женское лицо.

Чувство меры

Подбирая украшения, не забывайте и о чувстве меры: **старайтесь днем носить несложные по рисунку серьги, а вот в театр или гости можно надеть украшения замысловатых форм, с блестящими или яркими камнями.** Сверкающие украшения вообще годятся лишь для вечернего освещения. Кроме того, и серьги, и клипсы в виде ажурных, фантазийных цветов лучше носить в сочетании с легкими воздушными платьями, шляпками или прозрачными шарфиками. А дорогие изделия с бриллиантами, цветными драгоценными камнями или с жемчугом в первую очередь предназначены для вечерних туалетов. Кроме того, они придают акцент туалету, являясь дополнительными деталями одежды. Имейте в запасе различные украшения, чтобы полнее выражать свои настроение, чувства и эмоции.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Недавно купила крем-маску с коллагеном, но в упаковке нет инструкции, объясняющей, как часто и каким образом применять ее.

Оксана ФЕДУЛОВА, г. Смоленск

Крем-маску с коллагеном целесообразно применять регулярно 1-2 раза в неделю, начиная с 35-летнего возраста. Маска обладает выраженным увлажняющим и подтягивающим действием. Наносят ее на чуть влажную кожу лица, шеи и декольте (желательно увлажнить кожу тоником-активатором с коллагеном) равномерным плотным слоем, избегая области вокруг глаз и губ. Через 20–25 мин. маску смывают прохладной водой или снимают влажной мягкой салфеткой. После маски наносят тоник-активатор с коллагеном и затем крем, соответствующий вашему типу кожи. Действие маски будет более сильным, если перед ней нанести крем-маску восстанавливающую.

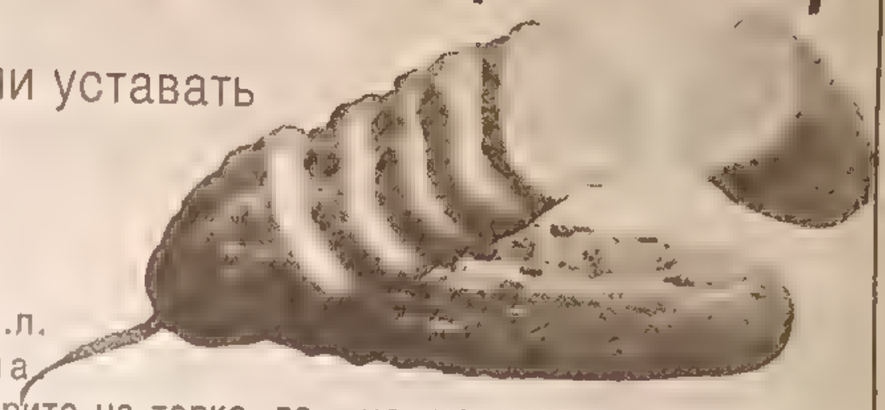
ДОБРЫЙ СОВЕТ

Если вы носите контактные линзы, необходимо учитывать следующие рекомендации по использованию косметики.

- **Сначала необходимо надеть контактные линзы** и только потом наносить косметику на область глаз.
- Удалять макияж следует **после снятия линз**.
- Используемая **декоративная косметика** (тушь, тени для век, пудра) **должна быть максимально плотной**, чтобы не осыпаться и не попадать в глаза. Нельзя пользоваться слишком жидкой тушью.
- При выборе туши **желательно использовать тушь на водной основе**. Желательно, чтобы имелась надпись, что тушь подходит для лиц, носящих контактные линзы. Использование водостойкой туши приводит к быстрому загрязнению поверхности линз липидными и комплексными отложениями.
- **Следует правильно выбирать удлиняющую и объемную тушь**, так как эти виды туши в своем составе имеют микроволокна. Если тушь не очень высокого качества, то микроволокна могут быстро отклеиваться от нее и попадать в глаза и под контактную линзу. Для достижения удлиняющего и объемного эффекта лучше пользовать тушью с нейлоновыми волокнами.

ОГУРЕЦ-МОЛОДЕЦ

От постоянного общения с компьютером у вас начали уставать глаза? Находясь в отпуске, вы обгорели под ярким солнцем? Срочно бегите за огурцом.



Свойства

Благодаря высокому содержанию воды огурец прекрасно освежает, успокаивает и охлаждает кожу, именно поэтому широко используется в косметической промышленности. **Наложив на 10–15 мин. на лицо огуречную маску, вы без особого труда добьетесь того, что ваша кожа станет гладкой и свежей.** Маска очистит ее и улучшит обменные процессы. Средства для ухода за кожей, содержащие сок огурца, легко изготовить самостоятельно.

Тоник

Возьмите половинку огурца, 2 лимона, апельсин, яблоко, 2 ч.л. медицинского спирта, 2 ч.л. розовой воды. Очистите огурец и яблоко и натрите их на мелкой терке. Положите полученную массу в марлю и выжмите сок. Затем выдавите сок из лимонов и апельсина и смешайте его с соком яблока и огурца. Добавьте спирт, розовую воду и как следует перемешайте. **Перелейте тоник в удобную для вас емкость и используйте дважды в день после очистки лица.** Можно сделать и огуречно-морковный лосьон. Возьмите по 3 ст.л. огуречного и морковного соков. Смешайте их и используйте полученную смесь для очищения и питания кожи.

Для вялой кожи

Возьмите 2 средних огурца, 100 г разбавленного спирта или водки, 1 ч.л. глицерина. Огурцы натрите на терке, добавьте глицерин и залейте смесь водкой. Поставьте на неделю в темное место настаиваться, а по истечении этого времени **процедите и используйте для очищения кожи. Очищающее молочко для лица** делается из огурца и 140 мл молока. Очистите огурец и отожмите сок. Поместите оставшуюся после отжимания огуречную массу и кожуру в молоко и энергично взбалтывайте 5 мин. Настаивайте смесь 3 ч. Затем процедите, перелейте в удобную посуду и поставьте в холодильник.

Маски

Если у **вас сухая кожа,** можете использовать следующий народный рецепт. Натрите на мелкой терке свежий огурец. Сбрызните лимонным соком. Нанесите на лицо и шею. Держите 20 мин., а затем смойте теплой водой. Смажьте кожу питательным кремом. Салфетки, смоченные свежим огуречным соком, можно на- кладывать на лицо в виде маски. Повторяйте эту процедуру трижды через каждые 10 мин. Осуществляйте лечение ежедневно, до получения эффекта. Если вы смешаете кашицу из огурца с любым питательным кремом, получите маску, при ежедневном применении которой, ваша **кожа станет светлее, а веснушки и темные пятна менее заметными.** Свежесть лица при **жирной коже** сохраняют регулярные (не реже двух раз в неделю) маски из смеси растертых огурцов и яблок. При таком типе кожи весьма желательно протирать лицо свежеотжатым огуречным соком или просто разрезанным огурцом. **Для повышения упругости кожи** можно сделать следующую маску. Натрите на мелкой терке средней величины огурец, получившуюся массу нанесите на кусок ваты размером с лицо, сделайте отверстия для глаз и рта. Держите маску на лице 15 мин.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Расскажите, пожалуйста, как правильно выбрать цвет помады, чтобы он помог скрыть недостатки и подчеркнуть достоинства.

Алена КОРОСТЫЛЕВА, г. Воронеж

Прежде всего цвет помады должен соответствовать вашему цветовому типу. Кроме того, при его выборе играют роль размеры и форма губ. Темные тона уменьшают губы, тогда как светлые и блестящие увеличивают их. При холодном оттенке освещения (зима, голубые неоновые лампы) лучше выбрать помаду теплой цветовой гаммы, и наоборот. При теплом желтоватом освещении не стоит краситься оранжевой или коричневой помадой. При ярком макияже глаз помаду лучше выбрать посдержаннее, чтобы на лице не «спорили» два слишком ярких центра. Если уж очень хочется накрасить губы поярче, следует приглушить косметику в области глаз.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Не завидуйте естественным блондинкам – искусственное блондирование и вам поможет стать предметом восхищения. Современные средства блондирования позволяют виртуозно маневрировать имиджем:

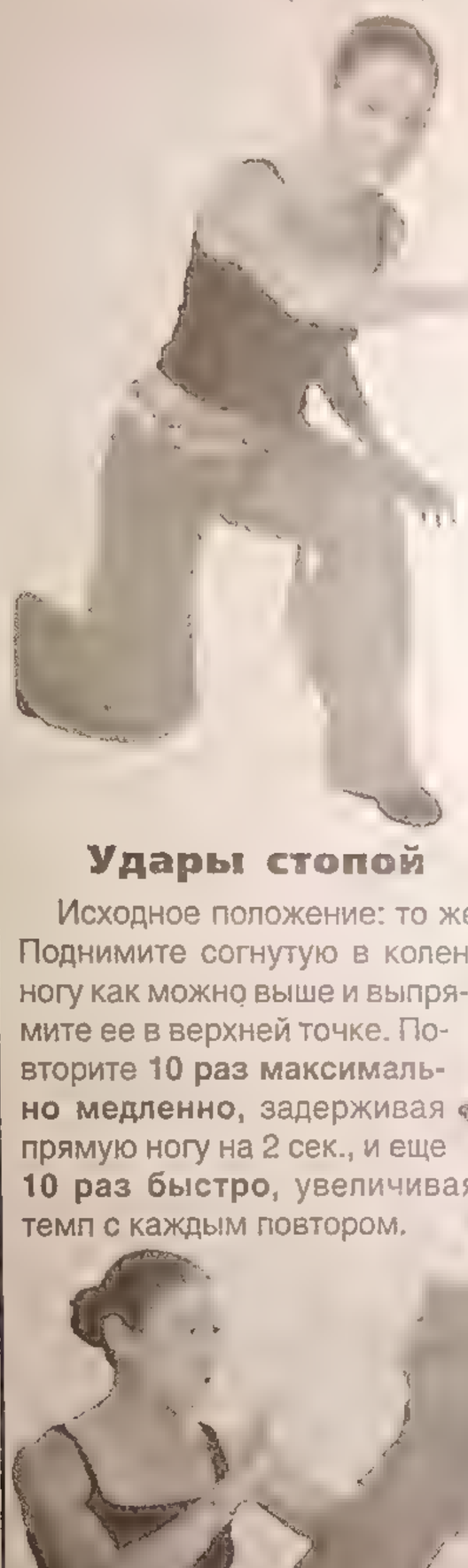
- **освежить натуральный цвет** или придать ему модный оттенок
- **осветлить** волосы (даже с большим процентом седины) на два, три и даже четыре тона;
- **подготовить волосы для последующей окраски**, если желаемый тон намного светлее исходного.

Неоднократно крашенные волосы с трудом поддаются обесцвечиванию, особенно очень темные. Процедура может занять от 30 мин. до 1,5-2 ч., причем волосы, возможно, приобретут пегий окрас: от белого до оранжевого. Пусть это вас не пугает: сделайте повторную обработку. Если полного обесцвечивания не произойдет, волосы можно сразу покрасить в ореховый, светло-каштановый или любой другой более темный тон.

Некоторые кремы и краски для осветления разрабатываются специально для индивидуального пользования в домашних условиях. Навыки окрашивания можно приобрести в парикмахерской под руководством мастера. Но не забывайте, что блондирование – сложный химический процесс, который высушивает и истощает волосы. Хотя многие современные краски обогащены растительными экстрактами, для волос обесцвечивание – очень сильный стресс. После него необходимо заняться активным лечением с помощью специальных препаратов и травяных масок. Не стоит злоупотреблять частым обесцвечиванием и осветлять волосы сразу после химической завивки.

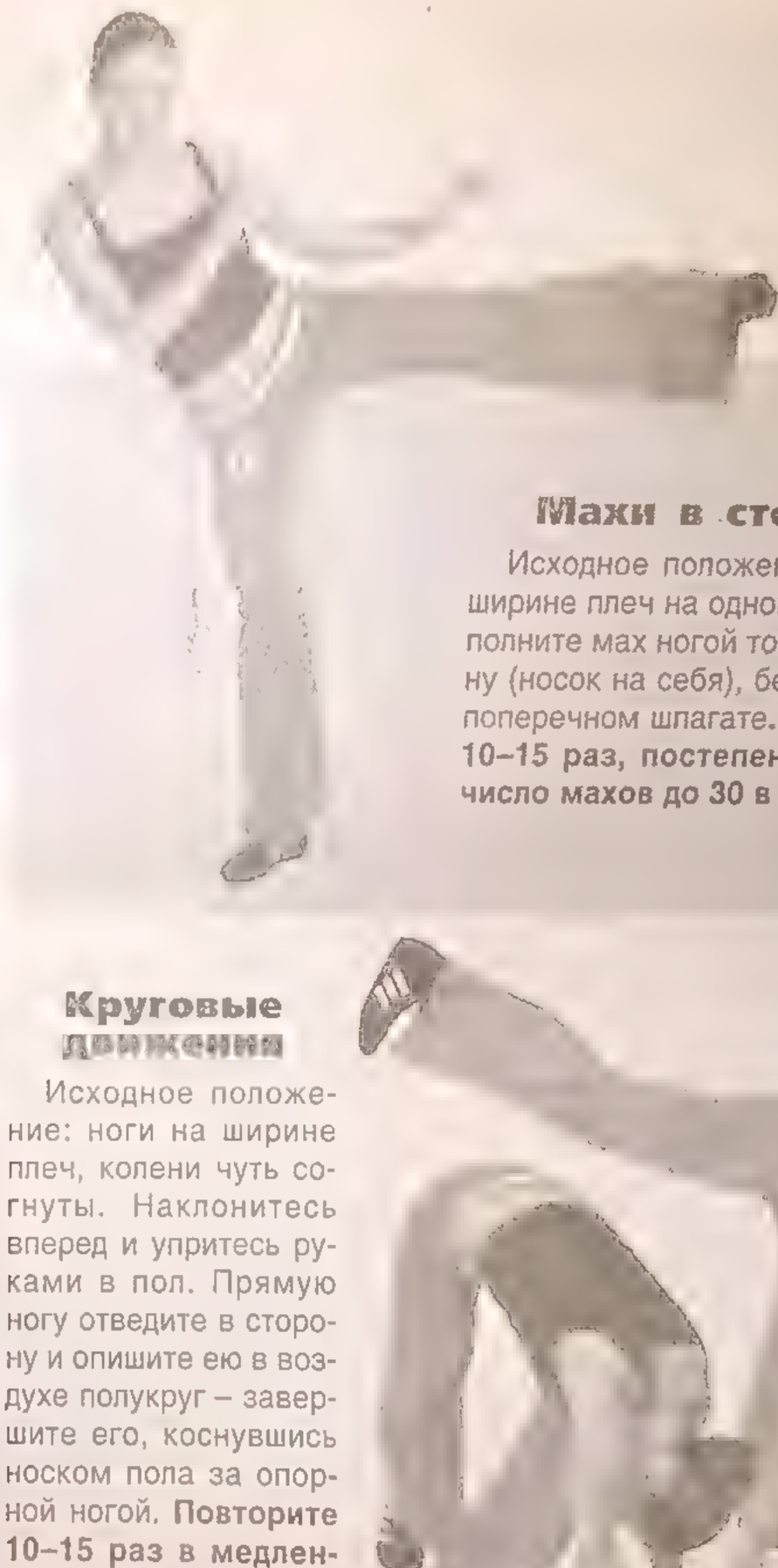
«БОЕВЫЕ» ТАНЦЫ

В этом афро-бразильском виде боевого искусства под названием капоэйра техника ног стилизована под танцевальные движения. Они очень эффективны для мышц и хорошо развивают координацию. Тренироваться лучше всего под ритмичную музыку, например, под бразильский фольклор.



Защита прямо

Исходное положение: ноги на ширине плеч, левая впереди (вес тела распределен на обе ноги). Правую ногу согните под прямым углом так, чтобы колено не касалось пола. Перенесите вес на левую ногу и слегка наклоните корпус. Задержитесь в этом положении на 10–15 сек **Повторите 8 – 12 раз с каждой ноги.**



Махи в сторону

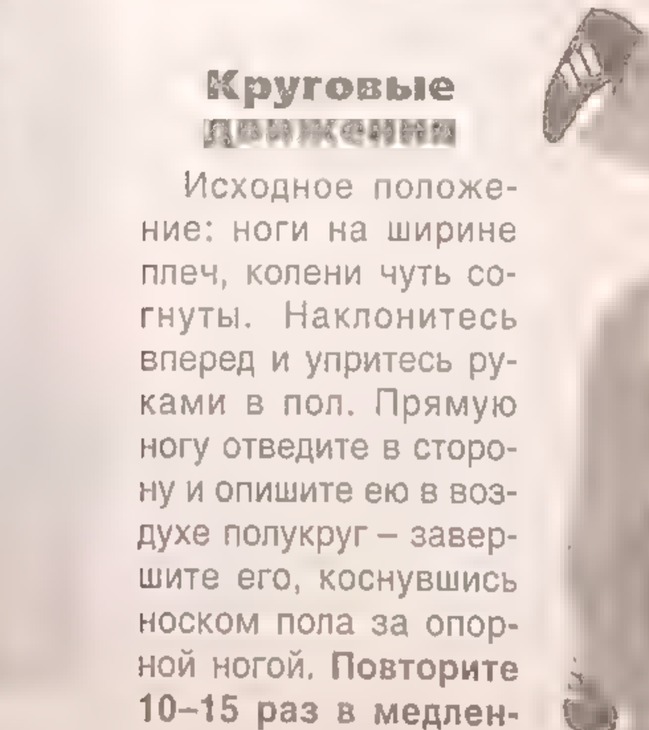
Исходное положение: ноги на ширине плеч на одной линии. Выполните мах ногой точно в сторону (носок на себя), бедра – как в поперечном шпагате. ***Повторите 10–15 раз, постепенно доводя число махов до 30 в мин.***

Удары стопой

Исходное положение: то же. Поднимите согнутую в колене ногу как можно выше и выпрямите ее в верхней точке. Повторите **10 раз максимально медленно,** задерживая прямую ногу на 2 сек., и еще **10 раз быстро,** увеличивая темп с каждым повтором.

Круговые движения

Исходное положение: ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты. Наклонитесь вперед и упритесь руками в пол. Прямую ногу отведите в сторону и опишите ею в воздухе полукруг – завершите его, коснувшись носком пола за опорной ногой. **Повторите 10–15 раз в медленном темпе.**



Махи вперед

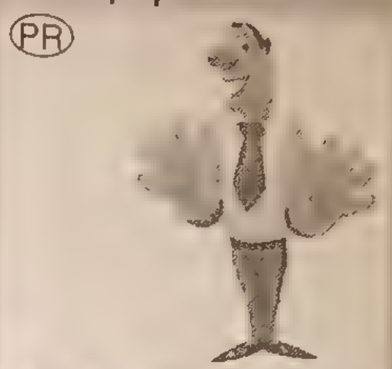
Исходное положение: то же. Выполните мах вперед стоящей сзади ногой (носок на себя). **Сделайте 10–15 махов,** с каждым разом поднимая ногу все выше. Со временем доведите число махов до 30 в мин.

Защита боком

Исходное положение: ноги шире плеч, локти согнуты. Наклоняя корпус (руки не касаются ног), присядьте (таз не ниже колен) и задержитесь в нижней точке на 10 сек. Вернитесь в исходное положение. **Повторите 10 раз.**

ЧУДО СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА – НА ЛАДОНИ

PR



– Лидер продаж!
– Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
– Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
– Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
– Дезинфицирует белье ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и нижнего белья.
– Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком.
– Без механической деформации белья, поэтому Ваши вещи всегда будут выглядеть как новые !
– Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

Преимущества применения:

Экономия электроэнергии.
Потребление не более 3 Вт электроэнергии. Если в вашем доме все выключено, счетчик даже не среагирует на такую нагрузку.

Экономия времени.
Любая стиральная машина, даже автомат не может быть оставлена без надзора, она требует постоянного присутствия и контроля в течение всего времени работы. Ультразвуковая стиральная машинка автономна. Вы можете уйти, заняться любыми другими делами, лечь спать. Стирка становится самостоятельным делом. Все идет незаметно, между делом, без Вашего участия, без затрат времени и сил, освобождая Вас для других занятий или отдыха.

Экономим на затратах на моющие средства.
Чтобы добиться отличного качества стирки в любой стиральной машине, мы должны приобрести **качественный** дорогой порошок. При использовании ультразвуковой машинки достаточно купить самый дешевый порошок, хозяйственное мыло для намыливания особо загрязненных участков.

Без износа ткани.
В любой стиральной машине ткань подвергается механическои деформации и, следовательно, изнашивается. При стирке ультразвуком ткань абсолютно не деформируется, совершенно не имеет износа. Поэтому вы сможете стирать самые деликатные ткани, которые не смогли бы доверить даже самым дорогим стиральным машинам. В то же время можно стирать, например, верблюжьи одеяла, подушки, ковровые дорожки, рабочую и спец. одежду любой загрязненности и т.п.

Отличие от всех существующих видов стиральных машин.
Ультразвуковая чудо-стиральная машинка стирает без механического воздействия, без деформации, очищая ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет. Так как полинявшие частицы краски имеют более слабое сцепление с тканью, они удаляются вместе с грязью. В результате ткань приобретает более яркую окраску, обновляется.

• Такая стиральная машинка незаменима для молодой семьи, пенсионера. Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Абсолютно бесшумно!

• Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чисто! Отправляясь на дачу или турпоездку – возьмите ее с собой!

• Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машину Вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 31-04-63, 57-28-21
Или написав заявку на наш адрес: 610000, г. Киров, а/я 11 отдел 31
www.ksin.ru

Цена с оплатой при получении на почте – 1890 руб.
При заказе от 3 шт. – цена 1690 руб. за шт.

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «КАК Я ПОХУДЕЛА»

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Если вы хотите похудеть, для начала запомните:

• Никакая **волшебная диета** не сделает вас худой;

• Не заставляйте желудок **голодать**;

• **Не думайте** все время о своем весе;

• **Радуйтесь жизни**, найдите себе занятие, отвлекающее от еды.

6 основных правил для желающих похудеть, но не желающих страдать.

1. **Не пропускайте завтрака**, но остановитесь до того, как почувствуете, что уже наелись. Перед обедом и ужином выпейте стакан воды или томатного сока, съешьте тарелку зеленого салата.

2. **Не накладывайте себе больших порций**, смените привычные тарелки на меньшие, откусывайте маленькими кусочками, жуйте не торопясь.

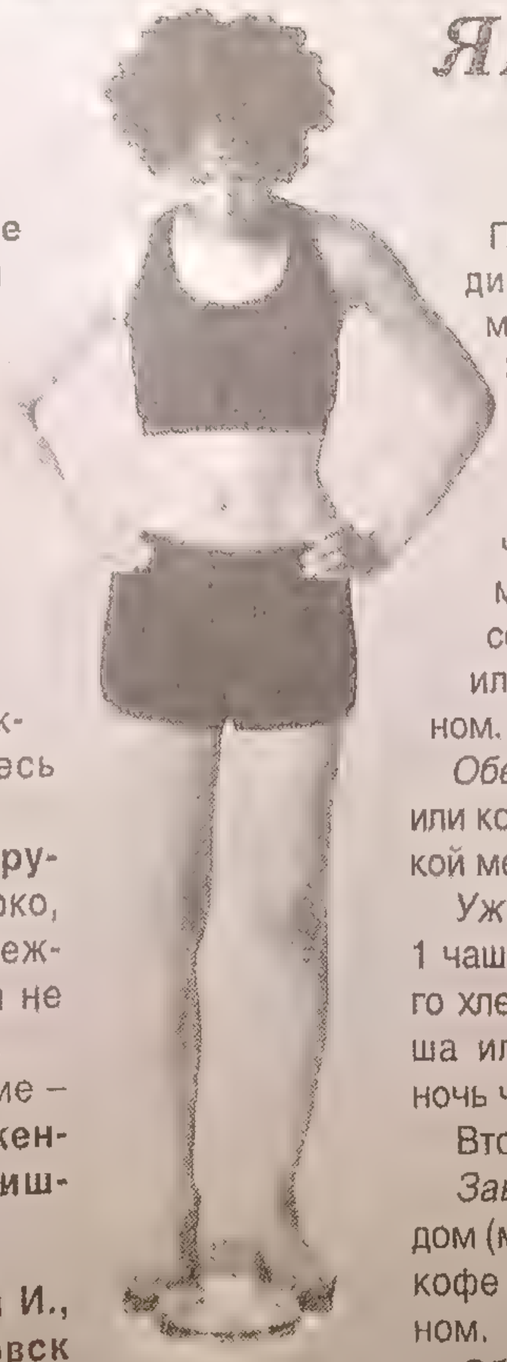
3. **Ограничьте себя в мучном и жирном**, но не отказывайте в овощах и фруктах; избегайте острых приправ, сократите потребление соли.

4. **Не ходите в гости на голодный желудок**, вежливо отказывайтесь от добавки.

5. **Имейте под рукой помидор**, яблоко, морковку, чтобы между приемами пищи не умереть от голода.

6. И в заключение – **не путайте свои женские формы с лишним жиром**.

Ульяна И.,
г.Березовск



ЯИЧНО-БЕЛКОВАЯ ДИЕТА

Попробуйте эту диету – за 3 дня можно скинуть 2,5-3 кг.

Первый день

Завтрак: 2 яичных желтка и чайную ложку меда взбить миксером. Чашка чая или кофе с лимоном.

Обед: 90 г сыра. Чай или кофе с чайной ложкой меда.

Ужин: бульон – 1 чашка + кусок черного хлеба + яблоко, груша или апельсин. На ночь чай с лимоном.

Второй день

Завтрак: яйцо с медом (миксерная смесь), кофе или чай с лимоном.

Обед: яйцо с медом, 100 г творога, чай с лимоном или кофе.

Ужин: 150 г рыбы или мяса птицы, салат. Чай с лимоном.

Третий день

Завтрак: яйцо с медом, яблоко. Чай с лимоном.

Обед: 50 г сыра, кусок ржаного хлеба (25 г), салат, заправленный лимоном (200 г).

Ужин: отварные овощи (без крахмала) – 300 г, 1 яйцо. Чай с медом (1 ч. л.).

Половинка лимона должна съедаться ежедневно во время этой диеты в любом виде.

ВЕЧЕРНЯЯ РОСКОШЬ

Вы абсолютно уверены, будто ваш гардероб в полном порядке? Но в один прекрасный вечер можно обнаружить, что это не так. Ведь каждой вещи – свое место. И яркая блузка, которая хороша на дружеской вечеринке, покажется простоватой и скучной в театре или ресторане. Вывод: каждой женщине необходимо вечернее платье.

Зрелым дамам

Наконец мода повернулась лицом к зрелым дамам. К их услугам – элегантные модели и благородные материалы. **Теперь вы можете смело изображать женщину-вамп, не рискуя показаться старомодной.** Единственное условие – абсолютная и всесторонняя ухоженность. Требования, предъявляемые силуэтом, еще более жестоки. Поскольку если юбки возможны различные, – от очень узких до суперширокиx, на огромном кринолине, – то корсажи все как один приталенные и облегают тело подобно второй коже. Делается акцент на талию, и ей придется стать настолько тонкой, насколько это возможно.

Соблазнительно

Одно из немногих исключений из правила – платье-рубашка прямого покроя. Расстегнутое на две пуговицы сверху и две снизу, оно демонстрирует ваши ножки в самом выгодном ракурсе. И это, пожалуй, вторая характерная черта современной вечерней моды. **Поколение мини-юбок уже не согласно прятать ноги за подолом вечернего платья,** поэтому даже классические длинные модели часто имеют разрез до талии, при ходьбе полностью обнажающий одну ногу. Существует и другой способ предоставить окружающим возможность полюбоваться вашими пропорциями. Сшитые из прозрачной материи платья уже не считаются чем-то шокирующим. **Чтобы добавить модели некоторую толику загадочности, можно украсить платье вышивкой и стразами.** Впрочем, прозрачность может быть и не столь откровенно вызывающей. Тонкие матовые ткани типа шифона, в несколько слоев окутывающие хрупкую фигуру и струящиеся по ней, делают вечернее платье почти целомудренным.

Детали

Актуальны сейчас сочетание в одной модели плотных и прозрачных тканей. Например, атласа и органзы, шелка и вуали. Они, с одной стороны, придают наряду благородство, а с другой – сообщают ему летящий силуэт, прячущий излишнюю пухлость, а стройную женщину делающий воздушной. **Тонко подобранные цвета платья, отличающиеся на один-два тона, создают неповторимую игру оттенков.** Также поощряются всевозможные игры с рукавом. Классический рубашечный рукав, рукав 1/2, двуслойный рукав, расширяющийся от локтя демонстрируют безграничность фантазии. Кроме формы рукавов, варьируется и их число. Нередки случаи, когда побеждает ассиметрия, оставляя одну руку обнаженной. Мех опять пришел в вечернюю моду, причудливо сочетаясь с легким газом и вуалью. Он может быть натуральным и искусственным – меховые боа, палантины и даже меховая оторочка рукавов и декольте прекрасно гармонируют с обликом прелестных хищниц.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Для торжественных случаев правильный выбор сумочки важен не менее, чем подбор украшений. Исключение составляют аксессуары цвета золота или серебра, которые, разумеется, не требуют такой же одежды. Но если вы выбрали костюм красноватого или зеленоватого оттенка, значит, либо сумочка, либо туфли должны быть того же цвета. **Сумочка как принадлежность вечернего туалета не должна отвлекать на себя внимание.** Строгая, в меру изящная и достаточно небольшая, чтобы нести в руке или держать под мышкой. Можно выбирать сумочку с коротким ремешком или цепочкой, чтобы можно было в случае необходимости надеть ее на запястье.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Сейчас на пике моды небольшие легкие украшения. Королева сезона – блестящая бижутерия. Из ожерелий предпочтительны пластиковые ошейники со стразами, из брошей – разноцветные искристые цветы, бабочки и животные, из колец – перстни с крупными камнями. Среди украшений в фаворе также искусственный жемчуг, деревянные, пластиковые и металлические детали. **Из акцентов самый популярный сегодня – бант:** на шее из шарфа, на руке в виде браслета, в ухе в виде серьги и, наконец, просто на талии. И вновь в моду входят изделия из золота.

ОБНОВЛЕННЫЙ ПЛАЩ

Осень диктует нам свои правила. И пусть только начало сентября и впереди «бабье лето», уже сейчас стоит призадуматься о дождливых днях. Тем более что компанию в ненастье может составить красивый, удобный и модный плащ.

Новинка

Строгие классические пальто в английском стиле уступают место не менее классическим маленьким плащам в стиле женственных шестидесятых. **Сохраняя общую направленность стиля, они отличаются лишь деталями и оттенками.** Плащи этой осенью должны быть светлыми – карамельно-сливочными, песочными, белыми, светло-оливковыми, золотисто-желтыми, розоватыми. Даже если вас ужасает перспектива заниматься их постоянной чисткой после каждой получасовой прогулки по залитым лужами городским улицам, от этого никуда не денешься – красота и стиль требуют жертв

Силуэт

Плащи наступающего сезона имеют очень простой силуэт, почти лишенный декоративных элементов. Это прямой или чуть расклешенный трапецевидный плащ длиной до колена или буквально на ладонь ниже этой линии. Однобортная застежка, маленький воротничок со скругленными уголками и пояса без пряжек тоже дают не слишком большой простор для украшательской фантазии творцов. В некоторых случаях даже застежка делается внутренней, скрытой за планкой. Единственное исключение в смысле декора – это небольшая отложная кокетка (спереди или сзади), а также очень осторожное использование накладных карманов. **А особый аристократизм и элегантность таким плащам придает шелковая или атласная подкладка в тон основной ткани.** Кстати говоря, в плащах этого сезона в первую очередь используются натуральные материалы – никакого прозрачного пластика и блестящей лайковой кожи. Это совершенно не в стиле.

Универсально

Правда, не уступают своего места и по-прежнему актуальные плащи-тренчи. Однако они стали более женственными и мягкими. Сохранился их прямой силуэт, но длина существенно укоротилась, поднявшись опять-таки до уровня колена. Уменьшилось количество декоративных элементов. Остались, пожалуй, лишь небольшие погончики да разнообразные вариации двубортной застежки. **Главное достоинство новой моды состоит в том, что она благосклонна не только к стройным длинноногим красоткам.** Грамотно скроенный плащ может скрыть много недостатков фигуры. К тому же, тренч-кот – вещь многофункциональная. Его можно накинуть поверх летнего платья, а с приходом дождей и холодов носить с гольфами и юбкой. А классическая «родословная» этого плаща гарантирует, что он останется в моде еще долгое время.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

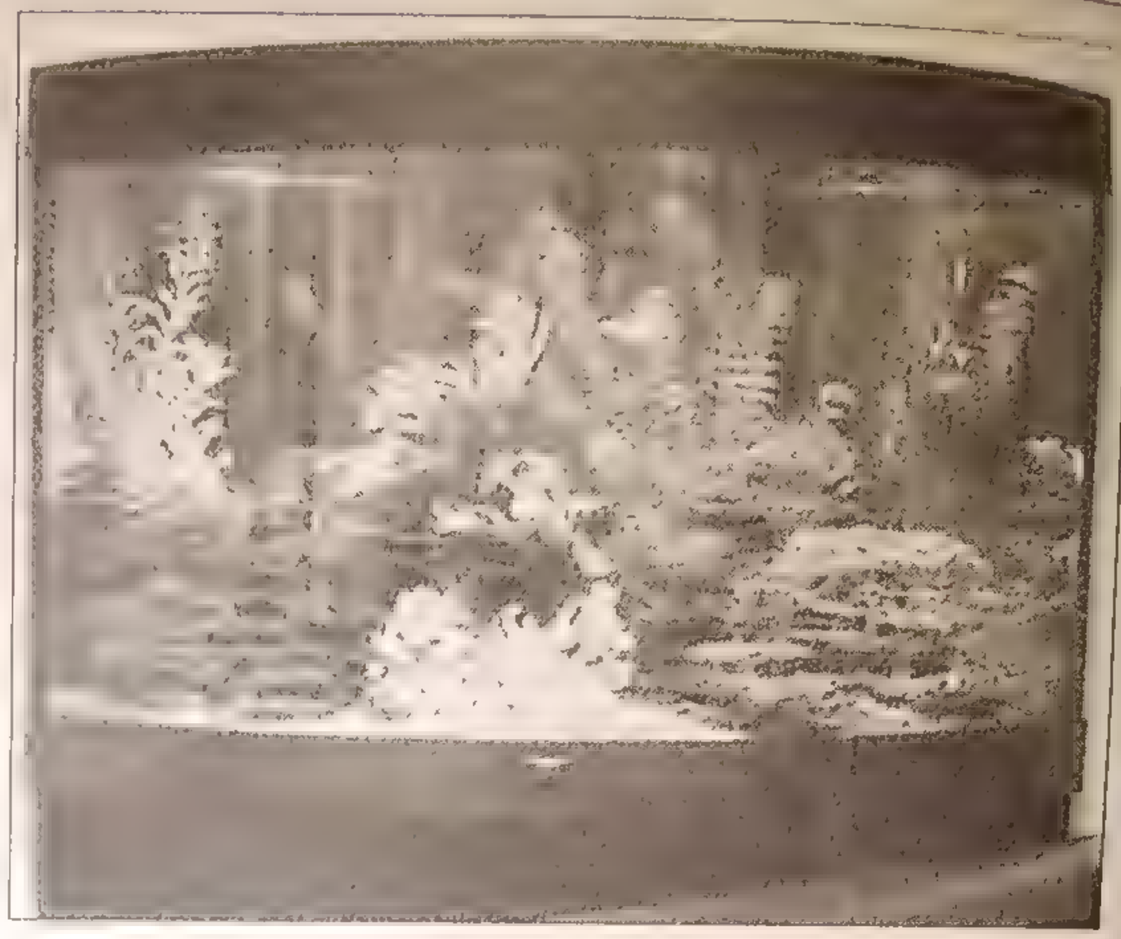
Подобрать правильно верхнюю осеннюю одежду и обувь – дело нешуточное. Это не легкомысленные платья-сарафаны, пестрые маечки и веселые сандалеты, выдерживающие наши самые смелые эксперименты по взаимосочетаемости. Утепляясь, мы словно становимся чуть сдержаннее, основательнее, да и мысль о том, что на осенние обновки уйдет кругленькая сумма и носиться они будут как минимум два сезона, не располагает к неудачным экспериментам. Поэтому все должно быть просчитано: верхи могут, низы хотят. **Выбирая верхнюю одежду, подумайте, будет ли она и по стилю, и по цвету сочетаться с имеющимися у вас юбками (платьями) и брюками.** Короткие курточки, полупальто, пончо, тренч-коты их не скроют. Длиннополая одежда в этом отношении несколько функциональнее: под нее можно надеть практически любой наряд.

Остановившись на модели определенного стиля, выберите нужный цвет (он должен гармонично вписаться в ваш базовый осенний гардероб и, безусловно, идти вам). Теперь можно подбирать обувь. Жестких правил относительно комбинирования верха и низа нет: ваш самый смелый, осуществленный со вкусом эксперимент имеет право быть, ведь вряд ли кому-то придет в голову надевать под длинное элегантное пальто военные ботинки на толстой платформе или сапоги на шпильках под лыжную курточку.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Сейчас на пике моды – платки. Тонкую косынку из прозрачного шифона повязывают по-разному, например, «по-цыгански» – низко над бровями, концы завязываются в узел на затылке; «по-русски» – концы завязываются сзади на шее. Из платков и шарфов сооружают некое подобие чалмы, а маленькие косыночки повязывают а-ля бандана. В моде «восточные» ткани с индийскими мотивами или индейскими орнаментами.

УЮТНЫЙ ДОМ

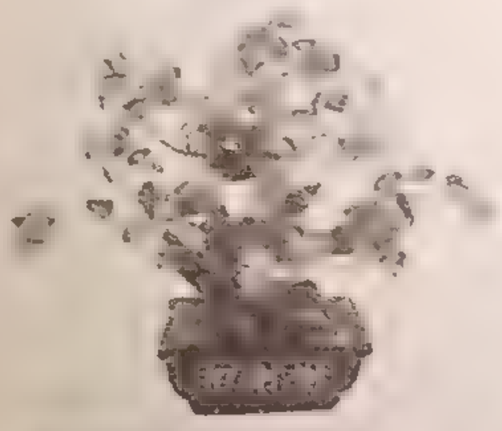


Дом – место, где вы отдыхаете, набираетесь сил. Может, пришло время немного его изменить, дополнить новыми вещами? Не надо делать дорогой ремонт, менять мебель.

Цвет

Цвет – основа интерьера. Вспомните, раньше комнаты для отдыха называли «синими», «зелеными»... От преобладающего цвета зависит, сможете ли вы отдохнуть или взбодриться.

Если ощущаете дискомфорт, обратите внимание на цветовое решение дома. Самый функциональный цвет – белый. Вы можете, не перекрашивая стен, задать любой тон комнате с помощью текстиля и мебели. Нежелательный цвет в любом жилом помещении – черный, он не рекомендуется даже для мебели. Но вы всегда имеете возможность изменить общее цветовое направление, используя шторы, ширму, покрывало, скатерть и т.п. **Кроме цвета, важен и свет**. Красивый светильник всегда делает комнату более уютной.



Естественность

Городская суета утомляет. Замечаете, как хочется иногда выбраться за город? Но то не хватает времени, то не знаете, куда поехать...

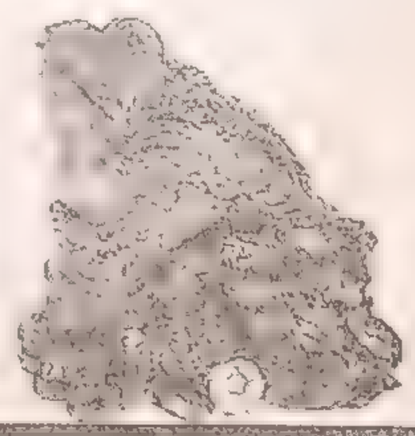
Зеленые растения, домашний фонтан, аквариум и прочие радости внесут в ваш дом отличное настроение. Даже, если у вас совсем нет времени на уход за растениями и рыбками, не лишайте себя радости: цветы купите неприхотливые, а аквариум может быть и без рыбок.

При покупке мебели отдавайте предпочтение натуральным материалам.

Стильные штучки

Вещи, которые отражают ваш характер; хобби, которые вызывают восторг.

Такие вещи могут даже вызвать диссонанс с общим стилем комнаты. Ну и пусть! **На то они и стильные штучки, чтоб радовать глаз,** а ваш дом должен приносить удовольствие вам, а не соседям и друзьям. Случается, что маленькая комната в общежитии комфортнее роскошного коттеджа только потому, что в ней чувствуется индивидуальность хозяина.



Воздух

Пусть ваш дом «дышит». Сделайте комнаты как можно просторнее, выбросив без сожаления мебель и вещи, которыми не пользуетесь. Расчистите антресоли, наведите порядок в шкафах, мелочи сложите в красивые удобные ящики.

Если помещение слишком тесное, по возможности замените мебель на более компактную. **Используйте многослойность в интерьере**: кровать под потолок, антресоли, подиум с выдвижными ящиками, откидывающийся кухонный столик, подвесной стеллаж, мебель 2 в 1 (например, тумба-стол), шкаф или стеллаж с частыми небольшими полками (более вместительный, т.к. обычно просторные полки не заполняются полностью).

Подойдите творчески к своему дому – и жить станет намного веселее!

ВОПРОС – ОТВЕТ

Сейчас очень много рассказывают о фен-шуй, о том, как расположение вещей влияет на атмосферу дома, на удачу. Что же это за новое течение такое?

Лариса БРОДКИНА, г. Керчь

Фен-шуй – древняя китайская наука, существующая более 4000 лет. Это способ жизни в гармонии с окружающим пространством, с энергетическими полями, внешними объектами и людьми. Причем такая гармония позволяет каждому достичь материального успеха. Для того чтобы определить, правильно ли расположены предметы в вашем доме или офисе, понадобятся компас и знание формул фен-шуй. Если вы хотите добиться удачи, не располагайте зеркало напротив входной двери – фортуна отвернется. В спальне не должно быть цветов, если вы не хотите остаться одинокой. Обязательно закрывайте дверь в туалетную комнату и крышку унитаза, иначе дом заполнит отрицательная энергия.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Кто сказал, что декор интерьера для юной хозяйки должен быть дорогим и изысканным? Главное, чтобы он отражал индивидуальность и творческую натуру современной девушки!

1. **«Веселенькие» занавески, чехлы**/покрывала для мебели и постельное белье в смешные цветочки – залог хорошего настроения и безусловный символ вкуса.

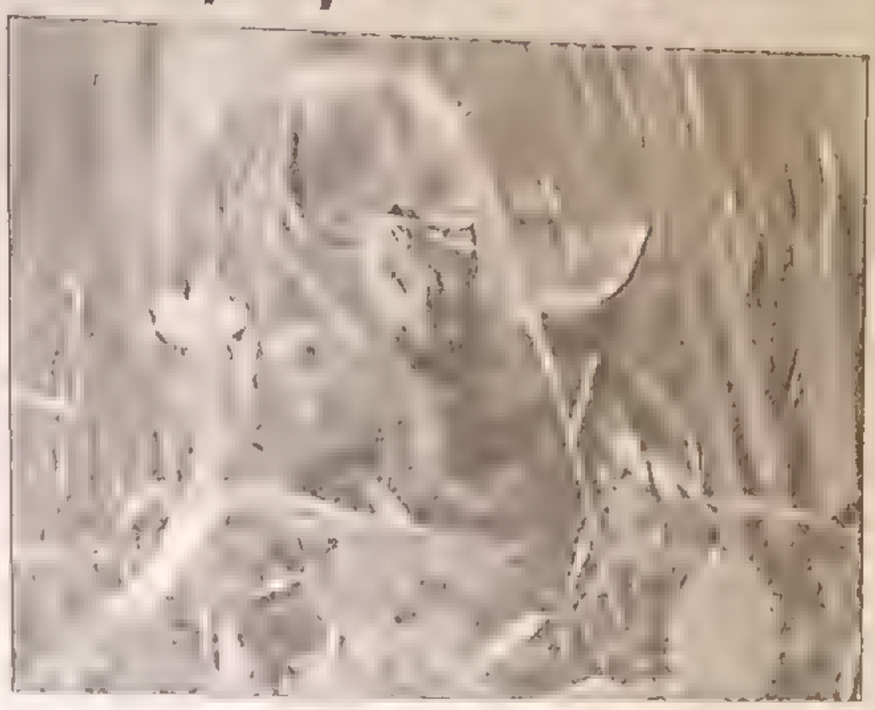
2. Купите несколько **дешевых подушек** и «оденьте» их в **старые футболки**. Чем смешнее и разнобойней будет подбор рисунков и надписей, тем лучше!

3. Вместо недешевых стенок-стеллажей используйте копеечные **пластиковые контейнеры.** Их можно купить в любом хозяйственном магазине и смело наполнять всякой всячиной. Они смотрятся стильно и, что приятно, легко переставляются с места на место.

4. Стены увешайте **постерами** любимых музыкантов и актеров. И еще вариант: **легкие рамочки** и безделушки можно **прикрепить** к стенам не гвоздями, а толстыми иглами для шитья, которые не оставляют НИКАКИХ следов на обоях!

5. Последний штрих: выставленная на видном месте коллекция разнобойных **кружек для кофе,** которые скопились за последние несколько лет, будет смотреться не хуже модных сервизов.

ТРАВКА ДЛЯ КИСКИ



Возьмите с собой на дачу вашу кошечку, и вы узнаете о ней много интересного! Животное самостоятельно выбирает полезную для себя зелень со всей необходимой витаминной начинкой. Но некоторые растения мурке могут быть вредны, и от них необходимо ее оградить.

Не пугайтесь...

...если ваше сокровище вдруг отыщет в саду **валериану** (называемую в народе кошачьей, или ведьминой травой) или **кошачью мяту**, содержащую масло гепеталактон, и начнет ее неистово обнюхивать, облизывать и кусать, буквально впадая в экстаз. **Эти растения оказывают наркотическое действие** не только на домашних кисок, но и на их ближайших сородичей: все виды диких кошек и даже львы рады отыскать кошачью мяту. Однако реагирует на нее каждый по-своему. Необъяснимым остается то, почему валериана или кошачья мята, принимаемые внутрь, действуют на кошек как транквилизаторы (успокаивающе), а при «наружном применении», наоборот, возбуждающе.

Как бы то ни было, **кошачья наркомания безобидна** (в отличие от человеческой), и воздействие этих растений, длящееся не более 10 минут, для животных не имеет никаких опасных последствий.

Учтите...

...что существуют растения, которые могут вызвать, например, **желудочные боли и даже отравления у кошек.** Чаще всего, это цветы в горшке или в вазе (а также – вода, в которой стоят цветы). Очевидно, в результате многовекового селекционирования коты настолько «одомашнились», что иногда, увлекшись флорой, могут допустить и ошибку. И здесь не лишним будет подстраховать братьев наших меньших.

Опасными для котов считаются азалии, лютики, хризантемы, крокусы, падуб, плющ обыкновенный, ландыш майский, бархатцы, ноготки, омела, филодендрон, пуансетии, ревень, сладкий горошек, глициния и большинство видов луковичных цветов

Изолируйте...

от кошки растения из запретного списка при помощи **алюминиевой фольги, липкой ленты** (желательно сделать ее обоюдолипкой) и **воды с перцем** (для обрызгивания растений). Комнатные цветы, к которым кошка проявляет интерес, держите в недоступных для нее местах. Если вы поставили вазоны повыше, а ваша когтистая подружка, запрыгивая на мебель, все-таки стремится к ним добраться, воспользуйтесь простым, но эффективным методом: положите на столы и стулья **«ловушки-сюрпризы»** из стопки книг, картона или жестянок, которые свалятся на нее при малейшем прикосновении к запретной зоне. Можно также поставить на мебель **миски с водой** (второй раз прыгать в воду кошка ни за что не станет) или разложить **апельсиновые корки.** Есть еще одна действенная контрмера (особенно, если ваша кошка «невыездная»): создайте ей собственный «кошачий сад». Это растущие в плошках овес, пшеница, петрушка и... немного кошачьей мяты — пусть «балдеет» на здоровье!

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Как определить, что у собаки что-то болит? Собаки не могут сказать, что они себя плохо чувствуют, по крайней мере словами. Поэтому хозяин должен уметь определять по поведению собаки, что она хочет сказать.

Все следующие признаки могут означать, что у собаки что-то болит:

1. Появляется **хромота;**
2. Начинает **царапаться;**
3. **Зализывание** какой-нибудь части тела;
4. Необычные **движения ртом;**
5. Собака часто **поворачивает голову,** чтобы посмотреть на какую-то часть тела;
6. Хождение **по кругу;**
7. **Хаотичные** движения;
8. **Собака огрызается** на людей и других собак;
9. **Неохотно встает** или ложится;
10. **Неохотно поднимается по ступенькам** или залезает в машину (обычно касается старых собак);
11. **Вздыхает** без особых причин;
12. Иногда просто **странное выражение глаз** свидетельствует о болезни.

Помните: чаще всего собака не будет скулить или лаять, если у нее что-то болит. Вы должны обращать внимание на все признаки недомогания.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Мы хотим заняться разведением рыбок, но не знаем, как это грамотно делать. Будем рады вашему совету!

Елена ЗЯБЛИКОВА, г. Липецк

Соблюдайте следующие правила, и ваши рыбки дадут потомство.

Удостоверьтесь, *что рыбы здоровы.*

Можно ожидать хорошего нереста только тогда, когда рыбы абсолютно здоровы. Убедитесь в том, что выбранные вами рыбки находятся в отличной форме. Наилучший способ получения здоровой пары, это покупка десятка подростков нужного вида и выращивание их до взрослого размера.

Удостоверьтесь, *что рыбы составляют пару.*

У многих видов есть половые признаки, которые при внимательном наблюдении можно распознать. Как правило, самец превосходит самку в окраске и величине плавников, да и выглядит он изящнее. У прозрачных рыбок самцы имеют заостренный плавательный пузырь. У живородящих видов рыбок пол отличить можно по тому признаку, что анальные плавники самцов удлинены и служат для введения спермы в тело самки.

Удостоверьтесь, *что температура воды оптимальна.*

Очень часто побудительным стимулом для нереста многих рыб является повышение температуры воды, а попытки нереста заканчиваются неудачей именно из-за «холода».

Удостоверьтесь *в чистоте аквариума.*

Тщательная чистка аквариума – это только одна из мер, требуемая для оснащения резервуара под нерестовик.

Удостоверьтесь, *что растения в аквариуме устраивают рыб.*

Почти в каждом нерестовике обязательно должны быть растения или их заменители. Некоторые рыбы размещают икринки среди тонколистых растений, некоторые прикрепляют их к поверхности широких листьев, а некоторые делают из растений гнезда или используют кусочки растений при сооружении пенных гнезд.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

При недержании мочи

При недержании мочи у ребенка поможет такой рецепт. Возьмите осиновые почки. Сделайте из них настойку на водке 1:10. Давать по 25–30 капель 3 раза в день, запивать сладкой водичкой. В течение месяца мочевой пузырь укрепится.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Желток невреден

Многих родителей волнует: можно ли малышам в возрасте до года давать яичный желток. Но волнения напрасны. По питательности и усвоению куриные яйца занимают одно из первых мест среди прочих продуктов. Желток богат жироподобными веществами – холестерином и лецитином. Фосфор и азот, входящие в состав лецитина, особенно необходимы для развития растущего организма. Вот почему яйца широко используются в питании детей с самого раннего возраста. Их можно давать вареными (всмятку или в мешочек), в виде яичницы, омлета, добавлять в пудинги, суфле, сырники, оладьи.

Детям раннего возраста разрешается только желток в качестве дополнительного питания. Сначала можно давать лишь 1/4 желтка, **с шести месяцев до года** – 1/2 желтка, обязательно в вареном виде. **С года до семи лет** ребенку позволяют съедать уже 1/2 яйца ежедневно (разумеется, в разных блюдах), а **с семи лет** – целое яйцо.

Сырые яйца давать детям не рекомендуется, так как сырой яичный белок плохо усваивается, а иногда даже вовсе не переваривается. Кроме того, через пористую скорлупу могут попасть болезнетворные микробы, которые при варке погибают от высокой температуры.

«Двухлетний сын часто трогает себя за половые органы. И надо все время смотреть, потому что он может опять залезть в трусики и там теребить. Я спрашивала у него: «Что там тебе мешает?» Он машет головой – ничего. «Писать хочешь?» – «Нет, не хочу!»

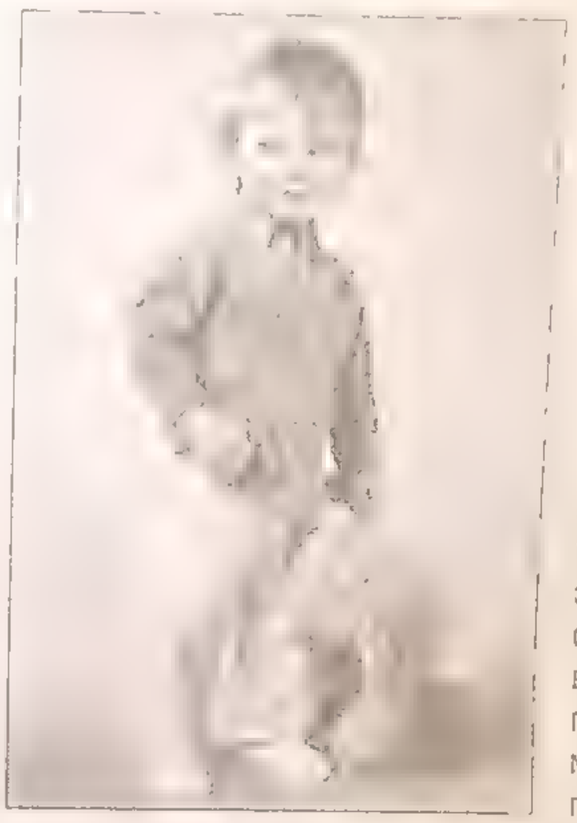
Мама моя сказала, нужно запрещать глупостями заниматься и по рукам бить. А может, с ним что не в порядке?

Инна, 22 года, г. Калининград»

ВСЕ ДЕТИ ДЕЛАЮТ ЭТО

Малыш полон любопытства. Он изучает все, что под руку попадает, включая свое тело. И половые органы для него представляют точно такой же интерес, как пятка, мизинец или ухо.

Малыш трогает себя везде, в том числе и ТАМ. И неожиданно замечает, что прикосновение к данному участку тела доставляет ему приятные ощущения. Все дети совершают это открытие, затем прячут новое впечатление в копилку памяти и вспоминают о нем, когда заскучают или взгрустнут: можно шоколадку съесть, можно мультфильм посмотреть, можно – там потрогать. И если чья-то мама твердо говорит: «Мой ребенок ничего такого себе не позволяет» – она или скрывает правду, или не замечает, когда и как он это делает.



Ребенок не видит в своем поведении ничего постыдного. Ругать его, наказывать и запрещать бессмысленно и очень вредно. Он толком не понимает, в чем виноват, и продолжает делать все то же самое, но тайком. Гнев и недовольство взрослых воспринимает как признак его особой испорченности и начинает считать себя плохим, а любое чувство или действие, связанное с половыми органами, – постыдным и ужасным. Порой такое дитя с годами превращается во взрослого с крайне низкой самооценкой и полным набором сексуальных комплексов.

Как поступить? **Во-первых**, ни в коем случае не бить и не наказывать. **Во-вторых**, подумать, не тревожит ли что-то ребенка. Может, он боится спать один в темноте? **Иногда подобное поведение провоцируется сильным переживанием** (скажем, ссорой родителей), которое хочется загладить приятным ощущением. Постарайтесь малыша успокоить, подержать за ручку, оставить ему ночник, не спорить и не выяснять отношения в его присутствии. **В-третьих**, терпеливо объясняйте даже самому маленькому ребенку, что касаться половых органов в присутствии посторонних, включая родителей, нельзя, так как это занятие очень интимное. Ну и **в-четвертых**, может, малышу просто не хватает положительных эмоций – развлечений, движения, шумных игр, и он старается занять себя как умеет?

ВОПРОС – ОТВЕТ

РАССЕЯННЫЙ МАЛЫШ

В прошлом году наш Митя пошел в первый класс. К школе он был подготовлен неплохо, но почти сразу у него начались трудности из-за корявого почерка. Старался выводить каждую букву и не поспевал за ребятами. К концу года учительница стала говорить о проблемах с концентрацией внимания, посыпались двойки. Теперь он второклассник, но, боюсь, проблемы остались. Хотя дома это нормальный мальчик, никакой рассеянности мы не замечаем. Что нам делать?

ВОРОНЦОВЫ,
г. Нижний Новгород

Судя по описанию у ребенка начал развиваться так называемый школьный невроз, спровоцированный повышенной требовательностью учительницы. Очень важно дать мальчику возможность успокоиться, поверить в свои силы. Постарайтесь наладить контакт и с учительницей. Объясните ей, что Митя очень ранним, боится неудачи и оттого отключается на уроке. Пусть лишний раз подойдет к нему, повторит задание, погладит по голове, а главное, не скупится на похвалу.

Если договориться не удастся, стоит перевести мальчика в другой класс или даже в другую школу, где уроки ведутся в спокойном ритме, в доброжелательной обстановке. Только ни в коем случае не мотивируйте переход Митиными неудачами! Это лишь усугубит его страхи. Лучше скажите, что в другой школе программа интереснее, ребята симпатичнее, учительница добрее.

Временный «развод»

Бывала у кого-нибудь ситуация, когда муж говорил, что хочет временно пожить один? А может, вы ему сами это предлагали? Если разъезжались, то как складывалось дело потом? Думаю, данный вопрос вставал не только в моей семье.

Я замужем. 21 год мы вместе, из них 17 лет. женаты. Есть сын 16 лет. Я выгляжу на 25, хотя мне 35, мужу 37. Все эти годы, считаю, прожили душа в душу. Редко ссорились, никогда друг от друга ничего не скрывали, все проблемы и препятствия преодолевали вместе. Ребенок когда родился, то очень болел. Намыкалась я с ним по больницам, но муж всегда поддерживал, никогда не давал повода думать, что он нам не опора. Потом, слава Богу, болезнь отступила, сынок здоров, спортсмен, в доме достаток появился.

Когда мужу предложили переезд в другой город, на более высокооплачиваемую работу, мы держали семейный совет: насколько это целесообразно? На прежнем месте и квартира есть, и родня вся под боком. Но, обсудив сто раз, пришли к выводу, что надо ехать. И поехали. Было сложно поначалу: чужой город, чужие люди, квартира пахнет неизвестно чем. Но огляделись, обжились, поклеили новые обои – вроде, жизнь потекла своим чередом.

И вот мне муж стал периодически заявлять: я хочу пожить один, ты езжай на Украину, где у нас квартира осталась, поживи полгода там, заодно родителям-старикам поможешь. Когда он первый раз так заявил, я думала: шутит. Посмотрела на него, плечами пожала и дальше пошла делами заниматься. А он не угомонился. Выждал время и опять свою волынку затянул: мол, езжай на Украину, подумай над моим предложением. Я насторожилась. Думаю, завел себе, что ли кого-то? Но явных признаков не замечала. С работы вовремя приходит, сыном занимается, никаких срочных неотложных дел не возникало у него.

Когда в очередной раз опять зашел про мой отъезд, я ему в ответ: если поеду, то не на полгода, а насовсем. Я не игрушка, с которой сегодня играют, а завтра выбрасывают. И я не собираюсь туда-сюда ездить. Если поеду в Черкассы, настрою там жизнь, устроюсь на работу, то потом заново ломать ничего не буду.

Добавлю, мы живем в Липецке 5 лет. Так получилось, что мужу предложили хорошую работу на одном крупном предприятии. Он высококлассный специалист. Зарплату предложили хорошую, все складывалось, как мне казалось, просто замечательно. Сын поступил в лучшую школу города, учится хорошо, педагоги довольны им. Мне с работой не везло, но я тоже как-то пыталась крутиться, брала заказы на дом – я умею шить. За это время два раза ездила на Украину и была довольна.

Так вот, после слов мужа периодически он мне кажется просто чужим. И я себя уже настроила на возвращение. Муж говорит, что любит меня, что хочет еще ребенка, я только начинаю настраиваться на нормальный лад, как через некоторое время он опять заводит свою песню. **И я просто-напросто перестала верить в его чувства ко мне.** Я думаю, что если любишь, то не будешь отправлять свою половину в фактически другую страну на полгода, чтоб пожить одному. Я к мужу отношусь хорошо. Слежу за собой. Слежу за ним и сыном. Оба ходят чистенькие, модно одетые. В доме всегда вкусно пахнет, потому что я постоянно что-то выпекаю. При этом не превращаюсь в неряшливую толстую домохозяйку. С утра обливаюсь холодной водой, бегаю вокруг дома, соседи только ахают: и не лень тебе? К мужу всегда подхожу с улыбкой, стараюсь приласкать. А обратно получаю грубости. Потом, когда он остывает, начинает делать подарки, и через день-два опять одни и те же разговоры. У него портится на пустом месте настроение, чем вгоняет меня просто в тоску.

. Он мне говорит, что мы не расстаемся, а только поживем отдельно, чтобы проверить: любим мы друг друга или это привычка. Хотя, когда я уезжала к своим престарелым родителям на 3 недели, он мне звонил и говорил, что ему плохо без меня. По телефону читал стихи, впадал в ностальгическое настроение, вспоминал, как мы познакомились, как женились. Я многое не помнила, а он все в голове держал. И теперь опять: «Хочу пожить один».

Очень жалко в этой ситуации ребенка. Он не хочет жить без меня, при этом он очень увлеченный мальчик: занимается спортом, у него много друзей, и я его не могу просто так дергать, полгода жить со мной в Черкассах, а там неизвестно, что надумает наш папа. В Липецке я тоже жить одна не хочу, так как у меня здесь никого нет и с работой по моей специальности, как я уже говорила, очень плохо. Муж имеет авторитет в городе, но меня никто не поддержит, так как люди живут старыми понятиями: брошенная жена – это позор. Все начнут коситься, делать выводы, сплетни распускать.

Мы сейчас в служебной квартире живем, а на Украине, как я уже рассказывала, осталось свое жилье. **Вот я и задумалась, а, может, и правда, расстаться на время с таким мужем?** Пусть себе один помыкается? Может, действительно это поможет укрепить наши чувства? Или убьет их окончательно?..

АНТОНИНА Б., г. Липецк

Валерий Николаев:

«ЖЕНЩИНЕ прощается все»

Николаев в Голливуде

АНКЕТА

ДАТА И МЕСТО РОЖДЕНИЯ: 23 августа 1965 года

ЗНАК ЗОДИАКА: Дева

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: разведен, был женат на актрисе Ирине Апексимовой, есть дочь Даша

ОБРАЗОВАНИЕ: школа-студия МХАТ

КАКИЕ ЖЕНЩИНЫ НРАВЯТСЯ: которые понимают, что они венец природы, и сознают, какое место занимают в жизни мужчины...

САМОЕ СКУЧНОЕ В ЖИЗНИ: ждать ролей, которые тебе предложат. Ничего скучнее этого ожидания просто не бывает

САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ: изучать себя

ФИЛЬМОГРАФИЯ: картины «Ниагара», «Настя», «Ширли-мырли», «Кино про кино», «Даже не думай», сериалы «Мелочи жизни», «День рождения Буржуя»-1-2», «Русские в городе ангелов»

Актера Валерия Николаева большинство зрителей знает по телесериалу «День рождения Буржуя». Явная сказка пользуется зрительским успехом, а сам главный герой вызывает огромный интерес у женской аудитории: романтичный, большеглазый красавец. Какой же он в жизни?

– Вы верите в любовь с первого взгляда?

– А с какого она еще может быть, если не с первого?

– И куда направлен этот первый мужской взгляд?

– Он расфокусирован.

– Могли бы вы находиться рядом с очень красивой, но абсолютно неумной женщиной?

– Мне больше по душе красивая и умная. Я знаю точно, такие женщины есть. Их много. И мне везет в этом смысле. Я их постоянно встречаю

– А с женщиной, которая превосходит вас интеллектуально?

– Если она развивает мужчину, то... Это здорово. Хотя правильнее, если это обоюдно, но... Я бы не побоялся вступить в отношения с женщиной, если она превосходит [illegible] лектуальном плане

– А если в материальном?

– В материальном? Что ж тут пугаться! Я знаю массу женщин, которые богаче меня.

– Вы предупреждаете понравившуюся женщину о том, чего бы хотелось или не хотелось вам?

– Я ее обязан предупредить На старте наших отношений честно говорю, что буду нормально относиться к ней и никогда не стану считать ее своей собственностью, но рассчитываю и на ее адекватное, точно такое же отношение. Если у женщины есть какие-то вопросы, мы это оговариваем сразу. Если что-то не устраивает, на этом мы расстаемся.

– Легко сказать!

– Не надо никого мучить. Если женщина начинает меня ревновать, проявлять собственничество – я уйду. Если она старается с этим справиться – ура! Конечно, это может произойти не сразу. Поскольку я сам далек от идеала, то не буду идеала требовать и от женщины. Но существует определенный лимит времени, иначе можно всю жизнь прождать. Для себя я это не считаю приемлемым. Ждать до бесконечности не буду. Я же не вечный.

– Все, что вы говорите, можно считать откровенным?

– В противном случае какой смысл вообще давать интервью?

– Но есть темы, на которые известные люди предпочитают не распространяться... Вы не очень любите говорить о своем разводе с Ириной Апексимовой.

– Я могу сказать: да, мы развелись. Но Ира всегда будет матерью моего ребенка. Что бы ни происходило, именно так я и буду к ней относиться. А вот наши личные отношения – это наши личные отношения. Журналисты хотят создать интерес на «жареном». А мне-то зачем провоцировать интерес зрителя рассказами о том, с кем сплю и как я это делаю?! Если я исключительно этим интересен, тогда мне надо уходить в порно.

– Валера, а зачем, как вы думаете, мужчине семья? Поесть можно в ресторане, убраться в квартире может приходящий человек. С женщиной лучше просто встречаться. Зачем жить-то вместе?

– Все перечисленные варианты – это перекосы. Жена нормальному мужчине нужна совсем не за этим. Нужна любимая, которая будет рядом. Будет ли это снабжено печатью – не суть важно. Если у женщины органично возникает желание готовить, убирать – замечательно. Но я не могу сказать, что это и есть основные женские функции. Предназначение женщины само по себе божественно.

– А дружба с женщиной, на ваш взгляд, реальность или миф?

– Реальность. Если между людьми заканчиваются интимные отношения и есть обоюдное желание продолжать общение, то это вполне можно назвать дружбой.

– Семья без ребенка – это, на ваш взгляд, семья?

– Двое – это неполноценная семья. Двое – это попытка ее создать. Думаю, что если нет детей, то это попытка неудачная. Просто семья несет в себе цель – продолжение рода.

– А ради детей? Вы не допускаете, что можно оставаться вместе ради них?

– Ребенка не обманешь. Как бы вы ни декларировали свои отношения – ложь он все равно будет чувствовать, и с ней он будет жить. Такие отношения впоследствии и для него могут стать нормой. Вообще при решении: «Давай оставаться вместе ради ребенка» – в первую очередь страдает тот самый маленький человек.

– Отсутствие отца или жизнь в семье, где мама и папа не любят друг друга, – что хуже?

– Я же не говорю, что, если люди расстаются, они должны прерывать общение. Абсолютно с этим не согласен. Честнее, на мой взгляд, нормально объяснить, что происходит, и говорить обо всем без табу с сыном или дочерью. Правда, к этому должны быть готовы и отец, и мать.

Мне трудно объяснить и даже понять, когда отец вообще не общается с ребенком. Нередко мужчина не хочет видеться с сыном или дочерью, когда «в той» семье осталась нерешенная проблема. Правильно ли это? Не думаю. Надо находить способ общаться. И вообще, я считаю, что женщине можно простить все!

ЧТО МЕШАЕТ КАРЬЕРЕ

Вы трудолюбивы, старательны и неплохо справляетесь со своей работой. Шеф вам благоволит, коллеги настроены дружелюбно. Вроде бы ничто не должно мешать карьерному росту. Но вперед и вверх продвигаются другие, а вы стоите на месте. В чем же дело?

Синдром «милашки»

Ситуация

Вы очень хорошо справляетесь со своей работой, и начальник вас сильно любит? Это типичная беда многих скромных женщин. Они аккуратны, исполнительны, доброжелательны к шефу, при необходимости охотно берут на себя часть его обязанностей и внешне выглядят вполне довольными своим положением. Ну зачем же шефу отказываться от такой выгодной сотрудницы? Он придержит ее для себя, ведь она внешне никак не проявляет недовольства своим положением, старательно подавляет честолюбивые амбиции и ждет, пока ее бескорыстный труд вознаградят.

Как выйти из застоя

Не скромничайте. Дайте шефу почувствовать, что рассчитываете на повышение. И тогда он задумается, следует ли ему так крепко держаться за сотрудницу, которую в один прекрасный момент могут поставить на его место, и не безопаснее ли порекомендовать ее на какую-нибудь руководящую должность в чужом отделе.

Побочный эффект

Ради повышения придется пожертвовать спокойствием и психологическим комфортом. Ваша тихая заводь за скромным рабочим местом превратится в открытое и подвластное всем штормам бурное море.

Все время опаздываете

Ситуация

Казалось бы, такая мелочь – раз или два раза в неделю прибежать на работу позже шефа, ведь вы успеваете все сделать и хорошо, и вовремя. Но на повышение с такими привычками не рассчитывайте, так как абсолютно все руководители на уровне подсознания уверены: те, кто постоянно приходит позже, не любят свою работу, на них нельзя положиться.

Как выйти из застоя

Появляйтесь на работе на полчаса раньше. Вы и не подозреваете, как много дел можно переделать в одиночестве всего за тридцать минут, а за год у вас наберется целых две недели дополнительного рабочего времени. Такую изумительную работницу просто нельзя не продвинуть!

Побочный эффект

Муж и дети первые два месяца будут недовольны тем, что мама не кормит семью завтраком. Потом привыкнут.

Задерживаетесь допоздна

Ситуация

Казалось бы, подобная усидчивость должна поощряться начальством, но нет, ничего подобного. Все полагают, что вы не справляетесь с делами или погрязли в личных проблемах, и просто не хотите возвращаться домой.

Как выйти из застоя

Задерживайтесь на 10–15 минут. Тем самым вы покажете, что работа по меньшей мере не противна и успеете подготовиться к завтрашнему дню. Через полгода вы заслужите репутацию человека увлеченного делом, надежного и организованного.

Побочный эффект

Можно с полным основанием попросить мужа заходить в магазин за продуктами к ужину.

У вас нет цели

Ситуация

Очень популярное женское состояние. Вы хотите чего-нибудь хорошего, но не знаете, чего именно: то ли занять пост шефа, то ли перейти в другую фирму, то ли уцепиться за вакантное место в кабинете напротив. Поскольку цели нет, достигнуть ее нельзя. Вас не повышают, не выдвигают и вообще не замечают.

Как выйти из застоя

Заведите ежедневник и записывайте в него цель года, цель месяца и цель каждой недели жизни. И как только какая-либо из них будет достигнута, устраивайте для себя маленький праздник.

Побочные эффекты

Обдумывая свои цели, вы можете понять, что ни повышение, ни блестящая карьера данное место работы не украсят. И начнете подыскивать что-нибудь другое.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Мы расстались с моим мужем, по его словам, потому что постоянно ссорились. На мой взгляд, он просто боялся признать, что в нашем союзе я главнее и лучше его, боялся, что это поймут все остальные. Постоянные ссоры, ругань, взаимные издевательства... несмотря на это, я очень люблю его и хочу вернуть. И в то же время не хочу «подстилаться» под него. Подскажите, что мне делать?

Юлия, г. Челябинск

Ситуация, в которую вы оба попали, называется «борьба за власть». Похоже, вы оба не смогли договориться. Причин может быть очень много. Возможно, вы просто не готовы к супружеским отношениям. Не готовы осознанно определиться с целями и задачами брака, распределить обязанности и права, не готовы к ответственности. Семья не рождается сама по себе от любви, она создается годами кропотливого труда, размолвками и примирениями, общими делами, уважением друг к другу, взаимным признанием плюсов и минусов каждого из партнеров.

Возможно, вы просто не слишком уверены в себе и именно поэтому хотите признания значимого для вас человека, его «поражения». А семья-то как раз нужна для взаимного развития каждого партнера, когда успехи одного вызывают чувство гордости у другого и желание идти вперед. И таким образом обогащается как каждый в отдельности, так и развивается вся семья в целом.

Что лично вам даст поражение мужа? Попробуйте ответить себе на этот вопрос. В борьбе за власть в семье нет выигравших, так как проигрывает сама семья, она просто разрушается.

№ 35(84) 1 – 7 сентября 2004 г Виринея

ХОЗЯЙКА ТЕПЛОГО ДОМА

Новая семья Ольги Комиссаровой

Наверное, история их любви могла бы стать благодатным сюжетом для романистов позапрошлого века. Чудесное знамение, предшествовавшее встрече двух людей, созданных друг для друга; внезапно вспыхнувшее чувство, настолько полное и глубокое, что на карту ставится все – многолетние привязанности, устоявшийся быт, мнение окружающих... Но это случилось в наши дни. Ольга Комиссарова – успешный психолог, дама, умудренная жизненным опытом и занимавшая престижную должность, мать двоих взрослых детей и наконец просто красавица, однажды увидела невысокого человека, опиравшегося на костыли. И поняла: это судьба!

В поисках счастья

Ее жизнь могла бы сложиться по вполне стандартному сценарию, но судьба всегда подбрасывала ей неожиданные сюрпризы. В далеком 76-м девочка из благополучной семьи закончила дошкольное отделение Шадринского педагогического института и была направлена в Алатырь, в женскую трудовую колонию начальником отряда. Увидев грубых, матерящихся зэчек, испугалась: выдержит ли? Но прошло немного времени, и она свыклась. Настолько, что, приехав однажды домой в Тольятти, невольно выругалась, схватившись за горячий чайник. С Олиной мамой случился самый настоящий обморок, когда она услышала такие слова от своей воспитанной девочки. Ольга с трудом призналась маме, где работает, поскольку подписывала приказ о неразглашении и молчала, как настоящая комсомолка. Но мама, чтобы спасти дочь от «разложения», приняла решительные меры и добилась открепления. Оля вернулась в Тольятти. Отработав три года по специальности, в 1979-м решила: пора замуж. Она наивно комплексовала из-за высокого роста – 175 сантиметров. Ведь тогда только-только входили в моду такие, как она – высокие, тоненькие, длинноногие. Еще в институте ей дали прозвище Балерина. Но Ольга не ценила своих преимуществ. Она спешно написала двадцать писем с запросами насчет работы в разные города Союза. Планировала найти суженого там, где, по идее, должно быть много настоящих, сильных мужчин – на Севере. Поэтому, когда из далекого Нефтеюганска пришел положительный ответ, она не раздумывала ни секунды.

Замуж она вышла уже через полгода. Честно говоря, требования к избраннику предъявлялись минимальные: высокий рост, возраст – чуть постарше и миролюбивый нрав.

Замужество не ассоциировалось у Ольги со взаимной любовью. Николай же души в молодой жене не чаял, в первые годы совместной жизни буквально на руках носил. В двадцать четыре года она стала заведующей детским садом. А еще год спустя молодая семья получила новую квартиру. Вскоре родилась старшая дочка Женя, а позже сын.

Омрачало жизнь лишь то, что Николай был неравнодушен к спиртному. Правда, как и многие рабочие-северяне, не видел в этом особого греха. И хотя вначале на семейных отношениях это не сказывалось, Ольга прекрасно осознавала опасность пагубного пристрастия.

В середине 90-х она приехала в Тольятти: из-за болезни сына необходимо было сменить климат. Вскоре она стала директором городского центра «Семья». Успех сопутствовал тогда любому ее начинанию. Она реализовывала проекты по работе с подростками, пьяницами и наркоманами.

Это был Он

Любовь Ольги к мужу была скорее чувством родственным и теплым. Желая переделать внутреннюю сущность, она изменилась и внешне: обрезала шикарные рыжие волосы, отказалась от косметики, перешла на брючные костюмы и туфли на низком каблуке. Но часто судьба преподносит нам сюрпризы именно тогда, когда мы желаем пойти ей наперекор. И случилось настоящее чудо. Если бы кто-то рассказал ей о подобном раньше, она бы просто рассмеялась. Сама Ольга говорит об этом так:

– Пять лет назад, в 1998 году, я увидела то, что в психологии называется «сноявь». Однажды в разгар весны в своем кабинете я услышала звонкий детский смех и увидела светлое сияние. Так повторялось в течение трех недель, пока я не решилась войти в контакт с этим чудом.

«Кто ты?» – спросила я. «Твой ребенок, которого ты родишь», – был ответ. «Ты, должно быть, не видишь, какая я уродина сейчас, ни один мужчина на меня не взглянет», – грустно усмехнулась я. «Не волнуйся, тот, кто нужен тебе, придет к тебе сам».

После этого я попыталась поговорить с мужем о рождении еще одного ребенка, но он вместе с детьми поднял меня на смех... Зато в мой кабинет с той поры, как нарочно, зачастили мужчины – разумеется, по делам: ведь наш центр оказывал различные услуги населению. И вот однажды раздался стук в дверь, и в открывшемся проеме показался кончик носа. Дверь отворяется, и я понимаю, что передо мной Он, мой мужчина. Он входит, опираясь на костыли. Это оказался Александр Симонов, возглавляющий общественную организацию инвалидов. Он пришел к нам в центр для решения вопроса о распростра-

чения психолого-педагогической литературы. Разум и чувства боролись во мне. Во-первых, терпеть не могу мужчин маленького роста, во-вторых, смущала его инвалидность...

Чем больше они общались, тем больше Ольга восхищалась Александром, чувствуя его огромную внутреннюю силу – такую, что не в каждом здоровом мужчине встретишь. Когда она поняла, что грань общения психолога с клиентом достигла опасного предела, в ней заговорил профессионал. Она сказала, что не имеет морального права говорить с ним о глубоко личном, и предложила воспользоваться услугами другого психолога. Но было поздно: они уже не могли друг без друга. Последовал год безумной страсти и метаний, ведь у каждого была своя семья. Семейная драма Александра заключалась в том, что после рождения ребенка жена сказала ему: теперь, мол, их отношения будут носить исключительно родственный характер, но не более. Четверых детей от первого брака Александр поддерживал и обеспечивал как заботливый отец.

Новая жизнь

Когда Ольга сообщила мужу о своем решении развестись, тот был шокирован. Воспротивились ее выбору мама и дети. Ольга даже обратилась за помощью к известному психологу и астрологу. По его совету уехала в глухую алтайскую деревню, взяв с собой лишь пакет сухарей да деньги на обратную дорогу. Поездка была мистически чудесной. Ей встречались и помогали исключительно добрые люди. Батюшка местной церкви определил Ольгу на ночлег к женщине светлой и богомольной, которая благословила ее в обратный путь. После той поездки в душе настал долгожданный покой. Когда Ольга вернулась, муж предложил ей остаться в семье, пусть даже любовницей Александра. Но ей не хотелось повторения прошлых ошибок, стало противно обманывать. Решение было настолько твердым, что Николай сдался и даже защищал Ольгу перед родителями.

– С мужем мы разъехались мирно, – рассказывает Ольга. – Он остался в однокомнатной квартире. А мы с Симоновым объединили свое жилье. Мою дочь и его сына взяли к нам. Муж стал для меня не только возлюбленным, но и другом, и деловым партнером. Взяв ссуду, мы открыли компьютерный клуб, мечтали о создании центра виртуального образования, при этом я лелеяла мечту о духовно ориентированной практической психологии.

Мне, конечно, непросто строить отношения с проживающей вместе с нами теткой Саши, страдающей тяжелым психическим недугом, налаживать взаимоотношения с его взрослыми детьми, которые большую часть времени проводят у нас. К тому же в январе 2003-го года ограбили компьютерный клуб, единственный источник нашего существования. И это сразу после того как мы облегченно вздохнули, выплатив кредит в банке, и приступили к развитию нашего детища – центра виртуального образования! Огромный материальный ущерб отбросил нас во времени на год назад, пришлось начинать все с нуля.

Несмотря на все невзгоды, Ольга считает себя очень счастливой. Она лелеет надежду, что когда-нибудь маленький домик, который они недавно купили в селе Печерском, превратится в настоящее родовое поместье, где смогут гостить все дети – и его, и ее.

ОЛЬГА ТАРАСОВА,
г. САМАРА

Высылаем новые сборники вакансий:
РАБОТА
Содержат описание, условия работы, зарплату, координаты работодателей
❶ НА ДОМУ (Для всех групп населения. Каждому предложим на выбор не менее 50 вакансий в Вашем регионе. Свободный график. З/пл. – 10-60 тыс. руб. в мес.)...ц. 150 р.
❷ В МОСКВЕ ДЛЯ ИНОГОРОДНИХ (150 вакансий. В том числе обычный и вахтовый методы. Каталог агентств по трудоустройству, заинтересованных организаций. Проживание, питание. З/пл. – 15-45 тыс. руб. в мес.)..... ц. 140 р.
❸ ЗА РУБЕЖОМ (Постоянная, сезонная, временная. 500 вакансий в Европе, США, Канаде. Списки и образцы необходимых документов, затраты на жилье и питание. З/пл. – $700-$5000 в мес. Программы работай и учись, ...и путешествуй; стажировки; способы иммиграции; бесплатное образование. Трудоустройство в кредит. 200 страниц.) ц. 130 р.
Комплект из 3-х сборников и подарок высылаем за 300 р.
✉: 607230 Арзамас, Инф. Центр «Эмигрей», В35.
Оплата – при получении на почте! + 8% почтовый сбор.
Св. 001784014

МАГИЧЕСКИЙ САЛОН

Киров

ПОТОМСТВЕННЫЙ МАГ. Восстановлю: семью, бизнес, здоровье. Верну любимого(ую) с фото и без, навсегда избавлю от измен, соперниц, врагов; сниму порчу, проклятие, невезение, тягу к алкоголю, «венец безбрачия», ясновидение – точное предсказание судьбы по фото, магические талисманы на удачу, учебу, денежное везение, здоровье, любовь, обереги от всех бед – предлагаю. Консультации и помощь по любым вопросам. Эффективно. Гарантия 100%. Конверт с о/а. Отвечу всем. 610007, г. Киров, а/я 611, Андрей Валерьевич.

ОМСК

ПОТОМСТВЕННАЯ КОЛДУНЬЯ, избавлю от алкогольной зависимости (без ведома). Гадание, даю установку на бизнес, решение семейных проблем. Г. Омск, 644120, а/я 2462. Тел.42-66-53.Тамара Николаевна.

ПОТОМСТВЕННАЯ ВЕДУНЬЯ снимет алкогольную зависимость без ведома пациента – елейная соль. Разумной энергией избавлю от заболеваний, откорректирую карму, разрешу ситуацию в работе, бизнесе, семье. Гадаю на картах Таро по телефону. Пишите, звоните. От вас конверт с о/а. 644053, г Омск, а/я 2591, Агаркиной Надежде Дмитриевне Тел. (3812) 64-36-25.

Уфа

ЧЕРНАЯ МАГИЯ. ГАРАНТИЯ!!! Гадание. Приворот. Порча. Удача. Деньги. Оберег. Коррекция судьбы. Астропрогнозы. Опыт 20 лет. Письмо + конверт. 450106, г. Уфа, а/я 313. Т. 8 (3472) 559-811.

Ярославль

ПОМОГУ ПРИВОРОЖИТЬ любимого, вернуть мужа. Избавление от соперниц, отворот от вина. По фото. 152101, Ярославская обл., п. Семибратово, ул. Пушкина, 12-5, Куликовой Елене Вл. + конверт с о/а.

ЛЕСНОЙ КОЛДУН ВАСИЛИЙ – Павель Яр. Включен в золотой реестр лучших колдунов России. Жесткий приворот почерному – Егильет. Наказание соперницы. 150051, г. Ярославль, а/я 431. Тел. 8 (0852) 99-17-05.

ПОТОМСТВЕННАЯ ВЕДЬМА. Черная магия, привороты, снятие тяжелейшей порчи, установка защиты. Гадание на картах. Устранение полосы невезения и помощь в сложных ситуациях. Тел. (0852) 35-42-68.

Киреевск

СМОРОДИНОВ НИКОЛАЙ СТЕПАНОВИЧ, магистр магии. Снимаю по фото: порчу, венец безбрачия, привораживаю и отвораживаю, 100% гарантия. 301260, Тульская обл., г. Киреевск, ул. Ленина, 33-4, тел. 8-903-035-06-18.

Оренбург

ПОТОМСТВЕННАЯ ЗНАХАРКА избавит от алкоголизма, снимет родовое проклятие, порчу любой тяжести, безбрачие, вернет любимого. Гадание. (диплом). Тел. (3532) 63-54-03.

Н. Новгород

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА. Решение личных проблем. Приворот, отворот, снятие порчи, защита. Сначала результат. 603139, г. Н.Новгород, а/я 41, Зинаиде Кондратьевне+конверт с о/а.

ОТКРЫВАЮ ПЛАНЕТУ ПО РУКЕ и гадаю на Таро. Сниму порчу, сглаз, родовое проклятие. Решу проблемы в семье. Отвращу от вина. Возврат любимых. Т.: (8312) 61-09-85, 94-13-85.

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА в 4-ом поколении. Гадаю. Сниму сглаз, венец безбрачия. Решу семейные проблемы, помощь в бизнесе, обереги. Т.: (8312) 73-92-38, с 12 ч. до 18 ч., Анна Александровна.

Вологда

ВЫШЛЮ КОРЕНЬ-КОПЫТНЯ от пьянства. Помогает всем! От вас: заявка и конверт с о/а. 160023, г. Вологда-23, а/я 12. СОГР № 30400 или по телефону (8172) 54-24-34, Светлана Модестовна.

РАБОТА

НАДОМНАЯ РАБОТА от организаций для регионов. 17 видов. 3-4 ч в день. Доступно всем. От 940 р. в неделю. 603137, г. Нижний Новгород, а/я 152, Кривошеевой Ю.В. + конверт с о/а.

Каждому: склеивание конвертов, сборка бус, фасовка семян, другая **НАДОМНАЯ РАБОТА!** Заработок 9700 рублей. Вложите конверт с о/а. 454135, Челябинск, а/я 11283

РАБОТА НА ДОМУ в Вашем регионе: склеивание конвертов.Спецнавыков не требуется, возможно совместительство. 305000, Курск, а\я 67, отдел кадров, Борисейко А.Н.+подписанный конверт.

РАБОТА ДОМА, обработка писем, склеивание конвертов и пр. 30 вариантов! Доход до 55000 руб./мес. Всем подарок на – 500 рублей! Вложите конверт с о/а. 440064, г. Пенза, а/я 3890-ИАЦ (Свид. 8420).

НАДОМНАЯ РАБОТА по вырезанию этикеток для чая З.п сдельная. Контракт. От Вас. заявление + конверт с о/а 308000, г Белгород, д/в. Деминои Е В.

№35 (84) 1 – 7 сентября 2004 г. Виринея

Закроем дорогу хламу

Чтобы дом не зарастал ненужным хламом, вовремя удаляйте все лишнее.

Сувениры из отпуска

Бороться со стремлением отдыхающего покупать миллионы тонн всякой ерунды бесполезно. Но не давайте этому инстинкту портить жизнь, после того как отпускная лихорадка закончилась. А знаете, что общего между всеми этими сувенирами, привезенными из мест отдыха? То, что на каждом «бесценном приобретении» имеется клеймо «Сделано в Китае». Так что берем мусорное ведро, помещаем туда эти раритеты и начинаем новую жизнь.

Одежда

Пару раз в год стоит устраивать генеральную инспекцию в своем шкафу. Любая вещь, которую вы не надевали больше 12 месяцев, должна быть оттуда безжалостно удалена. Даже если в этом костюме вы впервые целовалась на выпускном вечере – долой сантименты. Все ненужное отправляется на помойку. Если же вещь практически не ношенная, не поленитесь отнести ее в интернат или приют.

Старые подарки

Пару лет назад, когда вам подарили этот предмет на день рождения, вы распаковали его, сказали: «Какая прелесть!» и поставили на видное место. Теперь пришла пора «прелесть» оттуда убрать. Собственно говоря, это следовало сделать уже на следующий день после праздника: вы и так уж достаточно успокоили совесть дарителя, который вспомнил о вашем торжестве в самый последний момент, когда почти все магазины были закрыты и купил случайную, малосимпатичную вещь.

Пустые бутылки

Конечно, это такое имущество, которое всегда можно реализовать и обернуть в наличные... Но, поверьте, вы все равно не сделаете на них состояния! А места они занимают много, квартиру не украшают и могут создать у гостей не совсем верное впечатление об образе жизни вашей семьи.

Зубные щетки

Менять зубную щетку нужно каждые два месяца. Вы это прекрасно знаете. Но что тогда делает в ванной этот лохматый раритет? Есть предложение: отправьте щетку ценной бандеролью в Центр космических исследований. Бактерий, содержащихся на ней, вполне хватит для того, чтобы зародить жизнь на Марсе.

Ревизуем холодильник

То, что там лежит на третьей полке в углу завернутое в целлофан, вас не интересует. Оно там уже третий год валяется. Равно как и в эту баночку вы последние годы даже не заглядываете. И без того знаете, что там не то мармелад, не то томат-паста. Так что все в порядке. Беда в том, что эти престарелые зимовщики ухитряются-таки потихоньку распространять **гнилостные бактерии, плесневые грибки** и прочую заразу на другие продукты.

Фотографии

Вот на этой фотографии у вас очки в левой руке, а тут в правой. А вот здесь у вашего сынишки совсем другое выражение лица и сзади едет ребенок на велосипеде. Но если все же хотите, чтобы знакомые с интересом рассматривали ваш альбом, то размещайте в нем только снимки с разными сюжетами, выбрав лучшие.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Осенью мы по традиции моем окна. Подскажите нехитрые секреты, как это делать правильно?

Инга ШПАК, г. Уренгой

Сначала приготовьте раствор: **две столовые ложки мела размешайте в одном литре воды.** Вымойте рамы мыльной водой, затем приготовленным раствором мела намажьте стекло и соберите грязь. Чистой тряпкой протрите стекла насухо.

Сильно загрязненные стекла мойте водой с добавлением небольшого количества спирта, **потускневшие** – смочите уксусом, затем промойте чистой водой. Если хотите придать **блеск** – мойте стекла соленой водой с помощью старых колготок.

Протирайте периодически оконные стекла **мягкой шерстяной тканью, немного смоченной льняным маслом,** а затем насухо вытрите шерстяной или хлопчатобумажной тканью. Раствором крахмала (1 ст. л. на 1 литр холодной воды), раствором хлорной извести (50 г на 1 литр воды) или теплым раствором уксуса моют сильно загрязненные стекла; попробуйте воспользоваться зубным порошком.

Чтобы мухи не засиживали оконные стекла, обработайте их уксусом, а чтобы окна не потели зимой, протрите их раствором очищенного глицерина и спирта (1 часть глицерина и 20 частей спирта).

Раствором из двух столовых ложек поваренной соли на 1 стакан воды протирайте **замерзшие оконные стекла.**

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Маленькие мебельные хитрости

Чтобы стекла серванта не дребезжали, нужно на их верхнюю кромку наклеить несколько кусочков лейкопластыря. Если направляющий паз слишком широк – наклейте пластырь в несколько слоев.

Если деревянный ящик стола или шкафа плохо выдвигается, покройте трущиеся части тонким слоем мыла или парафина, припудрите их тальком.

Подложенные под ножки громоздкой мебели куски фетра или войлока облегчают ее перестановку и предохраняют полы от царапания.

Передвинуть тяжелую мебель и при этом не поцарапать пол можно следующими способами: под ножки положить полиэтиленовые крышки от банок; подсунуть под ножки толстый коврик; подложить под ножки пакеты от молока; натереть пол влажным мылом.

Ножки кухонных табуреток не будут вывинчиваться, если подложить под винты резиновые прокладки и туго завернуть.

Если стекло в серванте или книжном шкафу с трудом перемещается в пазу, нижнюю грань подвижного стекла надо слегка смазать вазелином.

Чтобы деревянная кровать не скрипела, в месте соединения деталей поставьте суконные прокладки.

В редакцию приходит много писем с просьбой рассказать, как попасть на обложку «Виринеи». Думаем, наша сегодняшняя публикация даст исчерпывающий ответ на этот вопрос. А заодно мы расскажем, как правильно фотографироваться, чтобы снимки вышли удачными и подошли газете. Рекомендуем познакомиться с этими советами всем нашим читательницам, которые хотят удачно получаться на снимках и попасть на обложку «Виринеи».

РЕДАКЦИЯ

Как попасть на обложку «Виринеи»

Шанс попасть на обложку «Виринеи» есть у многих наших читательниц. В этом, например, уже убедились **Татьяна Шестакова** из Великого Новгорода, **Алсу Шайхутдинова** из Казани, **Марина Дробязко** и **Нина Александрова** из Владимира и многие другие.

Наши **требования к фотографиям** на обложку довольно просты. Снимки могут быть черно-белыми и, что желательнее, цветными, размером не менее 10х15 см, с хорошей резкостью, лучше – портретные (можно и поясные, но только без излишней «раскованности») На фото вы можете быть с любыми предметами, но они не должны портить композицию.

Чтобы снимок был опубликован, вам **обязательно нужно заполнить специальное «Разрешение»** и прислать его в редакцию с фото по адресу:**127474, г.Москва, Дмитровское ш., 60, 7-й этаж**. Можно обратиться и к нашим собкорам в регионах (их телефоны указаны на стр. 32). Бланк «Разрешения» вы видите на этой странице.

Я, гражданка России, _____

_____ года рождения, паспорт _____

Выдан «___ _____» _____ г., проживающая по адресу

_____

_____

_____

настоящим разрешаю ОАО Издательский дом «Кураж», юридический адрес – 121170, Москва, Кутузовский пр-т, 36, кор. 1, стр. 1., ИНН _____ , на безвозмездной основе, самостоятельно или посредством привлечения третьих лиц публиковать мои фотографии, прилагаемые к настоящему разрешению, на страницах газеты «Виринея» и других изданий, по усмотрению руководства ОАО ИД «Кураж».

Я не возражаю против художественной обработки фотографий при их публикации на страницах печатных изданий, если такая обработка будет требоваться в процессе оформления газетной полосы.

Совершено в городе_____

_____

_____

«_____» _____ 200_г.

Разрешение от «_____» _____ 200__г.

Подпись _____, дата _____

Фотографии, которые нам понравятся и удовлетворят всем условиям, мы опубликуем либо на обложке «Виринеи», либо в газете «Брат», которую также выпускает наш издательский дом «Кураж».

Подпись с собственноручной расшифровкой фамилии, имени, отчества и даты подписания.

P.S. Желательно, чтобы весь текст разрешения автор написал собственноручно. На фотографиях с обратной стороны рукой того, кто изображен на фотографии и дает разрешение на использование данной фотографии, должно быть указано – «Фото для публикации в газете».

«Хочу прислать свои фотографии на конкурс в газете. Но у меня нет возможности воспользоваться услугами профессионального фотографа. В моем распоряжении только свой собственный фотоаппарат и подруга, готовая меня «пощелкать». Подскажите, какие правила необходимо соблюсти, чтобы получились удачные снимки?

Лариса КИСЕЛЕВА, г. Смоленск»

ПТИЧКА ВЫЛЕТИТ КРАСИВО!

*Отвечает фотограф **Николай СЕМЕЙКИН:***

– Постарайтесь соблюсти несколько условий.

Пропорции: чтобы модель не получилась головастиком на тонких ножках, фотограф должен стоять на коленях и «целиться» объективом в пупок. Точнее, в точку, где проходит условная линия, разделяющая тело пополам.

Освещение: лучше делать снимки при рассеянном свете. Например, в облачную погоду. Благодаря тучам не будет резких теней. Запомните: делая снимки в вечернем полумраке, даже при вспышке, вы получите ярко-белое лицо на черном фоне.

Фон: должны преобладать пастельные тона. Например, светло-серый, бежевый, нежно-розовый. Не стойте на фоне глянцевых поверхностей: зеркал, шкафов, окон.

Интерьер: подумайте, что вам важнее показать – ковер на стене или себя? Посмотрите, что входит в кадр. Все лишнее уберите. Идеально – закрепить каким-либо образом на стене большой кусок светлой ткани (без рисунка), поставить стул и все.

Макияж: должен быть более ярким, чем в жизни. Но это не значит, что нужно подводить глаза а-ля Клеопатра или изводить за один раз всю упаковку румян. Просто цвета должны быть более насыщенными. Например, не бледно-розовая помада, а розовая или алая.

Одежда: ваша задача - показать себя во всей красе: высокие каблуки, облегающие брюки, мини-юбка. Если вы невысокого роста, избегайте контрастов (типа, черный верх – белый низ).

Позы: мы все ассиметричны. Профиль справа может быть более привлекательным, чем слева. Или поставленные вместе ноги покажутся кривыми, а в другой позе – прямыми. Изучите себя внимательно перед зеркалом, и все будет хорошо.

ЗАПИСАЛА
НАТАЛЬЯ БЕЛЯЕВА,
СОБКОР «ВИРИНЕИ»
ПО ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛ.

БОРИСЬ ЗА СЧАСТЬЕ

В июне этого года (N 24) мы опубликовали письмо 17-летней **Ирины Атокиной** из Костромской области. Оно называлось «Философия моей жизни». Письмо – о смысле жизни, о том, что «лучше жить в постоянной борьбе за счастье, ошибаться, но знать: все зависит только от тебя». Редакция предположила – вопросы, которыми задается Ирина, волнуют не только ее саму, но и многих других. А потому предложила читательницам поделиться своим мнением. Письмо действительно вызвало немало откликов. Сегодня мы публикуем выдержки из некоторых писем.

Редакция

Не надо доверять все тайны другу!

Полностью согласна с размышлениями Ирины. Никогда не надо поступать так, как говорят друзья: сейчас в людях много зависти, они стали черствее. Я не отношусь к тем, кто выбирает легкий жизненный путь – мне это неинтересно. Живу не будущим, а настоящим, мне важно то, что происходит со мной сейчас. Часто подруги советуют мне «остыть» и в какой-то степени отказаться ради них от той жиз[illegible] я привыкла. Не скажу, что мне скучно с ними, они [illegible] меня не понимают. Как найти это понимание? Я [illegible] соб: переживаниями делюсь с бумагой. Пишу [illegible] наболело – и когда счастлива, и когда на ду[illegible] кошки. Вот, например, какие стихи написала [illegible] разлуки с другом (подруге я о чувствах рассказать не могла)

Ты вычеркнут из памяти давно
И мне казалось, я тебя забыла
Затмить забвеньем было решено –
До этой смутной ночи так и было
Ты вычеркнут еще верней,
Не завладеть, не всплыть, не прикоснуться
Кляну тебя...
Кляну за то, что мне
На миг хотелось вновь к тебе вернуться

Я действительно забыла того человека – может, потому что очень хотела этого. Напоследок совет: **«Не доверяй все тайны другу!** У друга тоже есть друзья!»

Юта, 19 лет, Вологда

Зачем тратиться понапрасну?

Когда-то я тоже писала такие письма с мучительными рассуждениями о жизни. Близкие люди не понимали меня, так как я сама отталкивала их от себя, не пускала в свой мир, в котором не было покоя. А сама от своих мыслей частенько «сходила с ума».

Понимаешь, Ирина, от того, что мы, девушки, так много думаем, теряется наше драгоценное время. А вот мальчишки, не тратя на это времени и эмоций, движутся вперед, к намеченной цели – и добиваются ее.

Для начала просто полюби себя. Пусть любое достижение в твоей жизни приносит радость: сдала экзамен, прочитала книгу, сходила с подругами в кафе. По-моему, это прекрасно. Немного оптимизма, смелости, вдохновения. Не погружайся в мир иллюзий. И поверь: какая бы цель ни стояла перед тобой, ничего не делается мгновенно. Не трать себя понапрасну, борись за жизнь, за себя – и все будет хорошо. Через некоторое время ты сделаешь то же, что и я сделала когда-то: порвешь свои «философские» листки, выкинешь из головы эти мысли, и жизнь заиграет новыми красками. Удачи!

Ларик,
Оренбургская область

За ошибки придется платить

Милая Ира, не все в этой жизни зависит только от нас самих. Больше того: очень мало зависит. Да, мы делаем выбор, мы боремся, но не замечала ли, что бывает и так: ты всем сердцем хочешь сделать одно, а вокруг ситуация складывается таким образом, что ты, невольно подчиняясь обстоятельствам, делаешь совсем иной выбор? Но жить, бороться, двигаться все равно необходимо. И здесь ты права.

Поделюсь своей философией: **ситуация вокруг тебя такова, какова твоя внутренняя сущность.** Кто творец твоей жизни? Ты. Но необходимо бороться, изменяться внутри себя, тогда и вокруг тебя все будет соответствовать твоему внутреннему состоянию.

А ошибки, возникшие по твоей вине, поверь, часто не будешь иметь возможности исправить. Но заплатить за них придется.

Александра КАРТАШОВА,
21 год, Ростовская обл.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Зажигалка вместо эпилятора

Подружка посоветовала не покупать дорогие депиляционные кремы и станки, а взять зажигалку и с ее помощью избавиться от волос на ногах. Она сказала, что это очень давний способ, но я боюсь его пробовать. Напишите, пожалуйста, насколько он безвреден и стоит ли его использовать.

Жанна, 15 лет, Муром.

Жанна, ни в коем случае! Этот способ просто опасен – волосы с его помощью удалить, конечно, можно, но так же легко можно заработать и ожоги. Вместо кремов и дорогих способов эпиляции в салоне красоты, попробуй домашние, весьма эффективные средства. Например сок одного **лимона** смешиваешь с 3 ложками сахара и варишь на плите. Когда начнет густеть – снимай с огня. Дай смеси остыть (при этом она загустеет еще больше). Потом нанеси ее на ноги, обмотай тряпочкой или марлей и подожди минут 15. **Большой минус** – снимать марлю надо резко, что бывает больно: волосы удаляются с корнем. **Но есть и плюсы.** Кроме волос – снимаются ороговевшие клетки, и ножки после этого становятся такими гладкими, каких не показывают даже в рекламе! Кстати, волосы еще очень долго не отрастают. Желательно после этой процедуры нанести на ноги питательный или успокаивающий крем, или лосьон, молочко или масло.

? ***В каком случае можно настаивать на признании брака фиктивным?***

Ю. ТОРОПОВА, г. Пенза

Право требовать признания фиктивного брака недействительным остается за прокурором, а также за супругом, который не знал о фиктивности сложившихся брачных отношений **(статья 28 Семейного кодекса РФ)**. К искам о признании брака фиктивным не применяется исковая давность, то есть юридически не имеет значения, сколько времени длился брак. Но нужно доказать его недействительность: например, супруги не вели общего хозяйства, не приобрели совместное имущество и т. д.

? ***Я развожусь с мужем. Квартира принадлежит нам обоим. Но у нас есть еще ребенок. Я подала иск о разделе квартиры на троих. Судья на собеседовании сказал, что ребенок в этом разделе не участвует и делить будем на двоих. Правильно ли это? Как мне защитить имущественные права ребенка?***

Т.Р., г. Смоленск

Судья прав. В соответствии **с Семейным кодексом (ст. 60)** ребенок не имеет права на имущество родителей. К тому же это ведь не ребенок разводится с отцом, а вы с мужем. Отец у ребенка остается и будет нести вместе с вами обязанности по его содержанию. Вы не указали в вопросе, каким образом поступила в вашу собственность квартира. Если вы вместе с мужем ее купили и она является совместным имуществом супругов, то квартира будет делиться на двоих. Причем независимо от доли каждого супруга в этой собственности. А если вы получили ее в процессе приватизации, то такая квартира между супругами при разводе не делится, а каждый остается при своей доле. Что касается защиты интересов ребенка, то он обладает правом проживания в этой квартире, и любые сделки с ней не могут быть проведены без разрешения органов опеки и попечительства.

? ***Я живу в муниципальной квартире. Недавно мне дали новое жилье. Но в РЭУ требуют сначала отремонтировать старую квартиру, или же выплатить им денежную компенсацию. Правильно ли это?***

Е. АВДОТЬЕВА, г. Орел

Да, правильно. В соответствии с **пунктом 21 «Правил пользования жилыми помещениями,** содержания жилого дома и придомовой территории в РСФСР», утвержденных Постановлением Совета Министров РСФСР от 25 сентября 1985 г. N 415, при переезде на новое постоянное место жительства вы как наниматель должны оставить квартиру наймодателю в приемлемом состоянии.

Определить это состояние должен представитель жилищной организации, который оценит объем необходимых ремонтных работ. И если в дальнейшем квартира будет предназначаться для проживания, то тогда нужно сделать ремонт.

Но если выезд требуется из-за планирующегося капитального ремонта дома или его реконструкции, то тогда от вас ничего не имеют права требовать.

? ***Я пропустила срок вступления в наследство. Но судья приняла решение о восстановлении пропущенного срока и признании меня принявшей наследство. Нужно мне теперь обращаться к нотариусу за свидетельством о праве на наследство для того, чтобы оформить квартиру, или же решения суда будет достаточно?***

Л. ФЕДОРОВА, г. Великий Новгород

Да, нужно. В соответствии со **статьей 1162 Гражданского кодекса РФ** свидетельство о праве на наследство является документом, подтверждающим вступление в наследство. При оформлении документов на квартиру его необходимо будет предоставить.

Это свидетельство можно получить, обратившись к нотариусу по месту нахождения наследуемого имущества и написав заявление о принятии наследства.

? ***Узаконены ли в нашей стране суррогатные матери? Если да, то какие требования предъявляются к ним?***

Елена ВОРОТНИКОВА, г. Уфа

Да, узаконены **статьями 51 и 52 Семейного кодекса РФ и статьей 16 Федерального закона «Об актах гражданского состояния» от 15.11.97 г. N 143-ФЗ.** По медицинской статистике, 20 процентов всех супружеских пар не обладают естественной способностью к рождению детей. В этих случаях и нужна суррогатная мать, которой вводят яйцеклетку и сперму бесплодной пары. Существует целая программа «Суррогатное материнство». Супружеская пара и суррогатная мать дают письменное согласие на участие в этой программе. Вот какие требования предъявляются к суррогатным матерям: возраст от 20 до 35 лет; собственный здоровый ребенок; психическое и соматическое здоровье. Супруги, давшие свое письменное согласие на имплантацию эмбриона другой женщине для его вынашивания, могут быть записаны родителями ребенка только с согласия суррогатной матери.

? ***Я одна воспитываю двух несовершеннолетних детей. Бывший муж по решению суда должен платить алименты, но уже несколько лет я ничего не получаю, а место его нахождения неизвестно. На обращения в суд приходят только отписки. Что можно сделать?***

Г.И. БАРАННИКОВА, г. Липецк

В соответствии со **статьей 157 Уголовного кодекса РФ** сокрытие размера заработка, изменение места работы или места жительства с целью избежать выполнения судебного решения о выплате алиментов считается злостным уклонением от их уплаты и уголовно наказуемо. Поэтому можно подать исковое заявление в суд по месту вашего жительства о привлечении бывшего мужа к уголовной ответственности. Кроме того, одновременно вы можете предъявить гражданский иск о компенсации морального вреда.

? ***В этом году я ушла на пенсию. При подсчете трудового стажа для оформления пенсии с применением индивидуального коэффициента пенсионера исключили время обучения в высшем учебном заведении. Правильно ли это?***

Л. НОВИКОВА, г. Воронеж

Да, правильно. В соответствии с **Законом Российской Федерации «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» от 17 декабря 2001 года**, при определении страхового стажа учитываются строго определенные периоды. К ним относятся: работа, военная и приравненная к ней служба, время получения пособия по безработице, участие в оплачиваемых общественных работах, временная нетрудоспособность в период работы, период ухода за ребенком, инвалидом I группы, либо лицом, достигшим возраста 80 лет, пребывание в местах заключения сверх срока при пересмотре дела.

Полосу подготовила
Елена Новикова,
юрисконсульт
«Виринеи».

Высылаем наложенным платежом новые сборники издательства "Радар" (Москва, 2-ое издание)

"Как открыть своё дело"

• **Одному** (70 вариантов) - ц.90р. • **Семье, коллективу** (85 вариантов) - ц.110р. • **В селе, частном доме, на даче** (80 вариантов) - ц.80р. • **За счет фирм** (филиал, Вы - их представитель, лизинг, реализация, бизнес под ключ, работа за рубежом. Всего - 510 предложений фирм) - ц.120р. • **Оборудование для малого бизнеса** (542 вида от простейшего до домашних мини-цехов, характеристики, цены, всё об изготовителе) - ц.110р. • **С чего начать** (регистрация, лицензии, малые налоги, школы и курсы своего дела, секреты успеха) - ц.80р.

Содержат конкретные планы (не "голые" идеи), затраты, доход, адреса, телефоны, советы. Рекомендованы Союзом предпринимателей всем группам населения.

Цена полного комплекта - 350руб. Всем - **подарок** - каталог по 410 лучшим кредитам во всех регионах на своё дело, жильё, образование, автомобиль и др.

ЗАКАЖИТЕ (желательно на почтовой открытке) у распространителя: 607220, г. Арзамас, пр.Ленина, д.164, Инфоцентр "Алмаз", отдел 45 - 35 (PR)

Оплата при получении на почте. Цена доставки -7 руб+ 5%.

Доход 10-250 тыс.р. в месяц

Начальные затраты-нет или минимальны

www.icalmaz.ru

Расскажите, как отличить некачественные колготки от «фирменных»? Пришла осень и пора уже позаботиться об этой важной детали нашего туалета.

Галина НЕМОЛЯЕВА, г. Тула»

Выбираем колготки

Как из множества упаковок колгот, выставленных на прилавке, выбрать качественные экземпляры? Конечно, кое-что о продукции может рассказать цена. Но далеко не все. Поэтому, прежде чем остановить свой выбор на тех или иных колготах, обратите внимание на ряд характеристик.

Внешние признаки

1. Упаковка должна быть чистой, новой и хорошо склеенной. На ней должна присутствовать информация о колготках – фирма-производитель, размер, толщина пряжи в денах, цвет. Следует иметь в виду, что колготки, упакованные в коробочку, более дешевые, а значит, менее качественные.

2. Осторожно открыв упаковку, понюхайте изделие. Известные фирмы ароматизируют свою продукцию. Это достаточно дорогостоящий процесс, и левые производители не могут себе позволить такую роскошь.

3. Растяните кусочек верхней части колготок на ладони и приглядитесь к швам. У более дешевых моделей круглые швы – они могут натирать кожу при носке и проступать сквозь облегающую одежду. Элитные модели имеют плоские швы, которые при растяжке практически сравниваются с основной поверхностью и лишены недостатков круглых швов.

4. Хорошие колготки имеют ластовицу – ромбовидный кусочек ткани в месте, соединяющем два чулка. Благодаря ей колготки не рвутся, не натирают между ног и лучше сидят по фигуре. В самых дорогих моделях ластовицу делают из хлопка. У дешевых моделей она чаще всего отсутствует.

5. Качественный пояс имеет ширину 3-4 см и не позволяет колготкам скручиваться и сползать. Также у хороших колготок уплотнен конец у пальцев ног, что предотвращает образование дырки вскоре после начала носки.

6. «Пояс безопасности» – особое уплотнение колгот ниже пояса. Он предохраняет изделие от острых дамских ногтков во время надевания.

Типы

Прозрачные колготки, например, пригодны в любых ситуациях; чтобы добиться максимальной прозрачности при их производстве используют чрезвычайно тонкие виды нитей (как лайкра так и полиамидные) – как правило, 10, 13, 15, 20 DEN. При этом лайкра либо обкручена в один слой тонким полиамидом, либо платирована с полиамидом. Сверхпрозрачные колготки являются самым роскошным изделием, а поэтому их приберегают для особых случаев.

Плотно облегающие тело и подчеркивающие («формирующие») фигуру колготки – хороший выбор при использовании плотно облегающей одежды; они помогают женщине выглядеть стройнее, моложе и привлекательнее, кроме того, они придают общее приятное настроение. Данный тип колгот может быть не менее прозрачен и легок, чем описанный выше. Особенностью же является очень плотный и функционально «сильный» торс, который за счет использования очень низких тексов лайкры двойного обкручивания (40, 60, 130 DEN) в буквальном смысле формирует фигуру женщины, подтягивая живот и/или отдельные группы мышц на ягодицах.

Колготки поддерживающие или слегка поддерживающие рекомендуются женщинам, которые много времени проводят на ногах, либо кому полезно мягкое тонизирование ног. Они, как правило, полупрозрачные или непрозрачные. При их производстве в ноге колгот используется одно/двухслойно обкрученная лайкра 30, 40 DEN (не более).

Цвет – это вопрос личного вкуса, однако он играет большую роль в степени удовлетворенности покупательницы. Нейтральные прозрачные колготки бежевых тонов придают ногам естественный вид. Цвета, сочетающиеся с цветом одежды и обуви, формируют единый облик. Темные тона зрительно делают ноги длиннее и стройнее.

Узоры и характер переплетения являются функциями моды и представляют собой интересную альтернативу повседневным простым, не рисунчатым колготкам естественного и черного цветов.

Облегаемость

Некоторые покупательницы ОШИБОЧНО полагают, что за счет высокой эластичности колгот с лайкрой, они могут покупать колготы на размер меньше либо больше. На самом деле поступать так, конечно же, не следует. Покупая колготы меньшего размера, женщина должна понимать, что **вследствие чрезмерного растяжения они порвутся гораздо быстрее,** чем аналогичные колготы, выбранные в соответствии с требуемым размером.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Калории или проценты?

По телевидению активно рекламируется тушь, обогащающая ресницы «2000 калорий». Тут же на рынках появилась подделка, дизайном очень смахивающая на известный бренд, но речь уже идет о 2000 процентов. На флаконе сине-черного цвета золотым тиснением нанесена заветная надпись «2000». Правда, рядом стоит маленький значок – проценты (%). Но это в суматохе рынка мало кто замечает. Способности такой туши сильно преувеличены. А стоит она в три раза дешевле. Кроме того, эта продукция не сертифицирована. Не покупайте сомнительную декоративную косметику! Последствия могут быть самыми непредсказуемыми – начиная от аллергии и вплоть до выпадения ресниц.

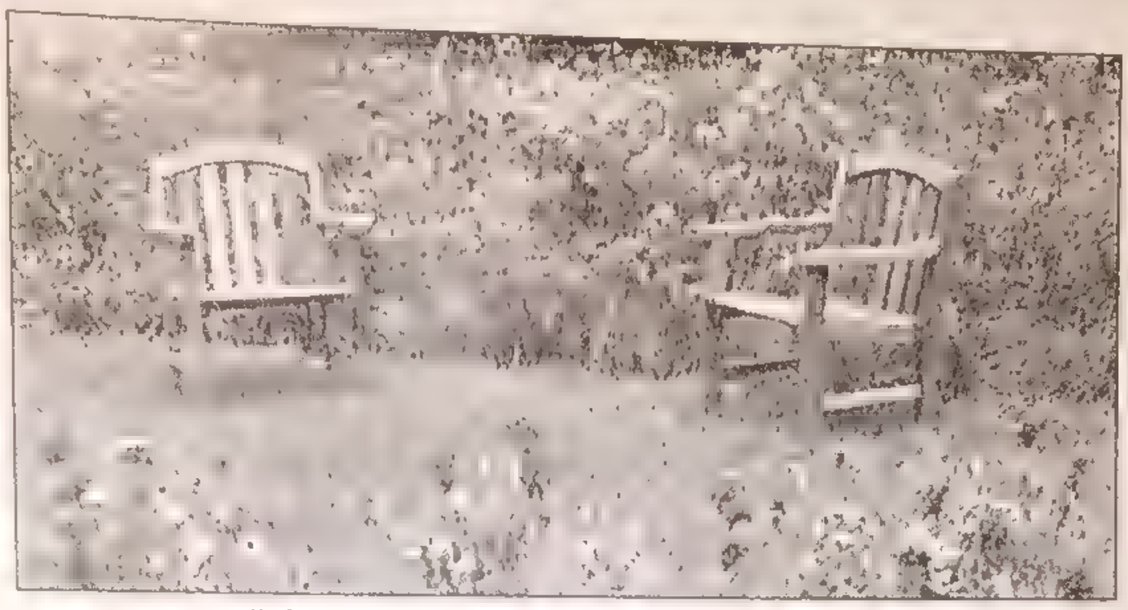
Мавританский газон

Мечта городской жительницы – яркая живописная лужайка из низкорослых трав и полевых цветов – нашла воплощение в мавританском газоне, который идеально ее имитирует.

Отличия

Подобный газон устраивают на опушках, под кронами плодовых деревьев, около живой изгороди, на берегах искусственных водоемов, на задних планах участка, а также в местах, малопригодных для культурных растений.

Мавританский газон может быть одноколерным и пестроцветным, однолетним и многолетним. Как правило, его организуют из 30 – 40 видов степных и луговых растений, среди которых маки, васильки, гипсофилы, пиретрум розовый, клевер красный, лен, незабудка лесная, дельфиниумы, синяки, ноготки, череда, маргаритки, камнеломки и душистый горошек.



Посадка

Для посадки подбирают смесь семян растений, различающихся по срокам цветения, и свежие лепестки радуют глаз в течение всего лета. При этом предпочтение отдают видам, которые адаптированы к конкретным условиям: типу почвы, влажности и освещенности. Для сырых участков подходят смеси с такими многолетними луговыми цветами, как горец змеиный (раковые шейки), герань луговая и купальница. На богатых питательными веществами почвах обычно сеют нивяник, короставник, шалфей луговой, колокольчик раскидистый, лютик, эспарцет и смолевку-хлопушку. А газоны с маргариткой, примулой весенней устойчивы к вытаптыванию.

Уход

Не следует думать, что мавританский газон неприхотлив. На участке с плодородной почвой лужок может быстро превратиться в заросли высокой травы и сорных растений. Чтобы избежать этого, грунт под него тщательно готовят: перекапывают или боронят, очищают от крупных камней, разбивают комья, добавляют песок и разравнивают поверхность. Земля под мавританский газон должна быть малоплодородной, чтобы цветы не росли слишком быстро. Наиболее подходят песчаные, хорошо дренированные грунты. Кроме того, нужно заранее избавиться от сорняков.

Посев проводят весной или в начале сентября. А так как семена растений для мавританского газона в большинстве совсем мелкие и их доза тоже невелика (от 1 до 5 г на квадратный метр), смесь соединяют с песком или опилками. Затем ее широко разбрасывают по участку и слегка прикатывают или прижимают досками. Почву регулярно поливают из лейки с мелким ситечком, чтобы она была постоянно влажной.

Стригут газон не раньше, чем отцветут и обсеменятся весеннее-цветущие растения (обычно это происходит в середине лета). Во второй и последний раз это делают в сентябре-октябре, учитывая особенности цветения осенне-цветущих видов. Ежегодно подсевают семена летников или подсаживают предварительно выращенную рассаду.

Варианты

Те, кому создание мавританского газона кажется слишком сложным и хлопотным, украшают обычный газон куртинами красиво цветущих многолетников. Для этого выкапывают небольшие ямы на глубину штыка лопаты, заполняют их бедной питательными веществами почвой и сажают выбранные растения. Особого ухода такой лужайке не требуется: 1-2 раза в год ее выкашивают, поливают только при длительной засухе, не удобряют. В результате получается привлекательный многолетний газон.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Расскажите, пожалуйста, как лучше собрать семена махровой астры?

Евгения ЧАЩИНА, г. Самара

Махровые астры созревают поздней осенью и дают небольшое количество семян. Собрать их довольно сложно, так как они быстро осыпаются. Семена нужно собирать не с верхушечных побегов, а с боковых.

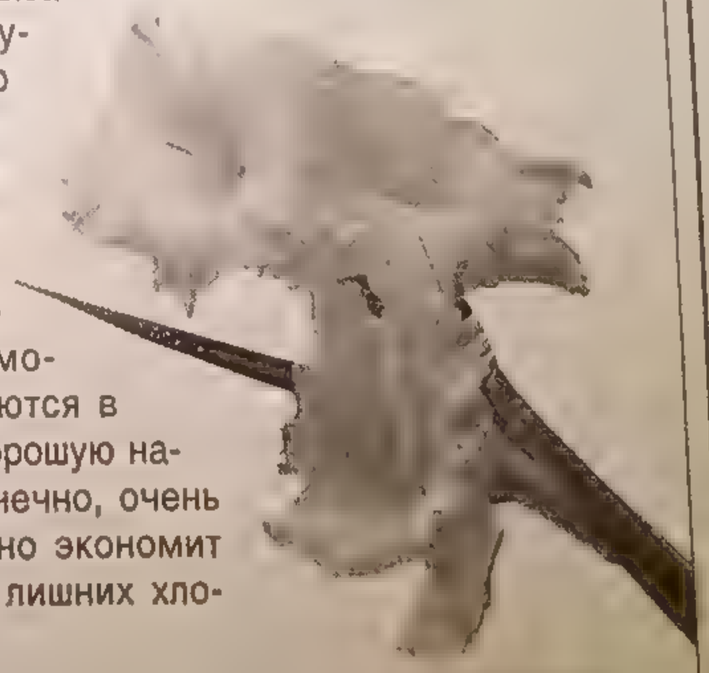
Уже который год морковь вырастает с черными ходами, хрупкая, быстро гниет. Кто вредит моей моркови?

Лариса САВЕЛЬЕВА, Брянская обл.

Вашей моркови вредит морковная муха. «Меню» у нее разнообразное: петрушка, сельдерей, пастернак. Зимует вредитель в земле. Когда образуется один-два настоящих листа, откладывает под растения яйца, а уже личинки вгрызаются в корни. Причем за лето их бывает два поколения – в июне-июле, августе-сентябре. Сейте семена моркови на старом месте спустя три-четыре года, причем в ранние сроки. Когда муха летает, посыпайте междурядья золой, табачной пылью, да не один раз, а несколько. Глубоко перекапывайте землю после уборки корнеплодов.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Обычно луковицы гладиолусов выкапываются осенью и хранятся в прохладном помещении до весны. В условиях городской квартиры это представляет определенные неудобства, особенно если их много. Также весной, когда много другой работы в саду, не всегда удается высадить гладиолусы в срок. Поэтому специалисты рекомендуют осенью выкопать луковицы в срок, обеззаразить в крепком растворе марганцовки и тут же высадить (без листьев, разумеется) на песочную подушку на глубину 25–30 см. Сверху можно укрыть лапником, листьями и т.д. от мороза. В таких условиях луковицы хорошо перезимовывают, раньше трогаются в рост и дают крепкую хорошую наземную часть. Это, конечно, очень удобно, т.к. значительно экономит время и избавляет от лишних хлопот весной.



ПРОШУ ПОМОЧЬ

Как вылечить артрит?

Поделитесь, пожалуйста, рецептом: как можно вылечить артрит с помощью народных средств.

Ольга, г. Смоленск

ПРИМИТЕ СОВЕТ

Для Ирины из г. Коврова («Проблемы с кишечником»)

ИНЖИР для кишечника

Нормализовать работу кишечника поможет такой рецепт. Возьмите по 100 г кураги и изюма, 400 г чернослива, 200 г инжира, 100 мл экстракта шиповника, 200 г меда, 50 г травы сенны. Все (кроме меда) пропустить через мясорубку, смешать с медом, держать в холодильнике. Принимать по 1 ст.л. натощак утром и вечером. Это я испробовала на себе. Плюс – «массирующая ходьба» на ягодицах.

В. БЕЛОШОК, г. Томск

ВОПРОС – ОТВЕТ

Отказывает рука

Правая рука становится неуправляемой, стоит взять вилку, карандаш. Что это такое?

Валентина, г. Пенза

Это заболевание, имеющее несколько названий – писчий спазм, координаторный невроз кисти, профессиональная дискинезия, – привязывается к тем, чья профессия связана с длительными нагрузками кисти. Писчий спазм бывает у тех, кто много пишет, играет на музыкальных инструментах. Особенность – нарушение лишь одной специфической двигательной функции. Невроз развивается, как правило, на фоне большого нервного напряжения, повышенной нагрузки на руку. Запущенное заболевание трудно поддается лечению.

Сигнал тревоги

Есть немало недугов, с которыми можно справиться своими силами: смазать царапину йодом, принять мед и лимон при простуде... Но сегодня речь пойдет о симптомах, которые однозначно сигнализируют – в организме неполадки, нужна срочная помощь специалиста.

Ниже перечислены десять симптомов, которыми нельзя пренебрегать. Любой из них – повод, не откладывая, спешить к врачу.

• **Легкая боль в груди.** Может быть предвестником инфаркта или сердечного приступа. Если длится несколько минут, сопровождается тошнотой, без причины выступает пот – немедленно обращайтесь за помощью.

• **Комки или утолщения в груди либо рядом с ней.** Большинство шишек в груди доброкачественны. Но рак молочной железы – не шутка. Когда он обнаружен на ранних стадиях, прогноз почти полного излечения гарантирован.

• **Плохое настроение.** Если потеряли вкус к жизни, то, вероятно, это депрессия. Нормально, когда страдание вызвано потерей близкого человека или разлукой. Но если не можете вспомнить, когда последний раз от души веселились, пора к врачу.

• **Боль в суставах.** Артриты и остеопорозы поддаются лечению. Особенно на ранних стадиях. Но если запущены, могут превратить человека в инвалида.

• **Неожиданное омертвение лица или слабость рук и ног.** Промедление недопустимо! Частичный паралич лицевых мышц может быть сигналом недостаточного поступления в мозг крови. Обычно опасному инсульту предшествуют небольшие предупреждающие удары. Не пропустите эти сигналы!

• **Ректальное кровотечение.** Ничего не болит, просто есть некоторое неудобство. Но не откладывайте визит к врачу: невнимание к здоровью может стоить жизни. Во многих странах околоректальный рак – убийца номер два. Если он обнаружен на ранней стадии, вероятность выздоровления вырастает на 90 процентов.

• **Постоянная хрипота.** Может быть симптомом рака горла.

• **Хроническая забывчивость.** Речь не о поиске ключей или словах, которые «вертятся на языке». Это грустно, но в пределах нормы. Если же вы часто забываете имена знакомых, с которыми каждый день видитесь, или названия вещей, которыми пользуетесь, не способны решить простейшую арифметическую задачу – пора к врачу.

ИРИНА ДИВОВА,
ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ
PRIVATELIFE.RU

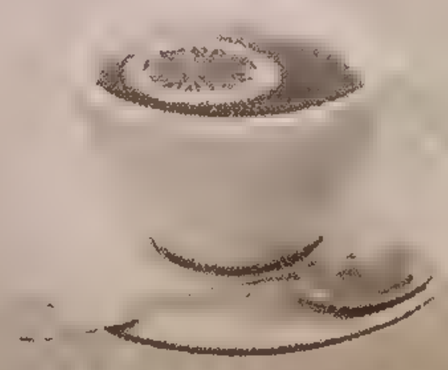
Народный рецепт

Чай от стресса и гриппа

Успокоительный чай. Возьмите 4 ст. л. цветков ромашки, 4 ст. л. листьев мяты и 3 ст. л. корня валерианы. Все тщательно перемешайте. Затем заварите 1ст. л. сбора в 1 стакане кипящей воды. Дайте настояться, процедите и пейте горячим по полстакана дважды в день.

Есть и другое средство. Возьмите 2 части корня валерианы, 3 части цветков ромашки и 5 частей плодов тмина. 2 ст. л. сырья залейте двумя стаканами воды. Настаивайте 20 минут, процедите и пейте утром и вечером по 1/2 стакана.

Питательный чай из ромашки. Одну десертную ложку цветков ромашки аптечной заварите в литре крутого кипятка и дайте настояться 15 минут. Добавьте сахар и сливки. Этот чай санирует кишечник и улучшает его перистальтику.



Выпитый после бани, он дает ощущение полного покоя и расслабления. А еще он вызывает крепкий, спокойный сон.

Чай из плодов шиповника и черной смородины. Смешайте в равных частях плоды шиповника и сухие или свежие ягоды черной смородины. Затем 2 десертные ложки смеси залейте двумя стаканами кипятка и дайте настояться в течение часа. Потом процедите и добавьте сахар. Этот чай пьют по 1/2 стакана три-четыре раза в день. Особенно он полезен больным гриппом и инфекционными заболеваниями.

Куриный шашлык

Ингредиенты: 1 курица, 1 бутылка светлого пива, 2 головки репч. лука, 1 ч. л. сушеной душицы, 1\2 ч. л. черного молотого перца, соль по вкусу.

1-й способ. Обработанную курицу промойте. Отделите мякоть от костей и нарежьте ее на небольшие куски, посолите, поперчите, добавьте душицу. Лук очистите, нарежьте дольками. Лук и курицу залейте светлым пивом и маринуйте 10 часов. Поочередно насадите на шампуры кусочки курицы и дольки лука. Обжарьте в гриле до готовности. На гарнир подайте жареный картофель, веточки свежей зелени укропа, петрушки, кинзы.

2-й способ. Куриное мясо нарезать небольшими кусочками и натереть смесью из мелко нарезанного лука, растертого чеснока, поджаренных и растолченных орехов (можно арахиса) и раст. масла. Подготовленное мясо оставить на 30 мин. Затем посолить и поперчить по вкусу. Нанизать кусочки на шампуры и, непрерывно поворачивая, обжарить над горячими углями до готовности. К горячим шашлыкам подать острый соус из томатов.

Анна ПЛЮТЕНКО, г. Нижний Тагил

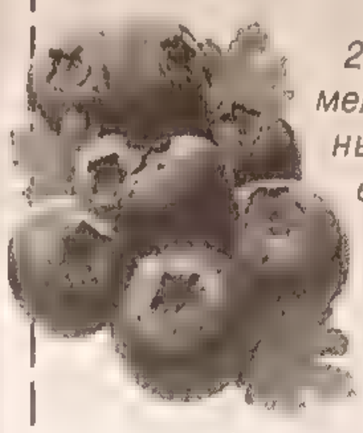
Томатный суп с рисом

(Рекомендуется для бессолевой диеты)

Небольшую луковицу мелко нарезать, добавить 10 г масла, 10 г муки и приготовить на слабом огне заправку светло-розового цвета. Залить эту массу костным бульоном или водой, добавить 40 г томатной пасты, пряности по вкусу и поставить варить. Суп процедить, добавить сахар и уксус по вкусу. Рис отварить и добавить его в суп.

Лилия АХТЯМОВА, г. Краснодар

ПЕЧЕНЬЕ С ЧЕРНИКОЙ



2 стакана мелких овсяных хлопьев, 1 стакан черники, 200 г маргарина для выпечки, 1 стакан муки, 0,5 стакана сахара (лучше коричневого), 2 яйца, 1 ч. л. ванилина, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. корицы, 0,5 ч. л. соли.

Духовку разогреть до 180 градусов. Взбить маргарин с сахаром. Добавить яйца. Смешать с мукой, солью, корицей, содой, ванилином. Лишь в самом конце добавить овсяные хлопья. Будущие печенья выложить в формочки. Выпекать 20 мин. На печенья разложить чернику, смешанную с сахаром. Запекать 5–7 мин.

Лариса ЕРПИЛОВА, г. Москва

Салаты из арбуза и фасоли

Из арбуза. Взять по 250 г арбуза и груши, 2 ст.л. сахара, 1 лимон, 150 г ежевики.

Мякоть арбуза и очищенные груши нарезать кружочками, посыпать сахаром и полить соком лимона. Добавить ежевику, дать пропитаться.

Из стручковой фасоли. На 300 г стручковой фасоли – 2 ст.л. винного уксуса, 1 луковица, 4 веточки укропа, стручковый перец и соль по вкусу.

Стручки фасоли очистить, нарезать, сварить в кипяченой подсоленной воде и откинуть на сито. Переложить в салатник. Добавить соль, толченый стручковый перец, винный уксус, мелко нарезанный репчатый лук и перемешать. Сверху посыпать мелко нарезанным укропом.

Светлана СУХАНОВА, г. Оренбург

ЭКЗОТИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

ТЫКВЕННОЕ МОРОЖЕНОЕ

Для приготовления 1 порции: 80 г тыквы, 15 г лука-порея, 20 г моркови, 3 ст.л. раст. масла, соль, перец. 20 сливок на растительной основе.

Для сырного соуса: 30 г сыра камбоцола (или любого другого мягкого сыра с плесенью), 20 мл сливок на растительной основе.

1. Тыкву очистить от кожуры, мякоть нарезать кубиками. Поместить в сотейник, залить водой, чтобы она лишь покрывала кусочки тыквы. Припустить на небольшом огне 5 мин. Посолить и поперчить по вкусу, охладить.

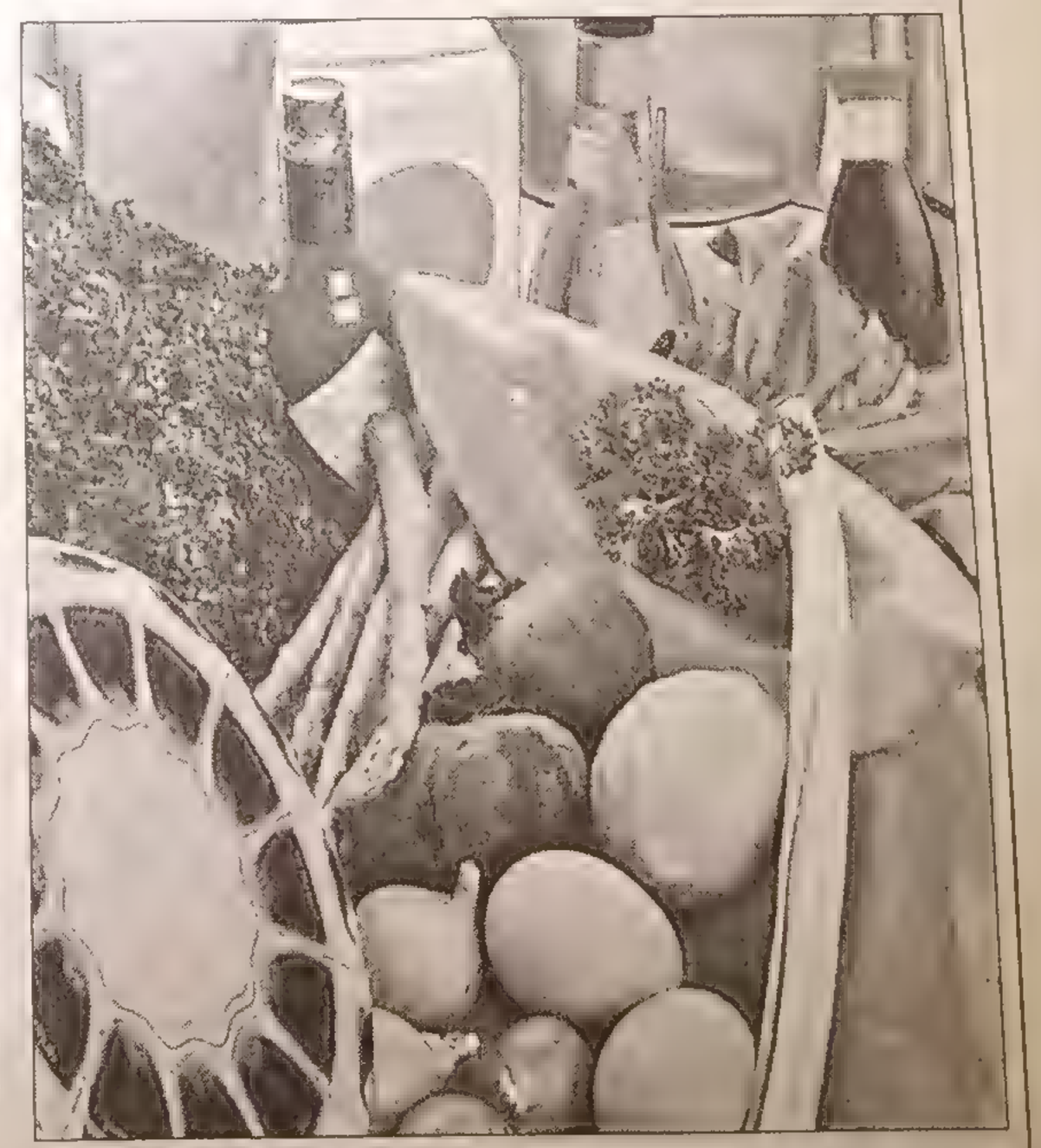
2. Морковь и лук-порей очистить. Порей аккуратно нарезать острым ножом тонкими кольцами, морковь – соломкой. В сковороде с толстым дном разогреть 1 ст.л. раст. масла, пассеровать в нем, помешивая морковь и лук, примерно 5-6 мин. Снять с огня, слегка посолить и поперчить по вкусу, оставить остывать.

3. В отдельной посуде или контейнере для замораживания соединить припущенную тыкву с пассерованным луком-пореем и морковью, хорошо перемешать. Полученную смесь поместить в морозильник и оставить на полтора-два часа.

4. Достать из морозильника замороженную овощную смесь тыквы, порея и моркови. Переложить ее по частям, небольшими порциями, в блендер и хорошо измельчить. Затем добавить в блендер 20 мл сливок и продолжать взбивать на небольшой скорости до получения однородной массы.

5. Полученное мягкое мороженое можно подавать сразу. Но если мороженому нужно придать форму, например, шариков, то тыквенную массу поместите в морозильник и выдерживайте там, пока масса не загустеет.

6. К мороженому подают соус: 30 г сыра камбоцола и 20 мл сливок хорошо взбейте в блендере. Можно и в соотношении 1:1. При желании добавьте в соус по несколько капель коньяка и любого соевого соуса.



Страница подготовлена по рецептам журнала о здоровой и вкусной пище «Окрошка», а также читательниц «Виринеи»

№35 (84) 1 – 7 сентября 2004 г

БАБУШКИНЫ ЛЕКАРСТВА

Для того чтобы сохранить здоровье, женщины порой тратят много сил, времени и денег. Но это вовсе не обязательно, ведь существуют недорогие, не очень трудоемкие, но эффективные способы быть здоровой, подсказанные народной медициной.

Воспаление

Если у вас фиброма, миома или воспаление половых органов, вам поможет 1 ст. л. **ржаной муки** смешанная с 1 ст. л. **меда** и 1 взбитым **желтком**. Получившейся смесью рекомендуется спринцеваться и делать тампоны на ночь. Курс – 15 дней. Можно попробовать тампоны, пропитанные 100 г водки пополам с кипяченой водой; делайте их на весь день. Испеките неочищенную луковицу до готовности на сухой сковороде. Очистите от шелухи и делайте тампоны на ночь. Утром – тампоны с водкой. Иногда болезнь проходит за 7 дней.

Зуд

При зуде влагалища и нарушении микрофлоры народная медицина советует следующее. Дольки лимона разомните деревянной ложкой, залейте 100 г теплой кипяченой воды. Спринцеваться на ночь. Или делайте спринцевание настоем из двух зубчиков чеснока, растолченных в деревянной ступке и залитых 100 г кипяченой воды. Перед спринцеванием настаивайте смесь 30 мин. Возьмите равные части цветов **календулы**, ромашки аптечной, тысячелистника, залейте 1 ст. кипяченой воды, нагрейте на водяной бане. Остудите и процедите. Спринцуйтесь на ночь в течение 12 дней. 1 ст. л. **коры осины**, ивы, цветов календулы залейте 250 г кипятка. Нагревайте 15 мин. на водяной бане. Настаивайте 30 мин. процедите. Пейте по 50 г за полчаса до завтрака и перед сном. Курс – 14 дней. Этим же можно лечить воспаление мочевого пузыря и почки.

Эрозия

Свежее куриное яйцо оботрите спиртом для дезинфекции, осторожно отделите белок в стерильную посуду. Половые органы обработайте слабым раствором марганцовки и делайте тампоны из белка на 5 ч. Процедуру повторяйте 2 раза в день в течение 10 дней. Правда, для женщин с избытком слизи этот рецепт малоэффективен. Тогда попробуйте другие.10 г прополиса измельчить, растопить на водяной бане, добавить 100 г сливочного масла. Из этой смеси делать тампоны на ночь. Утром спринцеваться настоем ромашки или календулы. Достаточно 7–10 процедур. **Кусочек медного купороса** размером с горошину растворите в 1 л теплой воды и спринцуйтесь на ночь. В течение недели делайте также на ночь тампоны из перемолотого лука. Половину ч. л. желтой серы разотрите в порошок, съешьте и запейте свежим картофельным соком (1/3 стакана). Принимайте лекарство 1 раз в день через 20 мин. после еды. **Цикл** – неделю приема чередуйте с неделей отдыха и так в течение 1,5 месяцев. Этот метод эффективен и при кисте яичников, воспалении придатков.

Полипы

До приготовления лекарства необходимо поставить скисать 1-2 л молока. Запеките в духовке на малом жару луковицу, очистите, истолките, сделайте из этой кашицы тампон и вставьте (днем). Сделайте тампон из мелко нарезанного **лука** и натертого на терке хозяйственного мыла в пропорции 1:1 (к вечеру). Ставьте его утром и в обед. К вечеру 2-го дня из **сквашенного молока** приготовьте творог на медленном огне. Добавьте в творог мелко нарезанного листа алоэ и немного меда, из этой смеси сделайте тампон на ночь, такой же свежий сделайте утром, в обед и вечером (на ночь). Этого лечения должно быть достаточно.

Воспаление яичников

Хорошо перемешайте 10 мг белой хины и 1 тюбик **борного вазелина.** Вводите внутрь. Через полгода сделайте перерыв в 1 месяц. Храните смесь в стеклянной банке с хорошо притертой крышкой. Это средство служит также для предохранения от нежелательной беременности и венерических заболеваний. Для этого необходимо ввести внутрь влагалища немного мази непосредственно перед половым актом, только лучше все-таки воспользоваться более надежными средствами контрацепции. Для лечения воспаленных яичников можно приготовить и другой настой – из 2 кустиков **девясила**, цветов тысячелистника с двух растений, 5 листов подорожника. Залейте сбор кипятком (750 г воды), дайте ему настояться. Пейте по 1 ст. 3 раза в день в течение 1 месяца. На каждый день готовьте новый настой.

«Женские» воспаления

50 г хлористого кальция (5- или 10-процентного) смешайте с 2 ст. л. домашнего коровьего молока и в теплом виде введите в анальное отверстие, лягте на живот на 1 час. Если будет позыв – потерпите, он пройдет. Курс составляют 7–10 процедур. В критические дни печиться можно, только исключите полностью интимную жизнь. **При грибке** можно попробовать такое «зелье»: вскипятите 3 л воды, добавьте по 3 ст. л. соли и соды. Спринцуйтесь на ночь горячим раствором. 5-6 процедур должно хватить.

Молочница

Здесь тоже не обойтись без спринцевания. Делайте это раствором магнезии (1 ч. л. на 1 л воды), потом сделайте тампон, пропитанный кефиром. При груднице используют следующий рецепт: коробку **зубного порошка** высыпать на кусок ваты и приложить к груди, завязать теплым платком. Через 12 часов вымыть грудь теплой водой и дать пососать ребенку или сцедить молоко, хотя, скорее всего грудь будет уже пустая. Если нет – повторить процедуру. Этот же способ можно применять, когда заканчиваете кормить ребенка грудью.

КСТАТИ

Исследователи обнаружили способ прогнозирования начала менопаузы. Хэмиш Уоллес и Томас Келси из Эдинбурга обнаружили, что могут предсказывать уменьшение количества яйцеклеток, а значит, и начало менопаузы по возрасту женщины, ее гормональному уровню и размеру ее яичников. Последнее может определяться путем трансвагинального УЗИ – той же самой технологии, которая используется для визуализации плода в матке – относительно быстрой и недорогой процедуры. Этот тест может стать обычным в кабинетах гинекологов и в клиниках репродукции, в зависимости от результатов клинических испытаний, проводящихся в настоящее время. Женщины, которым предсказана ранняя менопауза, могут теперь не упустить возможности стать мамами. Кроме того, если женщин предупредить о наступлении менопаузы, они могут морально и физически подготовиться к этому периоду, который может оказаться трудным.

ДИЕТА ДЛЯ... ОРГАЗМА

Как это ни странно, но то, что мы едим, отражается на нашей сексуальной жизни, влияя на гормональное состояние организма, энергетический уровень и уровень сопротивляемости стрессам. Существуют специальные виды продуктов, способствующих достижению оргазма.

1. МЕД. Это настоящий источник такого химического элемента как бор, который способствует процессу метаболизма, а также расходованию организмом гормона эстрогена. Некоторые исследования также показывают, что бор вызывает повышение уровня тестостерона в крови, в свою очередь, отвечающего за сексуальное желание и оргазм как у мужчин, так и у женщин.

2. РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА. Растительные жиры, источником которых являются различные овощи, семена и орехи, содержат жирные растительные кислоты, из них наш организм производит холестерин – основу всех половых гормонов. Недостаток холестерина вредит сексуальной активности и ведет к потере сексуального интереса и желания. При покупке растительных и ореховых масел обращайте внимание на этикетку. Масла холодного прессования содержат больше питательных веществ, чем термически обработанные, а также витамин *E*, необходимый для поддержания гормонального баланса.

3. ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ. С их помощью можно увеличить содержание гормона тестостерона в крови. Для того чтобы повысить ваше либидо, нужно съедать по тарелке овсянки и выпивать 3 чашки овсяного отвара несколько раз в неделю. Отвар готовится следующим образом. Сосуд емкостью 1 литр заполнить на треть стеблями овса, залить кипятком, плотно закрыть крышкой, дать настояться не менее 4 часов. Затем сцедить жидкость и поставить в холодильник. Пить отвар можно как в холодном, так и в теплом виде.

4. УСТРИЦЫ. Их считают классическим афродизиаком. В действительности все морепродукты насыщены минеральными веществами, неотъемлемыми составляющими половых гормонов. Кроме того, минеральные вещества из морепродуктов лучше усваиваются нашим организмом, так как содержатся там в форме солей.

5. ВОДОРОСЛИ. Среди морепродуктов они выделяются высоким содержанием йода, который способствует осуществлению функций щитовидной железы, отвечающих за женское либидо. Правда, чтобы почувствовать положительный результат, нужно регулярно употреблять в пищу водоросли в течение месяца.

6. ШОКОЛАД. Он содержит метилксантины, которые стимулируют передачу нервных импульсов, а также создают чувство удовлетворенности и повышают настроение.

7. ЯЙЦА. В них содержится огромное количество витаминов группы В, в особенности B_6 и B_5, которые помогают сбалансировать гормональный уровень и поддерживать энергетический. Другими источниками витамина B_6 являются шпинат, пивные дрожжи, морковь, груши, семечки подсолнухов, рыба, картофель, молоко, свежие овощи.

8. КРАСНОЕ МЯСО, темное мясо птицы, коричневый рис, зерновой хлеб, овощи зеленого цвета являются хорошими источниками цинка. А тот, в свою очередь, помогает уменьшить содержание в организме гормона пролактина: находящийся в избытке пролактин ведет к половым дисфункциям.

КСТАТИ

Запах мужчины

Женщины выбирают себе партнера по запаху его тела. Исследование, проведенное в университете Чикаго под руководством доктора Марты Макклинток, показало, что шансов завоевать женщину больше у мужчины, запах тела которого похож на таковой у ее отца, но в то же время немного отличается от ее собственного. В исследовании участвовало 49 незамужних женщин: им предлагалось оценить запах тела мужчин по предпочтительности. В качестве образцов запахов использовались футболки, которые мужчины носили два дня подряд. Ученые обнаружили, что женщины подсознательно предпочитают запахи, похожие на запах тела их отцов.

По словам исследователей, выбирая партнера по запаху тела, женщина подсознательно отдает предпочтение мужчинам, чьи гены иммунной системы аналогичны некоторым генам ее отца и ее собственным, что обеспечит детей надежной и проверенной системой иммунитета. С другой стороны, различие генов ее иммунной системы и партнера расширит возможный диапазон иммунных реакций организма ребенка.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Подскажите, какие блюда, стимулируют половую жизнь?

Оксана Л., г. Уренгой

ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ: 75 г грецких орехов один раз в день в течение месяца.

СЛОЖНАЯ СМЕСЬ: берется 100 г мидий и кальмаров, 100 г свинины, 50 г чеснока , 100 г помидоров. Все кипятят в 1/2 л воды и принимают раз в день в течение 6–12 дней.

«КОРЕНЬ СЕЛЬДЕРЕЯ»: очистить корень, порубить, затем отварить и потушить на сковородке в небольшом количестве масла, добавить немного муки и чашку крепкого мясного бульона. Когда сельдерей будет готов, добавить желток яйца и, если есть, мускатный орех. Блюдо употреблять в горячем виде. Также существует поверие: если над кроватью повесить пучок сельдерея, это поможет отличиться в сексе.

«УСПЕХ В ИНТИМЕ»: нужно каждый день натощак съедать один яичный желток или же 3 дня подряд есть лук и яйца.

«ЛЮБОВНЫЙ НАПИТОК»: в отжатый из ягод красной смородины, малины, земляники, крыжовника сок добавить по вкусу растворенный в воде сахар и немного коньяку. Смесь делать в банке, закрыть ее марлей и оставить на две недели при комнатной температуре. После этого процедить, разлить по бутылкам и хранить в холодном месте. Перед любовным свиданием выпить 1 рюмку, не больше

«ЭРОТИЧЕСКОЕ СНАДОБЬЕ»: взять по 200 г сухофруктов – инжира, чернослива, изюма (все без косточек), 12 ядер грецких орехов. Все мелко порубить (но не в мясорубке), хранить в холодильнике. Принимать каждый день по две столовые ложки смеси, запивая кефиром или простоквашей.

№35 (84) 1 – 7 сентября 2004 г. Вирипея

НАСКОЛЬКО ВЫ НАХОДЧИВЫ

В нашем быстро меняющемся мире человек должен обладать отменной реакцией. Самые сообразительные всегда впереди А насколько находчивы вы сами? Способны ли быстро принимать правильные решения? В предлагаемом тесте чешских психологов все вопросы направлены на то, чтобы оценить живость ума и реакции.

1. В купе поезда у попутчика случился сердечный приступ. Вы:

а) сразу же сорвете стоп-кран;

б) не будете останавливать поезд и пойдете искать проводника;

в) не будете останавливать поезд, а пойдете по вагонам, и будете спрашивать пассажиров, нет ли среди них врача.

2. Войдя в комнату и увидев ребенка, застывшего на подоконнике в опасном положении, вы:

а) тихо заговорите с ним;

б) броситесь вперед и попытаетесь схватить его;

в) попытаетесь тихо подкрасться к нему.

3. Какое из данных пяти слов нельзя причислить к общей группе, поскольку оно не может быть охарактеризовано прилагательным, соответствующим по смыслу четырем другим словам?

а) Душа;

б) водка;

в) баня;

г) тапочки;

д) рулетка.

4. Какое из долговременных вложений вы предпочли бы сделать при условии, что придется сразу внести всю сумму?

а) 1000 долларов наличными;

б) вложили бы 1000 долларов в алмазы;

в) вложили бы 1000 долларов в золото.

5. Проезжая на своей машине мимо банка, вы видите, как четыре грабителя вскакивают в какой-то автомобиль. Вы:

а) сразу же устремляетесь в погоню;

б) останавливаете проезжающую мимо машину с водителем-мужчиной и просите шофера следовать за ними;

в) записываете номер их машины и звоните в милицию.

6. Угадайте название животного:

ИН + имя известного джазмена по фамилии Эллингтон = домашняя птица.

7. Потерпев крушение у необитаемого острова, что бы вы предпочли иметь под рукой?

а) ружье, патроны к нему и лопату;

б) трехлетний запас консервированных продуктов;

в) маленькую лодку.

8. Вы находитесь рядом с железной дорогой, по которой ходят электрички. На рельсах лежит человек, получивший удар током высокого напряжения. Недалеко от этого места есть телефон. Вы:

а) попытаетесь оттащить его с рельсов;

б) позвоните в милицию, а потом вернетесь к этому месту;

в) попытаетесь дозвониться до станции.

А теперь найдите внизу правильные ответы и узнайте, насколько вы находчивы. Каждый правильный ответ оценивается в три балла.

1. Правильный ответ – «в». Если бы вы сорвали стоп-кран, то остановили бы поезд, а ведь на следующей станции вас могла ждать медицинская помощь. Лучше всего пойти по вагонам и поискать врача. В конце концов вы бы все равно встретились с проводником.

2. Правильный ответ – «а». Если бы вы выбрали любой из двух других вариантов, то это, несомненно, напугало бы ребенка, и он мог упасть.

3. Правильный ответ – «г». Слово «тапочки» отличается от четырех других слов, потому что оно не сочетается с прилагательным «русский».

4. Правильный ответ – «б». Лучше всего вложить 1000 долларов в алмазы, цена на них более стабильна, чем на золото или деньги.

5. Правильный ответ – «в». Что бы вы стали делать, если бы догнали их на своей или на другой машине? Вы бы оказались в меньшинстве, и грабители скорее всего все равно бы улизнули. Лучше сообщить об этом в милицию, и патрульные машины быстро начнут поиск автомобиля по его номеру.

6. Правильный ответ: ИН + ДЮК = ИНДЮК.

7. Правильный ответ – «а». С ружьем, патронами к нему и лопатой вы, возможно, продержались бы дольше, чем с трехлетним запасом консервированных продуктов. Выбор лодки – это выбор «кота в мешке». Вам лучше остаться на острове.

8. Правильный ответ – «б». Если бы вы попытались передвинуть его, вас, возможно, тоже ударило бы током. Очень важно остановить приближающуюся электричку, чтобы она не переехала пострадавшего. Если вы позвоните милиционерам, то они за всем проследят, предупредят о случившемся железную дорогу и быстро направят туда медицинскую помощь. Если бы вы позвонили на железную дорогу, то вам, вероятно, не сразу бы удалось связаться с нужным человеком, и вы не смогли бы немедленно решить вопрос о медицинской помощи пострадавшему. Позвонив в милицию и вернувшись обратно, чтобы остановить любой поезд, идущий в вашем направлении, вы сделаете лучшее, что только возможно в подобной ситуации.

Результаты

Менее 9 баллов. Извините, но вам еще многому нужно учиться. Вас вряд ли можно назвать находчивой дамой.

9 – 15 баллов. Иногда вы довольно-таки находчивы, однако слишком быстро беретесь за дело. У вас хорошая реакция, но подчас для достижения результата вам требуется больше времени только потому, что будущие действия недостаточно продуманны.

18 – 24 балла. Вы действительно очень находчивы и знаете, что быть находчивой не означает умения без оглядки бросаться делать первое, что придет в голову. Вы понимаете, что лучше немного подумать, прежде чем начинать что-нибудь делать.

СКАНВОРД

Пчелиная пика
Артил-лер. орудие
Шест для указания пути
Нара-ботки
Элект-ронный чип, фото 1
Деталь ботинка
Фигура журавлей в небе
Неболь-шая шлюпка
Дикая кошка
Часть
Пики по-другому
Кроется королем
Плетение из шнуров
Спутан. волосы
Особь челове-ческая
Строение земной коры
Женщина в Италии
Гимна-стика в Шао-лине
Рабочие туфли Золушки
1
Большая палка, дубина
Клятва в келье
Надежда коротко
Добавка в хлеб
Форма ядра в атлетике
Подруга Сцилл...
Свида-ние двух сердец
Арбузное поле
Антич-ный ор-намент
Медли-тельный тип
Сниско-хожде-ние
Ого-го пельме-ни
Акопян младший
Анти-подъем
Немец. компо-зитор
Имел ... друзей!
Оружие в фех-товании
"Черный ..." Дыхо-вичного
И гну, и серна
Инст-румент Рихтера
Моток
Русская мера площади
Бадья
Танец девиц в кабаре
Игра в префе-ранс
Высадка
Неук-люжая повозка
Актер ... Ян-ковский
Лечебный луч
Сыграл Шварц-нег-гера
Этило-вый ...
Уста-ревший проезд-ной
Балан-сирующ. циркачка
Сумча-тый медведь
Полевой грызун
Конфет-ка-кругляшка
Фильм Данелии
Орудие плотника
Верев-очки на одежде
Прове-ренный годами хит
Гонщик
Взяточ-ное дело
Земно-водная тварь
Индей-ский народ
Лицо толстяка (разг.)
Рубин встарь
Выговор
Соль для удобре-ний
Плащ пастуха
Теорема в теореме
Прикрыта заплатой
2
Он в ... меня не видит!
Зайцы русак и ...
Застыв-ший десерт
Река на Алтае
Эротика в деле
Знаме-нитый алмаз
Мяч за полем
Страшно!
Первый канал в про-шлом
След пореза на коже
Браз. футбо-лист
"Рубль" в Тиране
Пустыня в Казах-стане
Изба Вакулы
Ее кепка, фото 2

Ответы в следующем номере

СКАНВОРД ПРЕДОСТАВЛЕН «ЗАЛЕПУХОЙ!», ГАЗЕТОЙ СКАНВОРДОВ, КРОССВОРДОВ, ГОЛОВОЛОМОК, ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ, РЕБУСОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

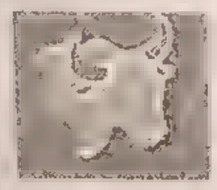
ЧТО ПРОРОЧАТ ЗВЕЗДЫ с 1 по 10 сентября

Овен

Любовь. Вы дождались того, что он стал заботлив и внимателен, но у этой медали есть и другая сторона – от вас требуется то же.

Деньги. Пока финансовое положение еще стабильно. Но обратите внимание на ваши непомерные затраты. Необдуманность может привести к тому, что в итоге денежный ресурс исчезнет или придется занимать.

Здоровье. Остерегайтесь тепловых и солнечных ударов. Разговор по душам с близким другом позволит обрести душевное равновесие.



Телец

Любовь. Ваше время пришло. 3, 4 – замечательные дни как для новых встреч, так и для примирения с прежними поклонниками.

Деньги. Вы можете оказаться в несколько затруднительном материальном положении. Друзья окажут материальную помощь.

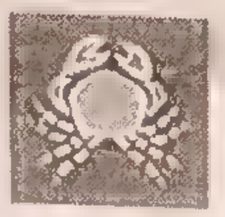
Здоровье. Постарайтесь больше бывать на свежем воздухе, особенно 6 и 7. Следите за тем, чтобы помещения были хорошо проветрены. Объективно оценивайте свои силы, они не беспредельны.

Близнецы

Любовь. Вы уже готовы к новым встречам. 3 – возможность знакомства с замечательным человеком. Не стоит интересоваться его средствами, хотя бы до 9.

Деньги. Не забудьте пополнить финансовые ресурсы для отпуска и на черный день. 4, 5 – вероятны новые денежные поступления.

Здоровье. 6 – благоприятный день для дыхательных упражнений. Могут быть уязвимы руки и плечи. Романтическое путешествие окажется весьма полезно с терапевтической точки зрения.



Рак

Любовь. За вас можно только порадоваться – вы и любимы, и красивы. Но все же стоит найти свой амулет, вокруг полно недоброжелателей и завистников.

Деньги. Используйте шанс, если он будет предоставлен. 7, 8 – вы можете выиграть в лотерею. Финансовое положение стабильно и позволяет реализовать задуманные планы.

Здоровье. Пристальное внимание следует уделить сердечно-сосудистой системе и профилактическим общеоздоровительным мерам. Постарайтесь не злоупотреблять лекарствами.

Лев

Любовь. Страсти и авантюрные приключения оставят вас равнодушными, другое дело – спокойные и надежные отношения. 5 – возможно начало длительного романа.

Деньги. Финансовое положение не способствует затратам, тщательный расчет и разумная экономия спасут вас от ненужных проблем. Тем более что деньги пригодятся в ближайшее время на важное дело.

Здоровье. Могут быть весьма своевременны профилактические меры в отношении печени. 6, 7 – воздержитесь от жирной и тяжелой пищи.

Дева

Любовь. 6 – у вас возникнет повод задуматься о необходимости нынешних отношений. 8, 9 – появится достаточно новых претендентов на ваше внимание.

Деньги. С деньгами будет все благополучно, и даже если какие-то вопросы вызовут тревогу или беспокойство, волнения окажутся напрасными. Разумное планирование бюджета поможет избежать материальных лишений.

Здоровье. 6 – могут быть уязвимы руки и плечи. Постарайтесь выбрать для себя оптимальную нагрузку и не переутомляться.

Весы

Любовь. Завистницы-конкурентки активизируются и не оставят без внимания ни один ваш промах. Скромность и соблюдение традиций позволят избежать любых неприятностей.

Деньги. 3, 4 – вероятны денежные поступления. Правда, определенную часть доходов лучше отложить на грядущие времена, стоит быть предусмотрительной.

Здоровье. Активный отдых позволит чувствовать себя в прекрасной форме. Долгое пребывание за компьютером может привести к излишней нагрузке на зрение

Скорпион

Любовь. Вам хочется простых и надежных отношений. Встреча 5 может оказаться судьбоносной. 6, 7 – не стоит рассказывать о своих успехах подругам.

Деньги. Финансовое положение будет благополучным, только если вы не впутаетесь в авантюрную историю. Проявите максимум здравомыслия и мудрости, избегайте неразумных трат.

Здоровье. Уделите внимание своим волосам, они могут потребовать особого подхода. Кожа может стать чувствительнее, чем обычно.

Стрелец

Любовь. 6 – не стоит сегодня гнаться за двумя зайцами: любовью и работой. Постарайтесь все же перенести свидание. 8 – вы сможете достичь того, к чему так долго стремились, получить повышение и встретить новую любовь.

Деньги. Предстоят достаточно крупные расходы, связанные с ремонтом квартиры, дома или дачи, покупкой мебели. Постарайтесь заранее их распланировать.

Здоровье. Не устраивайте для себя разгрузочных дней, в это время не рекомендуется начинать лечебное голодание.

Козерог

Любовь. 3, 4 – не стоит ревновать и устраивать разборки, уже 7 новые знакомства не оставят и следа от былых переживаний.

Деньги. Этот период требует особой аккуратности в финансовой сфере, особенно если дело касается наличных. 4 – возможны ошибки при подсчете денег.

Здоровье. 6, 7 – может повыситься чувствительность к загрязнению воздуха, поэтому постарайтесь быть на природе или в проветриваемом помещении.

Водолей

Любовь. Возможно, именно сейчас предстоит встреча с человеком, который окажет решающее влияние на вашу судьбу. 3 – подчинитесь обстоятельствам, и вы не пожалеете.

Деньги. Материальное положение может незначительно улучшиться неожиданно для вас. Вложение денег благоприятно в строительство дома и приобретение мебели.

Здоровье. Создайте щадящий режим своей нервной системе, ей давно нужен отдых. Общение с друзьями за городом принесет хорошее настроение.

Рыбы

Любовь. 8 – ваше спокойное очарование и добродушный вид привлекут достойного человека, а до этого стоит словно Золушке посидеть дома.

Деньги. Не будьте излишне расточительны. Именно сейчас ваш кошелек близок к опустошению.

Здоровье. Необходимо создать оптимальные условия для отдыха. Выберите время, когда сможете отдохнуть в одиночестве. Обратите внимание на состояние своего желудка

Гороскоп по правилам русской астрологической школы составил Никола Ордынский

ОСЕННЯЯ МОЗАИКА

Потихоньку уже начался листопад. Впору вздохнуть об ушедшем лете, о несбывшихся надеждах, полюбоваться неповторимой красотой плавно кружащихся листьев. Желтые, рыжие, коричневые, красные... Природа раскладывает свой осенний пасьянс. Гадает на будущее.

Ларцы

Возьмите две небольшие коробки. Надпишите их (одна из них будет – «Да», вторая – «Нет») и отправляйтесь в ближайший парк или лес. По дороге сформулируйте вопрос, на который хотели бы получить ответ. **Выберите дерево, поставьте свои «ларцы» под его крону.** При этом следует произнести заговор: «Заметика, листопад, в парке все дорожки и по листьям, что летят, напророчь немножко: сколько листьев упадет, так и дело-то пойдет». Пусть «ларцы» проведут на природе ночь – за это время они соберут достаточно опавших листьев. Утром заберите коробки домой и начинайте гадать. Подсчитайте количество листьев, попавших в коробки. Если листьев больше в той, на которой написано «да», – **задуманное сбудется**. Можно даже немного поторопить события, для этого выполните ряд советов фортуны (список 1). Если же листьев больше в коробке с пометкой «нет» – **исполнение ваших желаний просто откладывается**. Чтобы приблизить заветный миг, нужно последовать мудрым наставлениям судьбы (список 2). Если листьев поровну – с гаданием нужно повременить.

Подсказка

Чтобы получить подсказку, из большего количества листьев вычитайте меньшее и читайте в нужном списке совет, соответствующий полученному числу. При разнице больше 9 складывайте цифры в двузначном числе до тех пор, пока не получится число однозначное. Например, для 29 расчет будет следующим: 2+9=11, 1+1=2. Значит, «кодовым» числом будет 2.

Список 1

1 – во всем полагайтесь только на себя.

2 – ум хорошо, а два лучше: посоветуйтесь с надежными людьми.

3 – опирайтесь на свой собственный опыт

4 – можете расслабиться, удача найдет вас сама

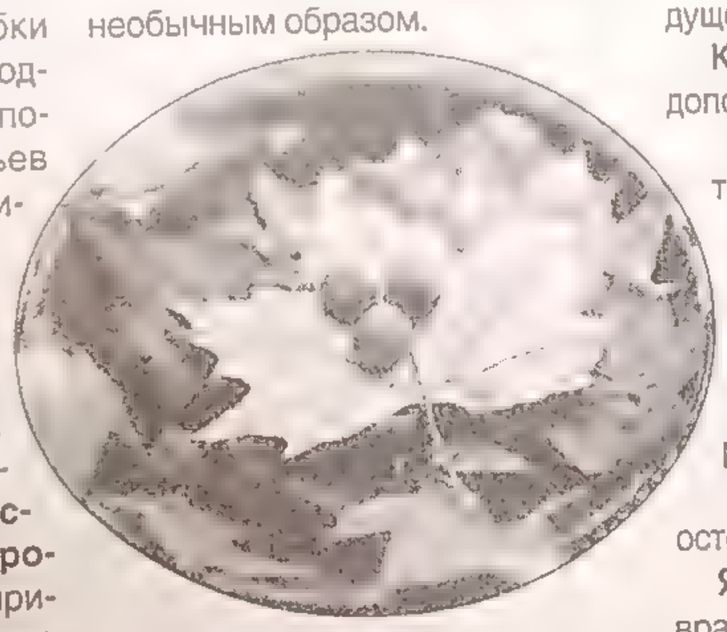
5 – кто не рискует, тот не пьет шампанского

6 – на Бога надейся, а сам не плошай

7 – держите свои мечты в тайне от других.

8 – не говори «гоп», пока не перепрыгнешь.

9 – дело решится совершенно необычным образом.



Список 2

1 – вам вредит собственное высокомерие.

2 – научитесь принимать людей такими, какие они есть.

3 – сделайте три добрых дела.

4 – не стремитесь быть как все.

5 – не поддавайтесь соблазнам, учитесь выдержке и терпению.

6 – бороться и искать, найти и не сдаваться.

7 – если не везет в одном, значит, непременно повезет в другом.

8 – будьте терпимее и добрее к окружающим.

9 – успех к вам обязательно придет, но чуть позже, пока подумайте о чем-нибудь другом.

Листья

Иногда деревья дают нам знак, предупреждая о переменах в судьбе. Если к вам на одежду слетит лист, упадет веточка или на дереве, мимо которого вы проходите, запоет птичка или застучит дятел – знайте, **дерево хочет что-то вам сказать.**

Береза – вам предложат новую работу.

Вяз – ваша жизнь постепенно войдет в привычную колею.

Дуб – если вы нездоровы, то болезнь скоро отступит.

Ель – вас ждет разочарование.

Ива (ветла) – сходите к предсказателю – он ясно увидит ваше будущее!

Каштан – вам надо подумать о дополнительном заработке.

Клен – вам доверят страшную тайну.

Липа – вас ждут неприятные известия.

Рябина – ждите приятных перемен.

Сосна – кто-то примется морочить вам голову.

Тополь – будьте предельно осторожны.

Ясень – в ваших силах предотвратить конфликты в семье.

Если к вам «обратилось» дерево, названия которого вы не знаете, готовьтесь к важным событиям – как неприятным, так и радостным. Каким – вы узнаете у следующего дерева, которое с вами «заговорит». Если название второго дерева мужского рода (например, дуб, клен, ясень), то событие будет радостное. Если женского (например, береза, ива, сосна), это обещает неприятности. Если вам подало знак дерево, которого нет в списке, но вы его знаете (например, осина или ольха), то в ближайшее время сделайте своим девизом фразу: «Доверяй, но проверяй!».

СОННИК

Продолжение.
Начало в NN 1 – 83

Доить скотину

Если кто-то или же вы сами доите скотину, то скоро вам улыбнется удача, и вы получите прибыль в соответствии с количеством виденного молока. Часто такой сон предсказывает перемены к лучшему и участие в новом выгодном проекте, который благополучно завершится.

Док (морской или речной)

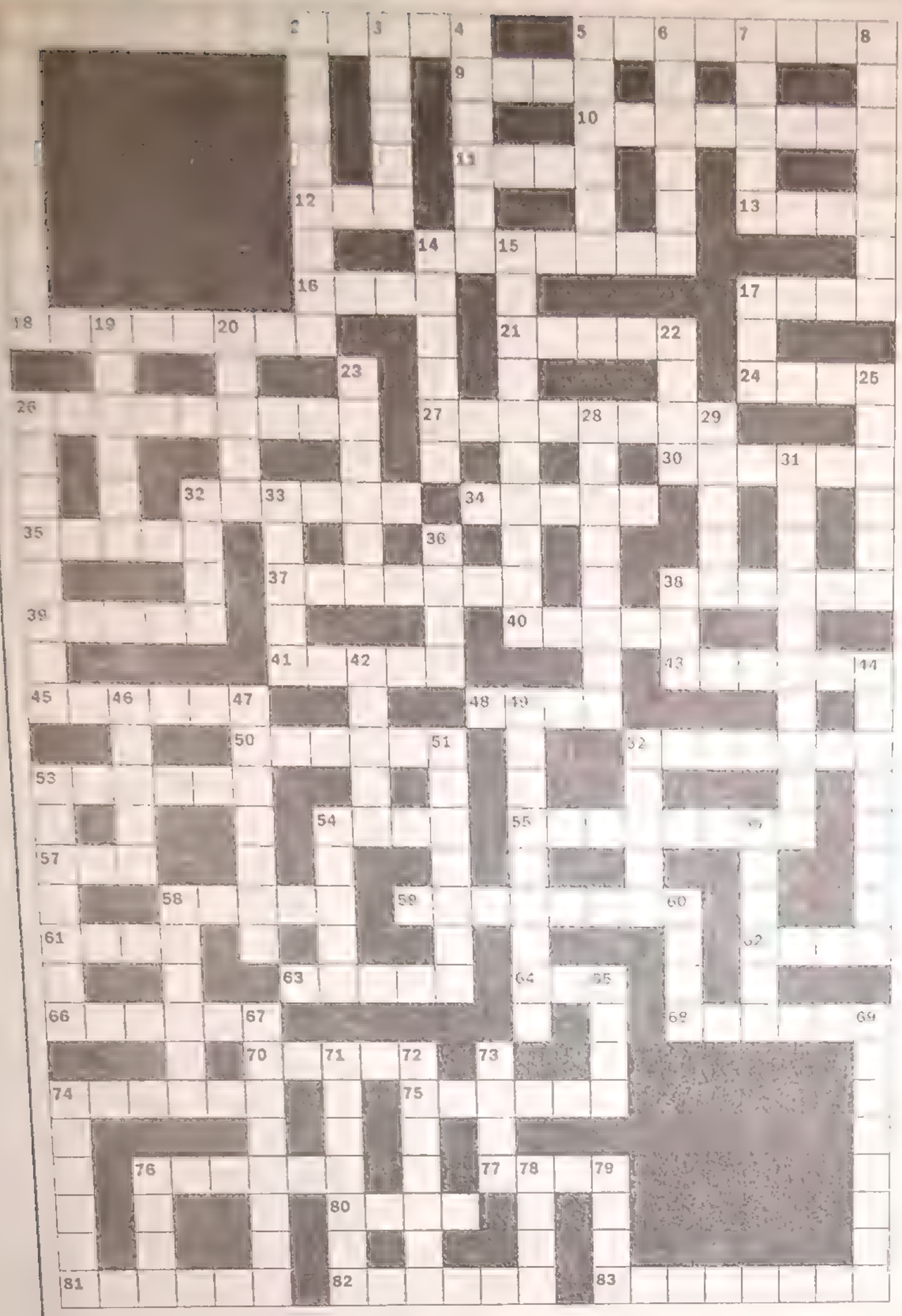
Видеть его или быть там – знак скорого получения известий издалека.

Доктор

Предупреждение о том, что следует более внимательно заботиться о здоровье, отказаться от пагубных привычек или легкомысленного времяпрепровождения. Иногда такой сон предсказывает получение известий о болезни близких. Разговаривать с доктором – к благополучному исходу легкомысленного предприятия или же к непродолжительной болезни, если доктор во время разговора был настроен добродушно. Если же он был сердит и строг, то вас ждут неприятности, разочарования или физическое недомогание, которое окажется довольно болезненным. Фельдшера увидеть – к простуде, легкому недомоганию или неприятностям по службе.

Документы

К заботам и хлопотам. Если они подпорченные, мятые или грязные, то к неудачам. Такой сон предупреждает о том, что партнеры могут оказаться нечистыми на руку. Найти документы – к приобретению или известию, которое будет иметь хорошие последствия. Не суметь прочитать документ – знак растерянности. Если вы ожидаете какой-то сделки, то подпись под документом может означать, что она состоится. Такой сон может также предупреждать о возможном судебном разбирательстве. Свидетельство о браке – к неприятным обязанностям. Влюбленным такой сон предсказывает разлуку.



По горизонтали: 1. Совокупность актов купли-продажи. **5.** Крайний национализм. **9.** Европейская столица, в которой находится Домский собор. **10.** Гондольер. **11.** Территория лагерных зэков. **12.** «Отбойный молоток» для льда у дворника. **13.** Медовый отвар. **14.** Денежный расход. **16.** Богиня, которой изменял сам Зевс. **17.** Нива. **18.** Кровная месть по-итальянски. **21.** Очень большое лукошко. **24.** Одно из семи чудес света, разрушенное землетрясением. **26.** Глотка кувшина. **27.** Многоместная междугородная карета. **30.** Электроприбор для поджаривания хлеба. **32.** «Нюхательный» наркотик. **34.** Дух, выпущенный из бутылки. **35.** «Ворота», в которые забивают мяч в гольфе. **37.** Башмаки. **38.** «Приемная» Будды. **39.** Светлое Христово воскресение. **40.** Мировоззрение. **41.** Денежный оброк государству. **43.** Провидец на много лет вперед. **45.** Маленький светильник для темного времени суток. **48.** Сорт кожи. **50.** Упырь с французским гражданством. **52.** Без нее рубля не бывает. **53.** Вид войск, ходящих строем. **54.** Планета-участник «Войны миров» (Г. Уэллс). **55.** Кулема. **57.** Разновидность известняка. **58.** Твердый носок балетной туфельки. **59.** Положение, принимаемое без доказательства. **61.** «Ванна», в которой свинья купается. **62.** Жаропонижающий гриб-нарост на березе. **63.** Пики, которыми сражаются картежники. **64.** Сосуд для вина, который не поставишь. **66.** Монгольский конкурент доллара. **68.** Захват заложников бандитами. **70.** Речь на уровне младенца. **74.** Металл, достойный спортсмена, занявшего третье место. **75.** Страна, измена которой карается по закону. **76.** Изувеченный воин. **77.** Супостат. **80.** Шкурно-меховая одежда. **81.** Заросли сорняков. **82.** Белая рубашка древних римлян, одеваемая под тогу. **83.** Елочная игрушка.

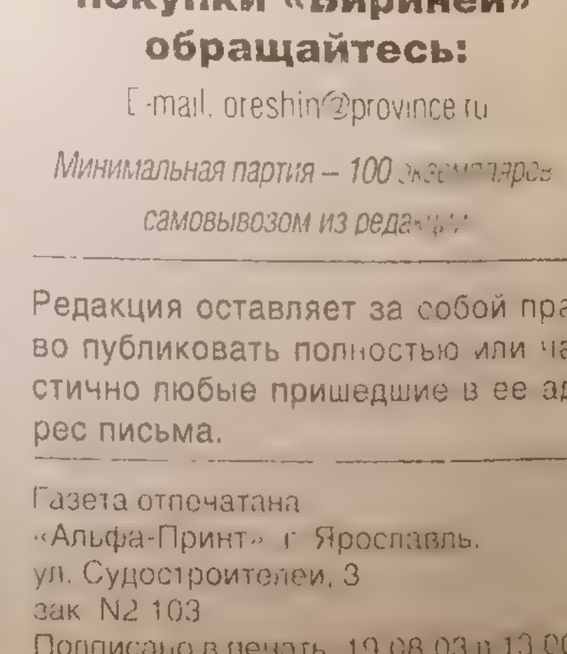
По вертикали: 1. Русский писатель, всю жизнь любивший французскую певицу П. Виардо. **2.** Человек, от которого отвернулась фортуна. **3.** Логичность мышления. **4.** Княжеские поминки. **5.** Распутная женщина из песни В. Высоцкого. **6.** Женщина, обожающая полеты на метле. **7** «Взбитые» волосы. **8.** Искусство плетения из толстых нитей. **14.** Речной залив. **15.** Корабельный грузчик. **17.** Меховой сапог. **19.** Минералка, которой «мучают» людей в г. Кисловодске. **20.** Выжженное клеймо. **22.** Стихийный мятеж. **23.** Человек, которому хорошо тогда, когда другому больно. **25.** Трактир в Украине. **26.** Тот, кто доказывает правоту в споре не аргументами, а криком. **28.** Целебный корень с пропиской на Дальнем Востоке. **29.** Хвойное дерево Подмосковья. **31.** Ватник. **32.** Река, несущая Волге «привет» с Урала. **33.** Свинский муж. **36.** Зимняя «манна небесная». **38.** Представитель Господа Бога в церкви. **42.** Создание скульптуры из глины. **44.** Отдельная хижина в многоэтажном доме. **46.** Кожух. **47.** Грань куба. **49.** Пуговицы как вспомогательный материал портного. **51.** Богатое убранство дворца. **52.** Разрешенная норма экспорта нефти. **53.** Злободневная политическая сатира. **54.** Опознавательный знак белья в прачечной. **56.** И декоративная, и охотничья собака. **58.** Шеф. **60.** Зонтик для окна. **65.** Аюдаг. **67.** Музыкальный инструмент, предшественник фортепиано. **69.** Любитель бежать впереди паровоза. **71.** Устройство для выхода из самолета во время полета. **72.** Медный духовой инструмент с раздвижной трубкой. **73.** И питон, и анаконда. **74.** Обезьянье дерево. **76.** Собачий ямщик. **78.** Хладнокровная подданная Нептуна. **79.** Вина перед Всевышним.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N34 НА СТР. 32

По горизонтали: 1. Кулебяка. **3.** Готика. **6.** Полок. **8** Рыло. **9** Лель. **10.** Номер. **11** Анри. **12.** Отто. **13.** Калым. **15.** Косогор. **16.** Собор. **18.** Помада. **22.** Трава. **23.** Аорта. **24.** Лавр. **25.** Люкс. **26.** Вор. **28.** Артикль. **29.** Аптека. **31.** Анюта. **32.** Тракт. **33.** Поддавки. **36.** Данко. **37.** Тэтчер. **39.** Няня. **41.** Алла. **42.** Яблоко. **43.** Японец. **44.** Иго. **45.** Кура. **48.** Лабиринт. **49.** Кабала. **52.** История. **58.** Путник. **59.** Драже. **60.** Излишек. **61.** Иуда. **62.** Атлантида. **65.** Ларек. **69.** Пики. **70.** Ротор. **71.** Пакт. **73.** Авгий. **74.** Аксиома. **76.** Отс. **77.** Султан. **78.** Тирада. **79.** Ресторан.

По вертикали: 1. Косметика. **2.** Арматура **3.** Голиков. **4.** Телефон. **5.** Амстердам. **6.** Пинок. **7.** Карамора. **14.** Любовь. **16.** Салака. **37.** Дратва. **18.** Паркет. **19.** Моль. **20.** Абсурд. **21.** Кювета. **22.** Тара. **27.** «Итальянец». **28.** Антониони. **30.** Антон. **33.** Персонал. **34.** Идеалист. **35.** Англия. **38.** Тальк. **40.** Яранга. **42.** Яхонт. **47.** Бурдюк. **48.** Ротару. **50.** Анилин. **51.** Алик. **52.** Ихтиол. **53.** Ратник. **54.** Ахилл. **55.** Икра. **56.** Тема. **57.** Ушки. **58.** Паприка. **63.** Тореадор. **64.** Апельсин. **66.** Тина. **67.** Красота. **68.** Строчка. **69.** Притон. **71.** Пульс. **72.** Твист. **75.** Ост.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N34 НА СТР. 29



Виринея

Еженедельное приложение к газете «Виринея»
Выходит 1 раз в неделю

Главный редактор **Г. Лория**

Учредитель: ООО «Газеты Провинции»
Издатель: ОАО «Издательский дом «Кураж»
Юридический адрес: 121170, Москва, Кутузовский пр-кт, 36, кор. I, стр. I.
Адрес редакции: 127474, г. Москва, Дмитровское ш., 60, 7-й этаж
Тел. 250-77-03, 250-72-23 (тел. и факс)
E-mail: virinei@province.ru
По вопросам размещения рекламы обращаться:
e-mail: nikolas@province.ru

Собственные корреспонденты и прием рекламы в регионах:

Брянск – Евгения Кузнецова (0832) 72-18-93;
Владимир – Аннета Татарникова (0922) 32-22-78;
Вологда – Игорь Кузнецов (8172) 25-22-52;
Иваново – Ирина Сурина (0932) 37-25-20;
Калининград – Светлана Васильева (0112) 35-99-69;
Кострома – Марина Чечушкина (0942) 55-96-61;
Липецк – Елена Добрякова (0742) 22-75-58;
Нижний Новгород – Максим Гамзин (8312) 19-34-28;
Омск – Ольга Руденко (3812) 25-04-47;
Оренбург – Анастасия Ковтонюк (3532) 98-51-26;
Ростов-на-Дону – Татьяна Семенова (8632) 44-18-30;
Самара – Анна Семенова (8462) 70-23-44;
Саратов – Владимир Акишин (8452) 27-80-10;
Смоленск – Наталья Ивако (0812) 65-61-59;
Ставрополь – Елена Назаренко (8652) 56-44-73;
Тюмень – Светлана Анущенко (3452) 75-16-09;
Хабаровск – Юлия Рудакова (4212) 64-98-91;
Челябинск – Наталья Беляева (3512) 78-02-71;
Ярославль – Татьяна Колесова (0852) 32-78-05.

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций, регистрационный номер ПИ N 77-17868

Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. Мнение авторов публикаций необязательно отражает точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь у врача.

Материалы, помеченные значком (PR), – публикации на коммерческой основе

Незаказанные материалы не возвращаются, публикуются и оплачиваются по усмотрению редакции.

При подготовке публикаций использованы материалы следующих изданий: «Здоровая газета», «Домашняя энциклопедия», «Няня», «Сударушка», «Москвичка», «Вечерняя Москва», «Только ты», «Московская правда», «Российская газета», «Гастроном», а также интернет-ресурсы.

Цена в розницу свободная

Общий тираж 264 235 экз.

По вопросам оптовой покупки «Виринеи» обращайтесь:

E-mail: oreshin@province.ru

Минимальная партия – 100 экземпляров

самовывозом из редакции

Редакция оставляет за собой право публиковать полностью или частично любые пришедшие в ее адрес письма.

Газета отпечатана «Альфа-Принт» г. Ярославль, ул. Судостроителей, 3
зак. N2 103
Подписано в печать: 19.08.03 в 13.00

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

№9

Вторник, 10 июля 2001 г.

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА В РОЗНИЦУ 1 РУБЛЬ.

НАРОДНАЯ АПТЕКА

Проведите ревизию ваших аптечек. Отберите те лекарства, у которых еще не истек срок годности и которые уже точно никогда вам не пригодятся. Сложите их в пакетик и принесите по адресу: ул. Волжская, 74 а, в редакцию газеты "Бальзам на душу". Там есть хороший человек Оксана, которая возьмет у вас лекарства и разместит объявление о них в очередном номере, а потом отдаст нуждающимся.

Эту рубрику мы открываем для тех, у кого в жизни наступила «черная» полоса. Здоровье пошло наперекосяк, проблемы с работой, нет денег даже на еду, не говоря о лекарствах.

Не отчаивайтесь друзья, за «черной» полосой обязательно идет светлая. Надо только не сидеть, а действовать.

Мы предлагаем через нашу газету обратиться к людям с просьбой, какое лекарство вам нужно. Добрых много, наверняка откликнуться.

В НАРОДНОЙ АПТЕКЕ ИМЕЕТСЯ:

- 10 таб. сенадексина,
- 10 таб. кальцекса,
- 19 амп. по 2 мл (50%) анальгина,
- 30 таб. кетотифен,
- 20 шт. горчичники ,
- 10 таб. папазола,
- 48 таб. аллохола
- упаковка метионина (50 таблеток по 0,25 г)
- 20 таб. по 0,15 г эуфилина,
- 20 таб. по 0,25 г, кислота глютаминовая,
- раствор аскорбиновой кислоты (5% для инъек.)10 амп. по 2 мл,
- кокарбоксилазы гидрохлорид (для иньек.) 2 амп. по 0,05 г с растворителем,
- 8 амп. по 2 мл папаверина (2%),
- 4 амп. по 3 мл (2,5% для инъек.) диклофенак-натрий
- 5 амп. по10 мл (40% для инъек;) глюкозы,
- 1 амп., 5 мл баралгина, и один градусник.

Зеленый чай мода или здоровье?

В Америке, а вслед за ней и в Европе, начался «бум» зеленого чая. Американцы и европейцы, следящие за своим здоровьем, поголовно переходят на зеленый чай, так как он обладает множеством лечебных свойств. Клиническим путем ученые определили полезные свойства зеленого чая.

Медицинские исследователи из Университета Кливленда (США) опубликовали в апреле 1999 г. отчет, показывающий, что потребление 4 и более чашек зеленого чая в день может предотвратить появление ревматоидного артрита, а у тех, кто страдает этой болезнью, уменьшает ее проявления.

Результаты исследований, опубликованные в июле 1998 г. в журнале Национального Института Раковых Заболеваний, говорят о том, что у китайцев, регулярно потребляющих зеленый чай, один из самых низких в мире показателей заболевания раком пищевода.

И это далеко не самый полный перечень полезных свойств зеленого чая, ставшего поистине незаменимым напитком в тяжелой экологической обстановке современности.

Уважаемые читатели!

Приносим свои извинения за вынужденный перерыв. Вставать на ноги без спонсорской помощи – очень трудная задача. Финансовые проблемы сбили наши планы и вынудили приостановить издание газеты. Надеемся, что в дальнейшем таких сбоев не будет. Но это во многом зависит от вас. Чем быстрей будет увеличиваться тираж, тем уверенней мы приблизимся к самоокупаемости. В настоящее время газета приносит одни убытки. К тому же некоторые распространители, вопреки нашей договоренности, продают ее по 1,5 рубля, а не по 1 рублю. Убедительная просьба: не покупайте за такую цену, лучше не поленитесь, сходите на почту или в киоск роспечати и купите за рубль. Этим вы поддержите газету. Чем дешевле издание, тем скорей растет тираж. Недобросовестные распространители тормозят его.

Пишите нам, мы находимся там же, где «Суть», Волжская, 74а.

В этом купоне вы можете написать о чем угодно. Даже душу излить, но печатать мы будем только те, в которых содержится реальная просьба, как избавиться от болезни. Мы надеемся, что в Балаково живет много людей, знающих народную медицину. Они подскажут.

ПОЧТА ВЗАИМОПОМОЩИ

посоветуйте,

Направляйте этот купон по адресу: П/О - 24, а/я - 17

Кисту – обузу извела кукуруза

Занесла меня как-то судьба в Краснодарский край. Многое в диковинку показалось. Особенно – кукуруза! Глазом поле не окинуть. И все ее едят. А я к тому времени и не пробовала никогда. Какая в северной деревне кукуруза? Хозяйка меня вареной угощает, а я есть-то не умею. Да и запах пойлом овечьим отдает. Потому отказываюсь. «Ну и зря, – наставляет. – Полезна кукуруза. Мало того – целебна. И мне вот она кисту вылечила». «Как?» – встрепенулась я. «Да нечаянно. У нас ведь кукурузы-то пруд пруди, сама видишь. Кто скоту скармливает, а кто и себя не обходит. На любителя она. А кто кукурузу любит, того она и оздоравливает. А так еще и рыльца отваривала. Придумала себе витаминный напиток. Слышала краем уха, что целебен. Решила на себе испытать. И не прогадала. Извела ненавистную болячку».

Я сижу, помалкиваю, что у меня та же беда. А узнать не терпится. Она, видно, поняла – улыбнулась: «Ну так вот. Как пойдем с Виктором (мужем) да сынком вечером гулять – теплынь, дух кукурузный над селом. У нас все тропки через поля. Насрываю я рыльцев – будто так, букетик собираю, а дома при случае отварю и пью».

Я рецепт попросила. «Невелика премудрость, говорит,- 3 ст. л. Рыльцев стаканом кипятка залить да 10 минут на слабом огне подержать. Пусть остынет и немного постоит. Разбить на три части по 50 г и пить утром, днем и вечером. И свежий отвар готовить каждый день – пользы больше». И что же? Отпала у меня необходимость в операции.

А. И. Ситникова, Архангельская обл.

Скалкой по радикулиту

От радикулита поможет обычная скалка. Оберните ее полотенцем, положите на пол и лягте на скалку поясницей. Придерживаясь за концы руками, «прокатывайте» спину от копчика до места чуть выше пояса. Будет немного больно, но после нескольких сеансов радикулит пройдет. Сам я так делаю пару раз в неделю – в целях профилактики.

Владимир Жомин, Саратовская обл.

Как самому вырастить... соевый творог

Уже который год выращиваю я сою, и с каждым годом интерес у меня к ней растет. Соевый белок сравним по биологической ценности с белками молока, рыбы, говядины, но, в отличие от этих продуктов, не содержит холестерина. Продукты из сои диетические и очень полезны, особенно детям, они не вызывают аллергии. Соя хороша и как кормовая культура. Ее выращивают у нас на сено, силос и зеленый корм.

Я сою высеваю одновременно с поздним картофелем. Правда, она плохо растет на кислых и солонцовых почвах, предпочитает плодородные. Всходы переносят заморозки до минус 2-3 °С. И сою не повреждают зерновка и другие вредители.

Мы готовим из семян молоко, творог, сыр, соус, первые и вторые блюда, и салаты, напитки, десерты, печем хлеб с добавлением соевой муки. Дешево и сердито! А главное очень полезно для здоровья.

Кстати, семена скороспелой сои я высылаю по почте с рецептами ее приготовления. От вас – оплаченный конверт. Цены низкие.

А. Леонтьев, агроном, 396051, Воронежская обл., Новоусманский р-н, с. Орлово, ул. Ленина, д.149 «Круглый год»

ВОПРОС ДОКТОРУ

Инжир и молоко с кашлем справятся легко

Три месяца назад простудился и, представьте себе, с того времени все мучаюсь постоянным кашлем. Обратился к врачу. Оказалось, болен пневмонией. Начали колоть антибиотики. А есть ли народное средство от этой болезни?

Конечно, такие средства есть. Однако поясню: пневмония – это воспалительное заболевание легких, вызываемое определенным микроорганизмом. Поэтому, этиотропным лечением (направленным на причину) считается, безусловно, применение антибактериальных препаратов. Недаром при поступление в больницу берется для исследования мокрота – с целью выявления возбудителя и оптимального подбора антибиотика. Поэтому как бы ни хотелось Вам уберечься от уколов, без них никак.

А народные средства в лечении пневмонии имеют вспомогательное значение. Однако при правильном использовании – далеко не последнее. Особенно, когда заболевание принимает затяжной характер. Так, от назойливого кашля можно избавиться следующим образом. **Отварите 100 г сухих плодов инжира в двух стаканах горячей воды (кипятите 5-10 минут), дайте настояться 3 часа.** И принимайте по полстакана 3 раза в день до еды. Для лучшего отхождения мокроты этот отвар рекомендуется делать на молоке. А хорошо еще использовать смесь сока хрена и воды (1:2). Принимать по ст. л. 3 раза в день. **Ну и средство многогранного действия – березовый сок. Пить по стакану 3 раза в день.** Недаром давали его раньше чахоточным больным. Именно березовый сок поможет уменьшить интоксикацию и восстановить силы.

Отвечал И. А. Крылов, клинический ординатор РГМУ, г. Москва

И не надо клизм

Очищать кишечник можно не только с помощью клизм. У меня, например, есть свой способ, простой и эффективный. Нарезаю я по полкило свежей моркови и свеклы. Заливаю все это кипятком так, чтобы вода покрыла овощи на два пальца. Ставлю на огонь и кипячу до тех пор, пока свекла не станет мягкой. Затем добавляю по горсти кураги и изюма, даю воде закипеть и снимаю с огня. Кладу ст. л. меда и настаиваю 12 часов в прохладном месте. Потом процеживаю и пью по полстакана три раза в день в течение месяца.

М. И. , Пермская обл.

Пахучее средство от запора

Не могу оставить при себе небольшое открытие, которое помогло восстановить здоровье. Многие знают, что дыня – санитарка. Ее длительное употребление, как в свежем, так и в вяленом виде дарит нам богатейший комплекс витаминов и микроэлементов. К тому же она очищает организм, действует как мочегонное и даже как успокаивающее. Дыня несовместима с другими продуктами, поэтому ее нужно есть хотя бы через два часа после приема пищи, да и после нее столько же времени нельзя ничего в рот брать. А у меня дробное питание шесть раз в день.

Хоть на ночь есть и не рекомендуют, неделю ела дыню перед сном. Ужин давно позади, ее ферменты с другими не реагируют. И что же? Неожиданно у меня наладился стул. Знаю, что запоры – проблема нашего времени, вот и пишу об этом. Возможно, кому-нибудь пригодится.

Зимой и весной, когда нет очищающей дыни, пью на ночь один, а лучше два стакана свежей простокваши. Сама делаю: бросаю утром в молоко корку черного хлеба, вечером простокваша готова. А уж в конце лета и всю осень – на дыню налегаю.

Лена Старостина, г. Минск.

Настойку пил – инфаркт отступил

У моей приятельницы однажды заболел отец – инфаркт миокарда. Всем миром поднимали человека на ноги и возвращали к жизни. А помогла настойка, перед которой недуг оказался бессилен. Этим лекарством можно вылечить атеросклероз, стенокардию, ишемическую болезнь сердца и гипертонию.

Состав первый

Смешивали 500 г меда (лучше майского) и 50 г водки, нагревали на умеренном огне и, помешивая, доводили до образования на поверхности сплошной пленки (пенки). Затем снимали с огня и давали отстояться.

Состав второй

На один литр кипятка брали стакан пустырника, сушеницы топяной, измельченного корня валерианы, спорыша, ромашки, боярышника, листа мелиссы (или земляники). Заваривали, настаивали полчаса и процеживали. Затем смешивали первый состав со вторым и ставили в темное место на три дня.

Первую неделю отец пил по ч. л. 2 раза в день, а со второй недели и до конца приема – по ст. л. 2 раза в день. После 7-10 дней перерыва вновь приготовили снадобье и продолжили лечение. Главное – регулярно принимать лекарство! Полный курс – год.

Нина Георгиевна Дронова, Премская обл.

Стала кожа чистой

Несколько месяцев назад встретил я старого приятеля Николая. Он раньше жил неподалеку, но потом переехал в среднюю полосу России – с тех пор мы не виделись. Прежде он болел псориазом, много лечился, но, как мне помниться, напрасно. А тут рассказал интересную историю. В Подмосковье он много ходил по врачам и знахарям. А помогла ему – надо же! – соседка по подъезду. Научила готовить лечебный сбор. Уже через полгода приятеля было не узнать. Летом он начал раздеваться и загорать: кожа стала чистой.

А вот и рецепт снадобья. **15 г сухих листьев черемухи, 20 г березовых почек, 20 г фиалки трехцветной, столько же листьев земляники и 30 г цветов календулы Николай тщательно перемешивал, измельчал. Столовую ложку сбора заливал стаканом воды и доводил до кипения. Затем остужал, процеживал и пил 2-3 раза в день по полстакана за полчаса до еды. Принимал настой 40 дней, затем отдыхал месяц и еще принимал 40 дней. Во время лечения очищал кишечник и не переедал.**

Вот так приятель победил недуг.

Александр Борисович, Архангельская обл.

И молоко предит легко

Молоко и молочные продукты повышают шансы на развитие рака груди. К такому неожиданному выводу пришли медики-исследователи из Комитета врачей за ответственность в медицине. В американском журнале Good Medicine им опубликованы результаты многолетних исследований.

По утверждению профессора Нила Барнарда, такие данные, по крайней мере, должны насторожить прекрасную половину человечества – представительницам которой не следует злоупотреблять широко рекламируемыми в настоящее время молочными диетами.

Лечим ими «сучье вымя»

Кто-то просил рецепт от «сучьего вымени» – от нарывов подмышкой. Так у меня есть. **Натрите хозяйственного мыла на мелкой терке да пропустите через мясорубку репчатый лук и листья 5-летнего алоэ. Возьмите всего по 5 ст. л., добавьте столько же цветочного меда и растопленного внутреннего свиного жира. Потом все хорошо перемешайте и варите, помешивая, на водяной бане минут 15.**

Как мазь остынет да загустеет, наложите на тряпочку – и на нарывы. Перевяжите, и меняйте повязку по мере надобности. Нарывы быстро созреют, а мазь все стержни-то и вытянет.

А вот если подмышкой едва-едва нарывать начинает – смажьте то место подслащенным молоком. И дайте вылизать новорожденному щенку несколько раз в день.

Валентина Воловик, г. Чебоксары

Палец кусаю – приступ укрощаю

Люди спрашивают, как излечиться от эпилепсии.

Я, например, лечился так. Принимал настойку пиона (она есть в аптеках) по 30 капель до еды 3 раза в день. А когда в голове что-то вроде тумана началось, прикусывал мизинец левой руки. Если приступ уже начался, то на мизинец лучше наступить кому-то. Еще для профилактики делал клизмы теплой водой. Перед сном ложился на правый бок, поджимал ноги и ставил клизмы по такой схеме: 1-й день – полтора воды, 2-й день – литр, 3-й – перерыв, 4-й – полтора литра, 5-й и 6-й дни – перерыв, 7-й - два литра. Сначала проводил такой курс через месяц, потом через два и т. д. Теперь провожу курс раз в полгода. И уже год нет больших приступов. А еще этот метод помогает при гастрите.

Валерий Александрович, г. Архангельск

Метод Н. В. Шевченко – ДЛЯ БЕЗНАДЕЖНЫХ БОЛЬНЫХ НЕТ

(продолжение. начало в №№ 3-8)

Шевченко Н. В.: Согласно международной онкологической классификации, символ "Т" означает размер исходной опухоли, а стоящие за ней цифры от 1 до 4 соответствуют размерам опухолей: 1-самая маленькая, 4-самая большая. Символ "N" показывает наличие метастазов в лимфатических узлах. Цифры справа от него от 0 до 3 показывают их расположение: 0-метастазов в лимфоузлах не обнаружено; 1-метастазы есть в прилежащих к опухоли лимфоузлах; 2-метастазы есть и в регионарных лимфоузлах (от слова регион – область); 3-метастазы есть и в других областях. Символ "М" – самый страшный. Он указывает на наличие отдаленных метастазов опухоли, а цифры за ним говорят: 0-метастазов опухоли в других органах нет; 1-они есть в одном органе; 2-они есть более чем в одном органе. Символ "Х" ("икс") ставится, если есть косвенные признаки метастазирования в другие органы, но точно утверждать это нельзя.

4. Болен мой папа, Белозеров Николай Григорьевич, 68-ми лет. Ему в апреле 2000 г. врачи поставили диагноз: "Рак печени IV стадии", в каком-либо лечении отказали, выписали наркотик трамал, еще что-то и сказали: "Назначаем ВТЭК на 30 мая, но он до комиссии не доживет – ждите конца в любой день: у больного осталось всего 10% печени, все остальное – метастазы рака".

Тяжело было это узнать. Мне 27 лет, я работаю педагогом-психологом в г. Нижневартовске, а мои родители живут в г. Георгиевске Ставропольского края. В апреле, узнав эту страшную новость, я взяла отпуск и поехала к родителям. Перед отъездом мои сотрудницы дали мне Вашу брошюру "Рак: безнадежных больных нет!" В дороге я изучила ее "от и до".

Когда я приехала и увидела папу, у меня "опустились" руки, так как выглядел он ужасно: похудел, землистый цвет кожи, не спал, не мог лежать, таблетки глотал горстями. Мама сказала: "Он не знает, что у него рак". Я "обалдела", извините за выражение. Стала обдумывать, как бы помягче сообщить отцу о цели своего прибытия. Ведь прежде, чем начать лечиться, надо знать от чего! Потихоньку начала читать ему письма из Вашей книги. Оказалось, что отец догадывался о своей болезни, уже "многое перепробовал, а толку нет", и принимать смесь ему не хотелось. Я стала настаивать, дала ему Вашу книгу, а сама ждала. На следующий день его так "прихватило", что он ночью сказал: "Давай начнем пить масло с водкой, чего ждать, лучше не будет".

В разговорах постоянно делался упор на то, что даже если смесь не выле-

Ох, уж эта перхоть!

Замучилась с перхотью. Не помогает ничего.

В.К.

Балаковский Модельер-Технолог парикмахерского искусства Сергей Рахматулин.

Перхоть – это микроскопический грибок, живущий постоянно на коже головы. Он не опасен для здоровья, но неблагоприятные экологические условия, стресс, усталость, прием гормональных препаратов, недостаток витаминов B_6, B_{12}, Т и микроэлемента селена, а также неправильно подобранные средства для ухода за волосами активизируют его деятельность.

Именно иммунная система препятствует размножению грибов и дрожжей, которые всегда "живут" с нами. Если защитная система организма ослаблена, реакция кожи неизменна; она воспаляется, ощущается зуд, нарушается нормальный цикл клетки. Иными словами, вместо обычных 26-28 дней, которые требуются для зарождения, созревания и умирания клетки, проходит 5-18 дней. Клетки, не успевая созреть, умирают. Белые чешуйки покрывают всю волосистую часть головы, осыпаются при малейшем движении на плечи, ничуть не украшая при этом одежду.

Что делать в этом случае? Понятно, восстанавливать иммунитет.

Я бы посоветовал не заниматься самолечением, а обратиться к специалистам. Потому что к каждому человеку нужен индивидуальный подход: выяснить, какой тип перхоти, на какой стадии, источник возникновения. Кому-то потребуется только консультация, кому-то профилактика и лечение.

А вообще, когда мне задают вопрос: «У меня перхоть, что делать?» я обращаю внимание, перхоть ли это вообще. В большинстве случаев при неправильном применении шампуня во время мытья головы, человек сам повреждает кожу ногтями, впоследствии поврежденные клетки отмирают и осыпаются. В этом случае достаточно консультации и демонстрации, как нужно правильно вымыть голову и какими средствами.

Очень важную роль играют правильно подобранные шампуни и кондиционирующие средства для волос.

Вишня попела, лови момент!

В косметике используется сок и мякоть плодов вишни для масок.

№1. Вишневый сок – прекрасное средство для ухода за жирной кожей. Плоды растереть, отжать сок, смочить в нем слой ваты или марлевую салфетку и наложить на предварительно очищенное лицо и шею на 15-20 минут.

№2. Столовую ложку сока вишни смешать с небольшим количеством картофельной муки и наложить на предварительно очищенную кожу на 20 минут. Маска стягивает поры, освежает кожу лица. Рекомендуется для жирной, пористой кожи.

№3. На лицо и шею можно нанести кашицу из растертых плодов вишни. Продолжительность маски - как и в предыдущем рецепте. Обе маски снимаются ватным тампоном, смоченным теплой водой. Маски оздоравливают и питают кожу, сужают поры.

Мужикам вредно задаваться

Чем человек скромнее и спокойнее, тем у него больше шансов стать долгожителем – к такому выводу пришли немецкие медики. Задаваки и карьеристы подвергают себя большему (на 60%) риску умереть от сердечно-сосудистого заболевания. Точного объяснения этому феномену у медиков пока нет. Не могут они также понять, почему угроза "сыграть в ящик" досрочно распространяется только на карьеристов мужского пола, а вот деловые женщины с так называемым мужским характером могут задаваться сколько угодно.

Если...

...пятки, как наждак, значит, «забиты» почки. Их можно очистить, например, отваром тыквенных семечек. Горсть семечек заварите на ночь в термосе в 0,5 л кипятка. Выпейте в течение дня понемногу. Курс – 2 недели. Что касается пяток, смазывайте их касторовым маслом на ночь. Пяточки станут как шелк.

Врач прописал... жор

Психологи из Австралии предлагают избавляться от хронических болей и депрессии с помощью... пения.

Занятия вокалом помогли улучшить состояние группы пациентов, страдающими заболеваниями суставов и позвоночника.

Полынь+чабрец=водке конец

Вот один всем доступный рецепт. Рекомендовали его несколько лет назад украинские врачи-фитотерапевты Зубицкие.

Для лечения алкоголизма применяется трава полыни горькой (можно чернобыльник) в смеси с чабрецом 1:4. Траву измельчают, смешивают и заваривают: ч. л. на стакан кипятка, настаивают 10 минут и процеживают. Принимают по ст. л. перед сном. Курс лечения 2-3 месяца.

Карандаш – защитник ваш

Если у вас трясутся руки – обведите ладонь на бумаге карандашом. Потом растопите в бане печь, бросьте туда рисунок и, глядя на огонь, скажите три раза: «На зеленом долу, на сером дыму растет чертов палец. Кто моего дыма коснется, у того рука затрясется. Иди, трясовка, седьмая чертовка, на сер дымок, на банный полок, на матицу сырую, трясину трясовую. Слава Отцу и Сыну и Святому Духу. Аминь».

А есть еще способ проще: в церкви пыль рукой протереть

В. М. Давыдова, Мордовия

Методика Николая Шевченко ТАК БЕЗНАДЕЖНЫХ БОЛЬНЫХ

19.

чит, то, может, будет полегче, не так больно.

Через пять дней приема смеси отец приободрился. Конечно, во время первого цикла лечения бывали разные моменты: иногда казалось, что все напрасно, он и умирает. Но всем происходящим неприятностям в Вашей книге находилось объяснение, они возникали у него точно по написанному в ней.

Наступали у нас периоды, когда надежда угасала, да еще кругом только и слышали: "Да что вы его мучаете, все равно не поможет". Но я всегда отвечала: "Пусть, если даже и не будет полного исцеления, зато хоть он перестал пить таблетки и спать стал нормально, даже лежа на печени – а то и дотронуться было нельзя".

На контрольное УЗИ после первого цикла лечения мы идти побоялись. Все же были сомнения: вдруг в печени лучше не стало. И отец бы морально "сломался".

Сейчас он пьет смесь вторую декаду второго цикла. Связь у меня с родителями по телефону. Со слов мамы состояние отца вроде пока среднее, то есть терпимое. Теперь он поверил в это лечение, так как ощутил на себе его действие. Отец – человек пунктуальный: "Раз решил – значит, доведу до конца".

Я уверена, что Ваша книга не зря попала мне в руки. Ведь в жизни нет случайностей, это как бы подсказка, совет, над которым следует призадуматься: почему это с тобой произошло, почему именно эта книга попала мне в руки, когда уже не было никакой надежды, а впереди было, казалось, только одно плохое?

Да, когда дела плохи, надо лечиться, а не ждать неизвестно чего!

24 июня 2000 г.

Филиппова Валентина Николаевна

Г. Нижневартовск Тюменской обл.

5. У моего мужа (ему 61 год) в апреле 1999 г. заболела спина. Врачи лечили его от радикулита, но безуспешно: боли не проходили ни на один день. В сентябре мы прошли обследование в Витебском областном диагностическом центре. По компьютерной томографии, биопсийному и изотопному исследованиям поставили окончательный диагноз: "Рак предстательной же-

Мост перейдете – стресс снимете

Если вы чувствуете неуверенность в себе, если теряете надежду на выздоровление, если вам не помогают никакие методики снятия стресса, - попробуйте проделать следующее, сядьте, закройте глаза, представьте себе, что стоите на краю страшного, бездонного обрыва (это ваши болезни, обиды, стрессы, сомнения, боль). Через пропасть перекинута узкая не надежная доска. На другом краю пропасти – спокойствие, здоровье, удача, счастье. Вы непременно должны перейти туда. Во что бы то ни стало! Сосредоточьтесь, сгруппируйте мышцы, напрягитесь и идите. Взвешивайте каждый свой шаг, почувствуйте, как качается доска, как нога касается ее края, как липкий пот страха заливает вам глаза, как подняты и напряжены ваши плечи. Надо преодолеть страх и двигаться вперед, останавливаться нельзя, возвращаться назад – тоже. Но вот ваша нога касается твердой земли. Вы смогли! Вы преодолели! Вы осознали, что можете многое. Не забудьте об этом, решая свои проблемы, - по сравнению с тем, что вы преодолели, они - просто ерунда.

Чистотеловый квас очистит вас

Хочу поделиться своим рецептом как вылечить кишечник. Квасом из чистотела я сама лечилась – очень помогло.

Возьмите 3 л молочной сыворотки, стакан сухой или свежей нарезанной травы чистотела, стакан сахара. Лучше, конечно, взять сыворотку козьего молока, но я брала коровьего. В банку с сывороткой насыпьте сахар. Траву положите в марлевый мешочек, в него же – какой-нибудь грузик (можно чистый камешек), чтоб чистотел был на дне банки. А чтобы квас начал бродить, добавьте в банку ложку сметаны. Горлышко накройте марлей, сложенной в несколько слоев. И поставьте банку в теплое место. Через две недели квас готов.

Пейте его дважды в день по 50-100 г за полчаса до еды, недельку-другую. Вечером добавляйте в банку воду с сахаром (десертную ложку сахара на стакан воды). И утром квас готов.

Взрослым можно лечиться квасом 2 раза в год (весной и осенью).

Валентина Петровна Панкратова, Свердловская обл.

Луковый сок от угрей помог

Многие на угри жалуются. А вот моя подруга так от них избавилась. Перед сном сначала мыла с мылом лицо, а потом луковицу разрезала пополам и натирала кожу. Натрется, полежит полчаса, потом водой умоется. И через 2-3 недели кожа очистилась.

Л. А. Рубан, Саратовская обл.

Творожок пошел мне в прок

После вторых родов замучила меня тромбоцитопения. Ноги аж синие были. А когда синяки проходили, на их месте появлялись маленькие язвочки. Боль ужасная! Хорошо знакомая посоветовала посидеть на творожной диете. Месяц я съедала по 100 г творога на голодный желудок. Но только сметану, молоко, масло – нельзя! Сейчас все прошло. Да и холестерин в крови снизился.

Е. А. Шакина, Мурманская обл.

Усилий – никаких, а пользы четыре

Для чего надо голодать?

Совершенно ясно, что голодание – самый быстрый, безопасный и наиболее эффективный способ, имеющийся в нашем распоряжении для снижения веса.

Вторая причина – это то, что я называю физиологической компенсацией. Если в ванну течет вода, и кто-то открыл кран еще на кухне, то скорость течения воды в трубе немедленно уменьшится. Когда же воду на кухне закроют, скорость течения воды в ванну тотчас же возрастет.

Подобное явление имеет место и в жизнедеятельности организма. Если нужно переварить пищу, то много крови должно прилить к органам пищеварения, и мы становимся вялыми, нас даже клонит в сон. А если мы заставляем себя еще выполнить какую-нибудь тяжелую работу, то процесс пищеварения практически останавливается.

Голодание сохраняет силы, использующиеся обычно для работы пищеварительной системы, и направляет их для других целей. Энергия, сэкономленная в одной области, может быть использована в другой.

Третья причина – обеспечить физиологический отдых пищеварительной, нервной и других систем. Попросту говоря, чем больше пищи съедает человек, тем большую работу должны выполнить органы, принадлежащие к перечисленным системам. Если резко снижается количество принятой пищи, эти органы больше отдыхают. Если совсем не принимать пищу, они могут полностью отдохнуть. Нетрудно понять, что в случае отсутствия питания вся пищеварительная система, печень и поджелудочная железа отдыхают. Сердце и артерии также ощущают уменьшение нагрузки и работают легче. Железы организма, иные, чем выделяющие пищеварительные соки, также могут снизить свою секреторную активность. Дыхание замедляется, и уменьшается нагрузка на нервную систему. А все это означает отдых.

Четвертая причина, самая важная – очищение организма.

Недостаток питания, вызванный голоданием, заставляет тело уничтожить все ненужные ткани, запасы питательных веществ и использовать их для поддержания функционирующих органов тела. В ходе этого процесса отложившиеся токсины выделяются в систему кровообращения, доставляются к выделенным органам и выбрасываются ими.

Ничто, известное человеку, не может сравниться с голоданием, как средством усиленного очищения крови и тканей от шлаков.

Методика Николая Шевченко РАК: БЕЗНАДЕЖНЫХ БОЛЬНЫХ

20

лезы IV стадии с метастазами в нижнем отделе позвоночника и ребрах". Врачи предложили операцию (кастрацию – удаление яичек) и химиотерапию и определили мужу несколько месяцев жизни.

В это время, наверное, Бог помог мне, потому что кроме Него мне некуда было обратиться: ко мне попала Ваша книга "Рак: безнадежно больных нет!" Муж отказался от операции, и вскоре мы приступили к лечению по Вашей методике. К началу лечения состояние мужа внезапно сильно ухудшилось: были сильные кровотечения с мочой и из носа, гемоглобин упал до 56 г/л, СОЭ – 44 мм/час. Когда я первый раз давала мужу смесь, он находился в бессознательном состоянии, которое продолжалось две недели (всю первую декаду).

Кушать муж не мог, только немного пил. Первая декада закончилась 1 февраля 2000 г. 3 февраля муж стал двигаться, затем садиться, а теперь ходит. Аппетит хороший, желудочно-кишечный тракт работает хорошо. После первой декады проверили гемоглобин, и к величайшему нашему удивлению он вырос до 70 г/л. После второй декады: гемоглобин – 72 г/л, СОЭ 27 мм/час, моча – все в норме, без следов крови. Первые семь дней лечения смесью мужу еще кололи морфий 2 раза в день по 1 куб. см, но на восьмой день лечения мы прекратили прием наркотиков, обнаружив в Вашей методике запрет на них. С 11 февраля муж не принимает никаких обезболивающих средств: ни в инъекциях, ни в таблетках.

Сегодня, 22 февраля 2000 г., мы начали третью декаду. Затем будем две недели отдыхать. Пока результаты лечения отличные. Спина почти не болит, есть небольшая ломота в ребрах, но не постоянная. Спасибо, что даете людям надежду на выздоровление.

22 февраля 2000 г. Галина Алексеевна Микулич.
Г. Орша Витебской обл., Беларусь.

6. Чуть больше месяца назад, 20 июлю 2000 г., мы узнали о том, что у моего мужа рак желудка инфильтративно-язвенной формы. Врачи сказали, что УЗИ метастазов не обнаружило, и мужу нужна срочная операция по удалению желудка.

Убитые горе, мы стали думать. Ведь для операции нужны деньги, и немалые. А мы с мужем пенсионеры, детей у нас нет, помочь некому. Стали прикидывать, как выйти из создавшегося положения. Поехали в Луганский онкодиспансер в лабораторию цитологии и иммунологии, в отделение иммуноферментной диагностики. Я в душе надеялась на чудо: вдруг произошла ошибка и у мужа не рак?

Бусы? Мужику?!

Ко мне приехал брат: 3 года не виделись – проведать решил. Сидим за столом, разговариваем. А у него в распахнутом вороте рубашки нет-нет да мелькнет что-то... на бусы похожее! Я не вытерпела: "Что это? Новая мода у мужиков – бусы носить?!". Он улыбнулся: "Не моды ради, а здоровья! Это кораллы. Они при постоянной носке снимают сердечные боли".

Да, три года назад у брата сердечко нередко зажимало, ныло. Только... неужели кораллы способны помочь в таком случае? А брат уверяет: "Могут! И помогли! Сердце-то не дает о себе знать – уже больше года". Признаюсь, впервые услышала о таком лечебном средстве. Но брату верить можно.

А. С. Проничева

От керосина польза не только самолетам

Шла война. На станции Колония на десяток сел была одна аптека. За лекарствами ездили в Омск. Добирались на крышах вагонов, в тамбурах, на подножках. Морозы зимой были минус 50°.

В один из вечеров, когда от мороза трещали сухие жерди, мы тревожно ждали возвращения мамы из Омска – доедет ли, не отберут ли вещмешок с лекарствами, не замерзнет?

К полуночи мама приехала с незнакомой женщиной. Я, восьмилетняя девочка, наблюдала за действиями взрослых с полати. С женщины сняли верхнюю одежду, постучали по рукам, они были звонкие и неживые, почти до локтей отморожены. Ей дали выпить разбавленный спирт. Принесли керосин и гусиное сало. Руки смазали салом и непрерывно до утра натирали керосином, чередуя с салом и остатками спирта. Растирали четверо по очереди: мама, бабушка, тетя и дед. Женщина не стонала и не кричала. Из широко открытых глаз непрерывно текли слезы. Молчание, слезы и ожидание чуда – это было страшно. К утру чудо наступило – стали сгибаться пальцы. Утром женщина ушла в свою деревню.

Через некоторое время она снова приехала к нам. Зашла, протянула руки к маме и бабушке, упала на колени плача навзрыд. Плакали все. Руки у женщины сохранились, только на костяшках пальцев были почти зажившие болячки. Мама говорила, что благодаря варежкам, когда отдирали руки от железа, пальцы не раскололись.

Керосин помог и моей маме. От постоянного переохлаждения и тяжелой работы (дрова, сено, огород) она обезножила в 40 лет. Лекарства не помогали. Кто-то посоветовал натирать ноги керосином с солью. Это и подняло ее на ноги. До конца жизни у ней стояла банка с керосином и в насыщенный раствор она то сыпала соль, то доливала керосин и натирала ноги. Ей это помогало.

Х. Л. Степина, г. Балаково

Как заразить любовью?

Человек, соприкасаясь с предметами, пищей и т. п., передает ей часть своей информации. Происходит своеобразное "облучение" приготовляемой пищи.

В зависимости от того, в каком настроении находился готовящий пищу человек, какие мысли его посещали в эти моменты, соответствующая информация встраивается в приготавливаемую пищу. Особенно хорошо воспринимает информацию тесто, творог, кислое молоко, холодец. Другие продукты также воспринимают вашу эмоциональную информацию.

При потреблении продуктов питания через них эта информация передается другим людям. Например, если вы были чем-то раздражены, приготовляя салат, то это раздражение получат люди, его поедающие, и возможен скандал за столом. И наоборот, если вы готовите с любовью, радостью, то это передастся едящим людям, и они скажут: "Все было замечательно приготовленно и очень вкусно!"

Г. Малахов

Радикулит в... сметане

Однажды мой сосед согнулся крючком – его одолел радикулит. По чьему-то совету он стал делать компресс, и избавился от него. Вот уже два года и мы пользуемся таким компрессом от остеохондроза и радикулита – очень хорошо помогает.

Рецепт этого компресса очень простой. Взять свежие листья мать-и-мачехи, с теплой стороны листьев смазать сметаной и приложить к позвоночнику и пояснице на ночь. Утром листья будут абсолютно сухими. И так делать 10 дней подряд.

К. Ларина, Воронежская обл.

Комар любит то же, что мышь

В естественных условиях малярия переносится более 60 видами комаров. В выборе жертвы они руководствуются различными визуальными, физическими и химическими характеристиками человека. Замечено, что малярийные комары предпочитают ступни и лодыжки малоподвижных людей с особым сочетанием температуры кожи и плотности расположения потовых желез. На ступнях обследованных людей обнаружены коринебактерии, родственные использующимся для получения сыра лимбургера, пристрастие к которому этих насекомых давно известно. Любимый запах и определяет место комариного укуса. Однако стоит помыть ноги бактерицидным мылом, и комары начинают «воротить нос». Почаще мойте руки-ноги, а также пользуйтесь специальными репеллентами (профилактические лекарства).

Продолжение следует.

Валентина Николаевна Школьная: "ТАК, БЕЗНАДЕЖНЫХ БОЛЬНЫХ НЕТ"

21.

Сдали там кровь на анализ, на тест РЭА (он обеспечивает раннюю диагностику и контроль за лечением опухолей желудочно-кишечного тракта и мочевого пузыря). Результат – 9,64 нг/мл при норме 0-5 нг/мл. Врач, делавший нам анализ, также посоветовал идти на операцию, пока опухоль операбельна. Пока мы думали, услышали о Вашей методике и об одном мужчине, который пользуется ей с февраля 2000 г. Ему поставили диагноз: "Рак прямой кишки" и тоже предложили операцию. Он от операции отказался и стал лечиться водкой с маслом.

Муж сказал мне, что хочет встретиться с этим человеком и поговорить с ним. Я его разыскала, договорилась о встрече. И вот мы приехали к ним. Нас встретил мужчина, перед нашим приездом перекидавший в сарай машину угля. Выглядел он нормально, не уставший, не изможденный. Иван Семенович (так его зовут) и его жена рассказали нам все о лечении и дали прочитать Вашу брошюру "Рак: безнадежно больных нет!".

Своим убедительным рассказом, результатами анализов, внешним видом они рассеяли все наши сомнения, и муж сказал мне по дороге домой, что он будет лечиться по Вашей методике. И вот с 22 августа муж начал принимать смесь, соблюдая диету. Каждое утро он делает зарядку, принимает водные процедуры, работает по дому и в огороде. После приема смеси муж чувствует себя нормально, нет ни рвоты, ни тошноты. Мужу 66 лет. Написать Вам письмо подсказала моя знакомая, которая в 1997 г. написала Вам, и вы ей ответили.

28 августа 2000 г.

Лариса Николаевна Пикалова.

Г. Брянка-5 Луганской обл., Украина.

7. Моей дочери Юлии в 1993 г. в возрасте 11 лет была сделана операция: удалена тератобластома яичника. Сейчас у девочки рецидив опухоли с метастазами в легкие. Сегодня мы 8-й день лечимся по Вашему методу.

Посоветовал нам его заведующий Белоцерковским онкодиспансером. Он сказал, что уже многие больные по его совету начали это лечение (некоторые более года назад) и чувствуют себя хорошо.

4 июля 2000 г.

Валентина Николаевна Школьная

г. Белая Церковь Киевской обл., Украина.

О медитации

Достичь блаженства

Устраивайтесь поудобнее в кресло и сидите (не лежите, а именно сидите) в удобной, расслабленной позе. Лениво следите за своим дыханием, постепенно растягивая и замедляя его.

Возможно, у вас будут возникать мысли, но это от того, что вы недостаточно четко следите за дыханием.

Через некоторое время очертания тела начнут исчезать, вы почувствуете себя погруженным в бескрайнее пространство. Вы – это Оно. Оно – это вы.

Наступит особого рода спокойствие, которое постепенно перерастет в непередаваемое чувство блаженства. Это блаженство будет повсюду, ощущаться всем телом сразу.

Если вы сосредоточитесь на кончике носа, спокойно закроете глаза и будете мысленно через него делать вдох и выдох, то через некоторое время почувствуете необыкновенно приятный, волшебный аромат. Если над вами возьмут шефство Светлые Силы, то вы увидите яркий Свет (хотя вы сидите с закрытыми глазами), что невольно отвернитесь от него –настолько он ярок.

Когда я писал о медитации, я испытывал особое состояние. Возможно, и вы почувствуете его, войдете в резонанс сопереживаний и благости. Я люблю вас как частицу Единого Целого, в Котором Любовь - основа всего.

Г. Малахов

Заварка из укропа – это круто!

У моего отца сильно болела печень, он постоянно лежал в больницах, ездил в санатории. Однажды одна знакомая старушка посоветовала ему пить укроп. Мой папа прожил после этого еще 40 лет, а на печень больше не жаловался.

Высушенные семена и листья укропа заварить как чай и пить по 1 стакану 3 раза в день. Также в большом количестве есть свежий укроп.

Т. Петухова, Угалы

Нельзя носить чужую шапку

Имя лучше всего давать по святцам, ведь с именем выбирают и небесного покровителя. Имя закрепляет за человеком качества, выработанные носителями этого имени.

Оно определяет не только особенности судьбы человека, но и сроки ее осуществления. Если вы сильны, то возьмите себе псевдоним – имя какого-нибудь божества, покровителя искусств. Отождествляя себя с ним, вы получите его поддержку.

Нельзя давать ребенку имя недавно умершего родственника, друга – он может получить его судьбу. Это можно сделать лет через 5, когда энергетический канал закроется.

Существует поверье, что нельзя меняться ни именами, ни шапками – это то же, что поменяться судьбой. Голова является вместилищем сознания, и шапка сильно "намагничивается" излучениями сознания. К тому же каждый человек живет в своем информационно-энергетическом пласте пространства, который определяет его судьбу.

Чтобы усилить значение имени, назовите ребенка по отчеству (имени отца). Но если родитель – нравственно слабая личность, то передадутся и недостатки.

Г. Малахов

Диатезной коже деготь поможет

Мой маленький внук в 2 месяца отказался от груди. Пришлось перейти на кормление смесями, от которых у малыша начался экссудативный диатез. Он был таким сильным, что по утру щечки моего внука прилипали к подушке! Намучившись и перепробовав всевозможные импортные мази, я решила действовать самостоятельно – нашла старый бабушкин рецепт и применила его. Через 4 дня ребенка было не узнать – на месте ран была чистая новая кожа! В период рецидивов нам было достаточно помазать мазью всего один раз, и диатеза как не бывало.

В натопленное свиное сало добавить березового дегтя в пропорции 1 (деготь) к 10 (сало) и постоянно смазывать мокнущие участки кожи.

Л. Лешева, Алтайский край

Ударим осиной по грибку

Грибки на ногах – вещь малоприятная. Мой отец навсегда избавился от них с помощью осиновой коры.

Весной или в начале лета надерите осиновой коры. Полтора-два стакана коры заварите 2 литрами воды и кипятите 10-15 минут. Затем в этом отваре парьте ноги. Процедуру нужно проводить ежедневно и через пару недель грибков не будет. Кстати, заготовленную весной кору можно высушить и хранить в течение года.

Елена, Кемеровская обл.

Ходите по земле

Никогда не знал проблем с грибком на ногах. Даже когда служил в армии, не прилипала ко мне эта зараза. А тут у соседа в гостях был. Он предложил мне свои домашние тапочки. Спустя время, ноги стали зудеть, к тому же появился, мягко говоря, неприятный запах. Решил я эту проблему очень просто. При удобном случае я снимал обувь и ходил босиком по земле. Через 4-5 сеансов «землетерапии» прошли все симптомы. И лучше, конечно, летом носить открытую обувь, типа сандалет. Может быть, кому-нибудь пригодится мой совет. Попробуйте.

Санек, г Балаково

Чего боится нечистая сила?

Крапива настолько универсальна, что проще назвать те болезни, от которых она не лечит. Настой крапивы используют для лечения маточных, геморроидальных, легочных и носовых кровотечений. Она оказывает стимулирующее действие на углеводный и белковый обмен, что сопровождается повышением тонуса сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Крапива полезна при анемии. Она увеличивает количество гемоглобина и эритроцитов в крови. Положительно действует при заболеваниях печени, желчного пузыря и желудочно-кишечного тракта. Крапиву используют как дополнительное средство при лечении туберкулеза легких, бронхита, малярии и заболеваний селезенки. Настой употребляют как желудочный, слабительный и поливитаминный чай, для профилактики подагры и образования камней. Употребление листьев снижает количество сахара в крови. В сушеном виде их употребляют в смеси с простоквашей из расчета 2 ст. л. на 1 стакан. Крапива эффективна при острых и хронических воспалениях тонкой кишки. Ранней весной полезно принимать сок свежей крапивы. Наружно ее используют при зуде кожи, молочнице, болях в суставах, перхоти и выпадении волос. Листья крапивы применяют в кулинарии – их кладут в щи, борщи, салаты, яичницы, омлеты и другие блюда, засаливают впрок. Собирают лист крапивы с июля по сентябрь, сушат в тени. Употребляют в виде соков, настоев, отваров и порошка.

Сок крапивы получают при помощи соковыжималки, принимают по 1 ч. л. на 50 г молока или теплой воды три раза в день за 15-20 минут до еды.

Настой крапивы готовят следующим образом: 1-2 ст. л. сухих листьев заливают кипятком и оставляют в термосе на 1 час.

Отвар крапивы получается так: 2 ст. л. сухих листьев заливают стаканом кипятка, варят 2-3 минуты (не более) с закрытой крышкой. Настаивают полчаса, процеживают и принимают по 1/3 стакана три раза в день за 15-20 минут до еды.

Кстати, именно крапиву, уверяли знахари, больше всего боится нечистая сила.

Г. А. Петренко
Врач-гомеопат
Консультации и предварительная запись на прием по телефону 5-46-71.

Прейскурант цен в 6-ой поликлинике (цены в рублях)

Медкомиссия, устраивающихся на работу	94.50
Медкомиссия на право ношение оружия	105.00
Водительская медкомиссия	105.00
Общий анализ крови	33.60
Анализ мочи	11.60
Анализ крови на RW	16.80
Анализ крови на гепатит	16.80
Услуги косметического кабинета	
Массаж лица, шеи	25.30
Лечение бородавок	13.10
Прокол ушей	27.30
Чистка лица	30.50
Услуги диагностического центра	
ЭКГ	20.00
Компьютерная спирография (легкие)	20.00
Импеденсометрия	17.90
Реоэнцефалография (РЭГ)	24.20
Ревазография (РВГ)	36.80
Кардиоритмография (КРГ)	34.70
Кансультация сурдолога, отоларинголога с учетом необходимого лечения	42.00
Услуги отоларинголога	
Консультация врача	29.40
Лечение синуситов:	
Односторонняя процедура	65.10
Двусторонняя процедура	84.00
Промывание серных пробок	
Одностороннее	21.00
Двустороннее	42.00
Лечение хронического тонзиллита	37.80
Рентгенографические услуги	
Мамография молочной железы	63.00
Фистулография	294.00
Рентгенография, в.в урография	584.00
Рен-фия плечевой кости (1 пр.)	33.60
Рен-фия предплечья (1 пр.)	42.00
Рен-фия ключицы (1 пр.)	34.70
Рен-фия кисти (1 пр.)	43.10
Рен-фия лучезапястного сустава (1 пр.)	31.50
Рен-фия локтевого сустава (1 пр.)	34.70
Рен-фия органов грудной клетки и рен-фия легких (1 пр.)	51.50
Рен-фия бедренной кости (1 пр.)	52.50
Рен-фия пяточной кости (1 пр.)	26.30
Рен-фия лопатки (1 пр.)	42.00
Рен-фия кости таза (1 пр.)	52.50
Рен-фия стопы (1 пр.)	31.50
Рен-фия копчика (1 пр.)	42.00
Рен-фия поясного отдела позвоночника (1 пр.)	52.50
Рен-фия грудного отдела позвоночника (1 пр.)	38.90
Рен-фия шейного отдела позвоночника (1 пр.)	31.50
Рент-фия желудка	98.70
Томография легких	123.00

Перечень категории граждан, которым мед. услуги оказываются бесплатно:

1) дети от 0 до 14 лет;
2) подростки от 15 до 18 лет;
3) учащиеся, студенты очных форм обучения;
4) инвалиды Отечественной Войны,участники Отечественной Войны, инвалиды Российской армии, члены семьи погибших военнослужащих, участники военных действий в Чечне, жители блокадного г. Ленинграда, узники немецких концлагерей;
5) ветераны труда;
6) инвалиды 1 и 2 групп;
7) ликвидаторы радиационных аварий;
8) беременные;
9) многодетные матери;
10) матери-одиночки, малоимущие;
11) безработные, состоящие на учете в центре занятости населения;
12) диспансерные больные – профильное обследование;
13) работники медучреждений.

Гл. врач ТМО №1 И.А.Новиков.

Почта взаимопомощи

Посоветуйте, как избавиться от стука в голове, стучит как будильник. Буду очень признательна.
Пыткина, г. Балаково

Мы адресовали эти вопросы докторам официальной медицины, и на них был получен однозначный ответ: «Лечению подлежит, но только с помощью операции».

Просьба к читателям: если вы знаете народные средства - напишите, помогите людям.

Как вылечить полипы на шейке матки, что только не делала, не помогает.
Посоветуйте.
Козлова.

Можно ли избавиться от жировика (липомы) не вырезая, т.к. он находится близко от позвоночника.
Е. Светлинская

Почему нельзя бить ребенка

Особенно опасен удар по темени, так как обычно бьют правой рукой по левой теменной области. А ведь в левом полушарии находится центр речи; оно отвечает за логику, интеллект, математические способности, несет рациональное, практическое и разумное начало личности. Таким образом, ни о каком воспитательном эффекте говорить не приходится. Скорее наоборот, вы формируете своего наследника непредсказуемым, непрактичным, нелогичным, мнительным, иногда жестоким, агрессивным и циничным. Сами того не сознавая, вы можете "наградить" своего ребенка такими болезнями, как эпилепсия, гипертония, мигрень, синуиты, диэнцефальный синдром, сколиоз, нарушения зрения и прикуса, не говоря уже о косметических изъянах.

Любителей надрать уши своему чаду хочу предупредить, что такой метод воспитательного воздействия тоже опасен, ведь за ухом тянется височная кость. Правда, есть лечебная процедура, связанная с потягиванием за ушные раковины. Только надо знать, в каком направлении и с какой силой тянуть. Поэтому выполняют эту процедуру только специалисты.

Шлепок по мягкому месту ладонью мамаши или, еще хуже, отца также опасен. Может развиться энурез – ночное недержание мочи. Удар по крестцу вызывает ликворную волну и натяжение твердой мозговой оболочки, по последствиям аналогичен удару по затылку. И хотя в лечебных целях используются постукивания в крестцовой области, проводить их опять таки должен специалист.

В стародавние времена нерадивым ученикам прописывалась порка розгами. С точки зрения мануальных терапевтов, это механическое воздействие имеет физиологический смысл. Отрывистые короткие шлепки по касательной к ягодичным мышцам используются для их стимуляции при нарушении осанки и других состояниях вызывающих мышечную слабость. Розги оказывают, вероятно, также стимулирующее действие, так как приводят в тонус ягодичные мышцы. Тем самым достигается улучшение внимания, и ученик уже не спит на уроке, а сидит прямо и слушает учителя. Таким образом, единственным методом физического воздействия следует признать порку розгами по ягодицам, что и проделал Шурик с Федей в известной комедии "Операция "Ы".

Поэтому, если ваше любимое дитя вас разозлило, наведайтесь в ближайшую березовую рощу, сорвите несколько тонких прутьев, но все же для начала стегните себя по руке и посчитайте до десяти вслух. После этого обычно конфликт удается разрешить без физического воздействия.

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит", "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник".

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Отпечатано в типографии ООО "Анис" г. Балаково, ул. Чапаева, 107. Тел. 4-93-57. Номер подписан: 17. 00. По графику: 17. 00. Тираж 1000 экз. Объем 1 п. л. Заказ № 196 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864,г. Балаково,Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17. E-mail: anerm@chat.ru
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

№11 Вторник, 7 августа 2001 г.

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА В РОЗНИЦУ 1 РУБЛЬ.

Ведро воды, и жизнь как сказка

У меня с юных лет увеличена щитовидка, наверное, поэтому я страдала сильнейшими головными болями, сердце кололо, оно бешено билось. Анализы, однако, были хорошие, и врачи говорили, что мои [illegible] лишь следствие индивидуальных особенностей [illegible]

А в 27 лет я еще травмировала [illegible] ном отделе. Стоило мне заняться [illegible] работой – и я получала больничный. [illegible] дала в стационар, была похожа на [illegible] не доставляла мне радости..

Пытаясь найти из этого выход, я [illegible] нетрадиционной медицине и 1986 году [illegible] нии холодной водой и о голодании. По [illegible] вания, я в двадцатиградусный мороз [illegible] окатила себя холодной водой... С те[illegible] испытываю радость, выливая на себя в[illegible] ной воды!

Я испробовала и голодание – полное и [illegible] теперь голодаю так, как советует Правос[illegible] - соблюдаю посты.

Все это помогло мне очистить организм и избавиться от всех болей. О своей увеличенной щитовидке я з[illegible]была Сейчас лето. Легче всего начать обливаться. Сделайте это. Не пожалеете.

Адрес: Гутовой Валентине Федоровне, 6300[illegible]2, Новосибирск-82, ул. Тимирязева, д.75, кв. 30.

Здоровье имеет вкус

Пять дней жила с отцом на даче. Провода у них давно срезаны, поэтому света нет, еду варили на костре возле баньки. Она на самом краю участка.

Забудешь посолить, идешь в домик за солью, огонь погас, подбрасываешь поленьев. В общем, постоянно двигаешься.

Первое время мой больной [illegible] остеохондрозом позвоночник [illegible]ал мне «дрозда», болели [illegible]), и и ноги, хотелось лечь и [illegible] Но я все равно [illegible] – неудобно валять-ся, когда 80-летний отец вкалывает.

От чая мы отказались, заваривали листья вишни, яблони, смородины, груши, клубники и винограда, добавляя туда яблок и крыжовника. Это было что-то!

На зиму решили насушить этой «всячины» и балдеть от витаминов. Ела я практически одну «зелень» - огурцы, помидоры, яблоки и прочую «траву» и к концу отпускной пятидневки почувствовала себя здоровой.

М. Еремина

Оптимист живет дольше

[illegible] дни недовольство жизнью встречается у многих, а [illegible]ется на психике и здоровье. Необходимо научиться «оптими[illegible]» - и, возможно, вы избежите таких «болезней цивилизации», как гипертония, язва, инфаркт и др.

Не настраивайте себя с утра на неблагополучный день. Если [illegible]ается неприятность, постарайтесь быстрее забыть о ней, переключившись на более важные дела. Когда предстоит неприятная встреча или трудное дело, не думайте о возможных неприятных последствиях. Перед сном вспомните о самом приятном в последние дни. Убедите себя в том, что завтрашний день будет благополучным.

Н. Легкий

Молитва залечивает сердечные раны

Американские ученые провели в больнице св. Луки в Канзас-Сити (штат Миссури) любопытный эксперимент. Около тысячи больных, поступивших в кардиологическое отделение в течение года, были разделены на две группы. За одну из них денно и нощно молились добровольцы. Через четыре недели были получены первые результаты: больные, за здоровье которых возносились мольбы к Всевышнему, значительно быстрее шли на поправку. Говорит ли это о том, что молитву можно считать «эффективным дополнением» к обычным методам лечения? Утверждать это пока не берутся даже сами медики, проводившие эксперимент. «Потенциально возможно научное объяснение, которое пока выше нашего понимания,– заявил руководитель коллектива исследователей Уильям Харрис. – Потенциально возможно и наличие какого-то сверхъестественного механизма».

Хотя ученые постарались соблюсти чистоту эксперимента, о нем не было известно ни самим больным, ни членам их семей, но, конечно, не исключено, что за пациентов кардиологического отделения, как первой, так и второй группы молились их друзья, родственники, знакомые. Кроме того, и среди самих пациентов могли быть глубоко верующие люди. Однако, как бы там ни было, все медики единодушны в том, что люди, верящие в Бога и действенность молитвы, выздоравливают лучше и быстрее, чем люди неверующие.

Если вам нужны лекарства, а денег нет, то в "народной аптеке" вы может быть и отыщите нужные вам препараты.

НАРОДНАЯ АПТЕКА

В НАРОДНОЙ АПТЕКЕ ИМЕЕТСЯ:

- 10 таб. сенадексина,
- 10 таб. кальцекса,
- 19 амп. по 2 мл (50%) анальгина,
- 20 шт. горчичники ,
- 48 таб. аллохола
- упаковка метионина (50 талеток по 0,25 г)
- 20 таб. по 0,15 г эуфилина,
- 20 таб. по 0,25 г, кислота глютоминовая,
- 1 ампула, новокаина,
- кокарбоксилазы гидрохлорид (для инъек.) 2 амп. по 0,05 г с растворителем,
- 5 амп. по10 мл (40% для инъек.) глюкозы,
- один градусник.

Проведите ревизию ваших аптечек. Отберите те лекарства, у которых еще не истек срок годности и которые уже точно никогда вам не пригодятся. Сложите их в пакетик и принесите по адресу: ул. Волжская, 74 а, в редакцию газеты "Бальзам на душу". Там есть хороший человек Оксана, которая возьмет у вас лекарства и разместит объявление о них в очередном номере, а потом отдаст нуждающимся.

Сколько раз стареют женщины?

Хотя путь к сердцу мужчины и лежит через желудок, женщины все же больше следят за тем, что они едят. Они не хотят полнеть, раньше времени стареть, сдаваться целлюлиту, изъедающему некогда упругие бедра и ягодицы.

Однако здоровое питание не всегда и не для всех одинаково. У женщин насчитывается целых семь возрастов и для каждого из них существует приблизительная диета. Только такой подход к еде способен обеспечить чистую кожу, сияющий взгляд, шелковистые волосы, свободу от проблем, связанных с менструацией и климаксом, а также уберечь от остеопороза, бесплодия, хронической усталости и тяжелой беременности.

Подростковый возраст (детский опускаем)

Финики (сахар, железо и калий), яйца (низкокалорийный белок), чечевица (белок, железо и цинк), апельсины (витамин С и вещества, способствующие усвоению железа и калия), тыквенные семечки (витамины группы В).

20 с чем-то

Бананы (калий, клетчатка и энергия), морковка (витамин А), цветная капуста (кремний для костей, кожи и волос), картошка (витамин С), подсолнуховые семечки (витамин Е и полезные минералы), тунец (жирные кислоты, благотворно влияющие на сердце), чай из чабреца (природный антибиотик).

30-40 лет

Миндаль (белок, цинк, магний, калий и железо), каша (способствует пищеварению и успокаивает нервы), сыр (белок, кальций, витамины), сардины (белок, витамины Д, B_{12}, кальций, железо, цинк), настой шалфея (природный антисептик, заодно улучшающий память).

40 с хвостиком

Бразильский орех (селен), оливковое масло (витамин У), сардины, капуста (полезна для суставов и предохраняет от рака), каша (очищает организм), репа (выводит шлаки), лимоны (предохраняют от рака).

После 50

Клубника (для всех проблем, связанных с суставами), репа (в случае если вы страдаете подагрой или артритом), просо (прекрасно воздействует на сосуды, состояние кожи и волос), сухофрукты (великолепный источник энергии, клетчатки, витамина А, железа и кальция), груши (растворимые пищевые волокна и калий), курица (нежирный белок), цикорий (улучшает пищеварение), чеснок (благотворно воздействует на сердце, снижает уровень холестерина).

Климакс

Кунжут (белок, кальций и цинк), сладкий перец (витамины А и С), свекла (железо и фолиевая кислота), овсянка (белок, витамины В, Е, кальций, магний, кварц).

Чистотел против папиллом

Про наличие у меня полипов в прямой кишке проктолог говорил давно, а бородавки видны и без врача. Жена предложила их свести по рецепту народной медицины, а именно: 50 г свежего чистотела пропустить через мясорубку и залить 500 г кипятка, настоять до охлаждения, процедить и делать микроклизмы, предварительно – за 2-3 часа – сделав обычную очистительную клизму.

Таких процедур надо проделать 10-20. На моем участке чистотел растет как сорняк. Я набрал охапку, намолол литровую банку и поставил в холодильник. Остальное засушил. По рецепту клизму надо удерживать 30 минут. В общей сложности сделал 15 процедур. Лечение провел в сентябре, а в октябре на животе исчезли бородавки (они были со спичечную головку).

Колесников Ю. В.

ВОПРОС ДОКТОРУ

ОТВЕТ ДОКТОРА

Носи с собой лекарство

Вот уже почти полгода со мной происходит что-то не то. Несколько раз на день у меня в груди возникает какая-то боль, тревога, страх (или все вместе взятое), и если не противиться этому, то переходит в приступ (из груди какой-то жар подымается к голове, тошнота, слабость в ногах, бросает в пот, и сильно поднимается давление). Я принимаю успокоительное и понижающее давление средство и через некоторое время прихожу в норму. Но самое интересное, что все это происходит вне дома. И как только я начинаю чувствовать себя плохо, я стремлюсь домой, как к какому-то спасению. Если я нахожусь дома в течение длительного времени, ничего подобного со мной не происходит. Я консультировался с врачом, он прописал мне транквилизатор «медазипам». Препарат, конечно, дает какой-то эффект, но все равно все повторяется.

Сергей Лохов, Казань.

ОТВЕЧАЕТ ПСИХОЛОГ ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА МАРТЫНОВА.

У вас вегето-сосудистая дистония, которая сопровождается вегетативными кризисами, по-другому они называются – панические атаки (сердцебиение, бросает в жар или холод, холодеют конечности, может не хватать воздуха, поднимается давление). Паническая атака может начаться в любом месте – будь то улица, транспорт или дом. Она сопровождается страхом упасть, потерять сознание. Ни в коем случае нельзя избегать выходить на улицу и ездить в транспорте, просто носите с собой транквилизатор. Как только почувствуете, что начинается такой приступ, принимайте его, и через 20 минут все пройдет. Это состояние может быть спровоцировано длительно действующими стрессами, а также эндокринными проблемами, например, неправильной работой щитовидной железы. Вам обязательно нужно сначала обратиться к психотерапевту, чтобы он прописал хороший транквилизатор и антидепрессант (наши врачи в таких случаях назначают паксил и ксанакс). Ксанакс можно носить с собой на случай приступа. Кроме того, нужно заниматься с психологом, который практикует НЛП и Эриксоновский гипноз – эти методы в сочетании с медикаментозным лечением (не меньше полугода регулярного приема лекарств) позволяют полностью избавиться от этих проблем. Кроме того, обязательно нужно сделать УЗИ щитовидной железы и сдать кровь на гормоны у эндокринолога. Можете также попросить своего психотерапевта сделать обследование головного мозга: ЭЭГ и РЭГ.

Бабушкин рецепт от шпор

Посылаю вам рецепт лечения пяточной шпоры и шишек возле большого пальца ноги. Его мне дал молодой врач лет 15 назад. Он сказал: «Больничный лист по этому поводу выписать не могу, не положено. Но моя бабушка лечилась от этих неприятностей так...» Я взяла на вооружение совет его бабушки, вылечилась сама и много женщин на работе вылечила. Рецепт очень простой и недорогой. 3-4 горсти морской соли (можно и поваренной, если капнуть в нее несколько капель йода) развести в 4-5 литрах очень горячей воды. Налить раствор в ведро и парить ноги минут 10, затем вытереть насухо полотенцем, надеть носки (х/б, потолще, хорошо – махровые) влить в тазик немного медицинской желчи и встать в нее прямо в носках, хорошо намочить места, где болит (я замачивала до щиколоток), затем на мокрые носки надеть целлофановый мешок, а сверху – шерстяные носки и лечь спать. Утром ноги помойте и идите на работу. Если не работаете – можно ходить с таким компрессом сутки. Повторите 10 раз.

В. П. Коновалова

В этом купоне вы можете написать о чем угодно, но печатать мы будем только те, в которых содержится реальная просьба, как избавиться от болезни. Мы надеемся, что в Балаково живет много людей, знающих народную медицину. Они подскажут.

ПОЧТА ВЗАИМОПОМОЩИ

посоветуйте,
как избавиться от:

Направляйте этот купон по адресу [illegible] и мы постараемся помочь [illegible]

Чай пей – не робей

Шведские ученые утверждают, что чай благотворно действует на почки и предотвращает образование в них раковых опухолей, а медики Гарвардской медицинской школы (США) – что у людей, которые пьют хотя бы одну чашку чая в день, опасность инфаркта снижается на 44%.

В этом напитке содержатся полифенолы, химические вещества с антиоксидантными свойствами. Они нейтрализуют действие свободных радикалов, которые повреждают клетки. Полифенолы также подавляют активность канцерогенов, содержащихся в жареных блюдах. Однако всеми этими свойствами обладает свежезаваренный чай.

По материалам City Cat

Замучил понос – держите паузу

Состояние, знакомое с детских лет: лето, дача, зеленые яблоки в соседнем саду... А затем – дикие рези в животе и одна только мысль: успеть бы добежать до туалета.

В очередной раз столкнувшись с диареей, мы, как правило, теряемся и напрочь забываем, что делать. Прежде всего давайте запомним, что поносом считается жидкий стул чаще двух раз в сутки. То есть с третьего раза стоит насторожиться и внимательно прислушаться к своему организму: а нет ли сопутствующих симптомов – тошноты, головокружения, повышенной температуры? Если что-то из этого ряда присутствует, не исключено пищевое отравление. Но сначала о варианте хорошем – просто понос.

Вода и уголь.

"Понос любого происхождения останавливать не стоит, это защитная реакция, при помощи которой организм стремится как можно скорее освободиться от токсичных веществ, болезнетворных и гнилостных бактерий, - рассказывает терапевт Александр Изотов. – Чаще всего мы действуем неправильно, после второго похода в туалет принимая запирающие препараты. Самое разумное – помочь организму справиться с чрезвычайной ситуацией. Прежде всего необходимо вызвать рвоту, дав больному пол-литра теплой воды с половиной столовой ложки соды. Следующая мера – принять активированный уголь (полифепан, энтеросгель), чтобы избавиться от токсинов. Можно выпить полстакана рисового отвара, но пока самочувствие не вернется к норме, разумнее всего поголодать. Не забывайте о жидкости – 2-2,5 л в сутки (кипяченая или минеральная негазированная вода, слегка подслащенный некрепкий чай, но не кофе). Такой режим называется водно-чайной паузой. Если ее держать очень трудно, съешьте немного отварного риса или несколько простых сухариков.

Диарея влечет за собой потерю многих важных солей. Если под рукой есть регидрон, трисоль или подобные специальные порошки, обязательно примите их 1-2 раза, чтобы пополнить организм солями хлора, натрия и калия".

А. Данилова

Н. Шевченко РАК: [illegible]

(продолжение, начало в №№ 3-10)

26.

ных кислот (НЖК), из которых на долю ЛК приходится до 60%. Вспомним, что ПНЖК и их гидроперекиси – не только пища для раковых клеток, но и поставщики кислорода.

Что же происходит в организме после приема внутрь смеси подсолнечного масла со спиртом? Спирт, кстати, выполняет много важных функций, и без него (одним маслом) рак не только не излечивается, но даже, наоборот, начинает быстрее прогрессировать! Итак, спирт:

1. Он эмульгирует масло, разбивает его на микрокапли, чем облегчается всасывание масла из слизистой оболочки тонкого кишечника в лимфу. Лучший эмульгатор – 40-процентный спирт (водка).

2. Он тормозит окислительные реакции в организме, затрудняет выход глюкозы в кровь из гликогена печени и мышц. Этим самым легкие и печень не успевают окислить сразу все ПНЖК больших доз масла, и в кровь поступает только первичный продукт окисления ПНЖК: гидроперекиси ЛК.

Химический механизм этого явления таков: каждая молекула ЛК имеет две двойные химические связи между соседними атомами углерода. Согласно перекисной теории База-Энглера, первая стадия окисления НЖК – образование из них гидроперекисей: «В этом случае окисление происходит не вследствие присоединения кислорода к двойной связи жирной кислоты, а в результате отрыва атома водорода от метиленовой группы, расположенной по соседству с двойной связью... Атом водорода передвигается, образуется группа – О-ОН, и два атома кислорода рядом с двойной связью сильно ее активизируют». В результате «при окислении линолевой кислоты (ЛК) могут образовываться ГИДРОПЕРЕКИСИ С ДВУМЯ СОПРЯЖЕННЫМИ (и поэтому сверхактивными) ДВОЙНЫМИ СВЯЗЯМИ» [3].

Известно, что живой организм таких соединений (с сопряженными двойными связями) не вырабатывает, ибо это для живой клетки страшные яды. Для получения таких соединений требуется мощная активизация процессов свободнорадикального перекисного окисления, и это может наблюдаться, прежде всего, в раковых клетках, где все беды именно с таких реакций и начинались.

Гидроперекиси во много раз более выгодные поставщики кислорода в ткани, чем гемоглобин, и вдобавок они несут в себе огромный избыток энергии активизированных двойных связей. А опухоли всегда с радостью поглощают все высокоэнергетические вещества: жиры, глюкозу, двухвалентное железо,

Под защитой витамина С

Ученые из Кембриджского университета обнаружили, что увеличение употребления витамина С сокращает риск смерти от сердечных заболеваний.

Медики обследовали почти 20 тысяч жителей графства Норфолк в возрасте от 45 до 79 лет и установили, что увеличение количества потребляемых овощей и фруктов всего на 50 граммов в день сокращает смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 20% независимо от возраста, артериального давления и наличия вредных привычек. Лучшим источником витамина С являются апельсины, грейпфруты, яблоки, бананы и зеленые овощи.

Мед, масло и яйцо

Хочу поделиться своим рецептом лечения воспаления легких: смешайте 1 столовую ложку меда, столовую ложку сливочного масла и белок сырого яйца (лучше домашнего). Мед можно подогреть на водяной бане. Принимать эту смесь нужно 3 раза в день.

Этим методом мы лечили дочку, когда ей был годик, одновременно поили ее козьим молоком 2 раза в день. А когда через месяц пришли в детскую консультацию, врач нашу девочку не узнала, т.к. следов болезни не осталось совсем. Моя тетя вылечила этим средством мужа от туберкулеза.

Халяфутдинова, г. Бор, Нижегородская обл.

Мне помогли грецкие орехи

[illegible] я приехала в Ле[illegible] [illegible] из Мурманс[illegible] [illegible] заболела. Вначале ходи[illegible] [illegible], но вскоре дошло до того, [illegible] не вставала с постели. Долгое [illegible] мне не могли поставить диагноз, [illegible] концов, выяснилось, что у меня [illegible] плеврит и, как результат, большое скопление жидкости. Выписали мне рецепт на подушку с кислородом, а вскоре отправили в больницу. Я была очень «тяжелой» и с весьма сомнительными шансами на выздоровление. Мама каким-то образом нашла врача-гомеопата – тогда они были не в моде. Он сказал: нужно есть грецкие орехи, и чем больше – тем лучше.

Жидкость мне не откачивали – я просто ела орехи. Полтора килограмма орехов за 2-3 дня. Никаких лекарств не пила.

Каждую неделю рентген. И, о чудо (!), он отмечал снижение жидкости. Кстати, врач-гомеопат предупредил, что возможны боли. Объяснил, кажется, так: плевра будет тереться о легкое. И точно – боли появились. Я даже решила хотя бы на неделю отказаться от орехов. Однако очередной рентген разочаровал – снижения уровня жидкости не произошло. Снова взялась за орехи, и на 40-й день меня выписали из больницы.

Через 4 с лишним месяца я вернулась на работу в город Никель. Медкарты выслали следом в тубдиспансер. Когда я к ним пришла, они не поверили, что я – та самая Павлова, которая умирала от плеврита.

Первые два года я болела воспалением легких два раза. В больницу не ложилась – лечилась орехами. Потом за все годы болела воспалением легких еще дважды, и вновь спасали орехи. Прожила на Севере 30 лет – я электрик. За эти годы убедилась: грецкие орехи – чудо природы. Для профилактики детям надо давать утром до школы 3-5 штук – всегда будут здоровы.

Мария Павлова,
блокадница Ленинграда.

Яблоко

В косметике используются сок, мякоть и кожура яблок.

1. Для нормальной кожи лица полезна такая маска: яблоко очистить от кожуры, натереть на терке, смешать с чайной ложкой сметаны или оливкового (кукурузного, растительного) масла и чайной ложкой крахмала, нанести на лицо и шею на 20 минут, смыть теплой водой.

2. При нормальной и увядающей коже кашицу смешать со столовой ложкой творога, толокна, молока или сметаны; при сухой – с оливковым, кукурузным или другим растительным маслом, сливками, сметаной (тоже по столовой ложке). Нанести на 15-20 минут, смыть теплой или прохладной водой.

3. Смешать натертое на мелкой терке яблоко с чайной ложкой измельченных овсяных хлопьев. Смесь наложить на лицо на 15-20 минут, смыть теплой водой. Маска рекомендуется для сухой, бледной и дряблой кожи.

Боль уходит после полудня

Здоровье человека во [illegible] зависит от того, насколько он прислушивается к «внутренним часам» своего организма, ведь их «время» во многом не совпадает с привычными нам режимами и распорядками дня.

В своей книге «Биологические ритмы» французский врач Ален Райнберг пишет, в каких именно случаях нам полезно об этом помнить. Вот некоторые из его примеров.

Оказывается, что стоматолога лучше всего посещать в послеобеденные часы. Во второй половине дня человек меньше чувствует боль.

Необходимо тщательно соблюдать указанное в предписаниях время при приеме лекарств, поскольку одни препараты эффективнее работают утром, другие – вечером. К тому же, в разное время суток организм по разному противостоит побочным воздействиям. Например, аспирин предпочтительнее принимать в вечерние часы, когда слабее проявляется его отрицательное воздействие на желудок.

Если вы на диете, то питаться следует также в соответствии с «внутренними часами». Всем известно, что не стоит плотно наедаться перед сном, но не все знают, что особенно не стоит употреблять по вечерам сахар.

Как ни странно, утренние занятия спортом – нежелательны. Во второй половине дня мы находимся в лучшей форме и наиболее подготовлены к физическим нагрузкам.

Для многих может показаться удивительным и то, что отпуск предпочтительней брать зимой, когда организм более чувствителен и нуждается в покое и отдыхе.

Средство от запора

Я знаю, что многие пожилые люди страдают запорами. Хочу поделиться опытом, как я с ними борюсь. Каждое утро натощак выпиваю стакан воды, в которой на ночь замачиваю сухофрукты: 10 штучек кураги, 15-20 изюмин и 2-3 инжира (если нет кураги, то беру чернослив или сушеные яблоки). Воду предварительно отстаиваю в эмалированном ведре, на дно его кладу кремний и серебряные пластины. После того, как выпью настой, кстати, заливаю сухофрукты на ночь холодной водой, съедаю размоченные ягоды, а потом массирую область живота круговыми движениями 30 раз по часовой стрелке и 18 раз против. Иногда в 5-6 часов утра выпиваю стакан сырой воды. А вообще стараюсь кушать овощи и побольше ходить.

Загоруйко Г.В., Московская обл.,
п. Тучково.

Н. Шевченко "ТАК безнадежных больных нет"

27.

соединения азота... Но ведь все хорошо в меру! А вот меры-то раковые опухоли как раз и не знают.

3. Он снижает излишнюю продукцию гормонов стресса. В результате – улучшается кровоснабжение органов: снижается повышенный при стрессе тонус мышц, расширяются кровеносные и лимфатические сосуды, ткани быстрее начинают промываться жидкостью.

4. Наконец, он растворяет в клетках жиро-белковые комплексы и способствует освобождению из них ПНЖК.

Однако не только количество двойных связей в ПНЖК играет роль. Например, льняное масло содержит 50-60% линолевой кислоты (ЛНК), имеющей в молекуле три двойные связи, и 20-30% ЛК. **Но противораковый эффект смеси льняного масла с водкой хуже, чем смеси водки с подсолнечным маслом,** вовсе не имеющим в своем составе ЛНК. Видимо, дело здесь не только в одной ЛК, но и в том, что организм только из ЛК образует арахидоновую (АК), четырежды ненасыщенную кислоту, а биологические эффекты АК более чем в десять раз сильнее, чем ЛК. Известно, что из ЛНК льняного масла (где вся эта кислота находится в неактивной альфа-форме) АК никогда не образуется.

Большое количество триглицеридов и гидроперекисей ЛК и АК, попав в раковые клетки, делает еще более неустойчивыми и тонкими их мембраны, поэтому в микроскоп кажется, что эти клетки становятся при лечении...более злокачественными, хотя опухоли и метастазы быстро уменьшаются в размерах, а нового метастазирования не наблюдается.

Из-за еще более повысившейся проницаемости мембран внутри раковых клеток еще больше возрастает количество гидроперекисей ЛК и АК. Дальнейшее окисление этих кислот в раковых клетках идет с ускоренным образованием свободных радикалов – заряженных осколков молекул, из которых при рекомбинации (повторном соединении) образуются страшные яды – ГИДРОПЕРЕКИСИ С СОПРЯЖЕННЫМИ ДВОЙНЫМИ СВЯЗЯМИ. При этом избыточная энергия выходит в виде квантов видимого света – фотонов. При определенных условиях даже один такой фотон может положить начало ЦЕПНОЙ РЕАКЦИИ ПЕРЕКИСНОГО СВОБОДНОРАДИКАЛЬНОГО ОКИСЛЕНИЯ ЖИРОВ КЛЕТОЧНЫХ МЕМБРАН. В начале такой реакции один фотон вызывает выход ДЕСЯТКОВ ТЫСЯЧ вторичных фотонов с точно такой же энергией, спином и другими характеристиками, как и у исходного. Точно на таком же эффекте построен,

О заикании сын забыл

Я хотела бы рассказать, как мы навсегда избавили сына от заикания. У многих ведь такая проблема: возможно, наш опыт поможет кому-нибудь еще. Пришла к нам беда, когда сынишке было три года, и заикался он очень сильно, так, что дело доходило до истерик. Что мы только не делали, куда только не обращались – все безрезультатно. Наконец добрые люди подсказали, что есть бабушка, которая может помочь. Кстати, она прожила почти век: 99 лет. Бабушка принесла нам травы из своего сада и велела поить, пока ребенок не выздоровеет. Сказала, что пить можно неограниченно и что это растение помогает даже против помешательства.

Мы клали траву без дозы на глаз в литровую банку, заваривали кипятком, сверху укутывали бумагой и тряпками. Когда зеленоватый настой остывал, давали сыну пить. Поили год ежедневно (на зиму траву сушили). И ровно через год заикание отступило.

Сыну сейчас 35 лет, и от недуга не осталось и следа. Трудно поверить, что когда-то он так страшно заикался.

Называется та травка спаржа, и она всем известна: обычно ее вкладывают для зелени в букеты. Можно заваривать и принимать отвар корней этого растения, но мы использовали только траву.

Возможно, кто-то воспользуется этим рецептом. Лечитесь на доброе здоровье! Только помните, что прием спаржи длительный.

В. А. Ширяева.

Чесночная настойка и листа березы – лучшее [illegible]

Мне 55. Наладила сон с [illegible] 70 г чеснока размельчить до [illegible] Перемешать. Слить в банку с [illegible] марлей в два слоя. Через сут[illegible]

С утра заварить 2 [illegible] листа березы полстаканом кипятка. [illegible] дить, добавить в него 1 чайную ложку чесночной [illegible] Пить один раз перед сном. Я успокаиваюсь и сплю [illegible] Стала даже чувствовать себя бодрее. Храню состав в холодильнике под марлей. Запаха нет.

[illegible]

Сила травы девясил

Расскажу о беде, случившейся с моим мужем в 80-х годах. Мы поехали с ним на велосипедах за керосином. Вдруг налетел страшный вихрь, свалил нас с велосипедов, и муж при падении сильно рассек пятку. Сама рана на пятке затянулась довольно быстро, но ногу разнесло от ступни до паха.

Долго мы с этой ногой промучились, но, слава Богу, врачи с опухолью справились. Однако пришла другая беда – все тело начало чесаться. Зуд нестерпимый. Потом появились прыщи. Масса прыщей по всему телу. Гноятся, лопаются, кожа словно расползается – ужас!

Мази, лекарства – ничто не помогало. И вот когда я почти уже опустила руки, одна старушка посоветовала: «А ты его искупай в девясиле». Решила попробовать. Накопала примерно 2 кг корней, хорошенько промыла, залила водой в 5-литровой кастрюле. Через полчаса долила воды до краев, поставила на [illegible], минут 15 кипятила. Отвар [illegible] получился коричневого цвета с приятным запахом – вылила в ванну, добавила холодной воды, чтобы сидеть было терпимо, и мужа в этом отваре купала.

После ванны не вытирала – обсох сам. И в постель. Да, чуть не забыла: процедуру надо проводить на заходе солнышка. И отвар из ванны не выливать – он свою целебную силу сохраняет. Для следующей процедуры только взять часть воды и подогреть, чтобы ванна была теплой. Мужу хватило трех ванн. Старая кожа вся слезла. Появилась новая, белая.

Между прочим, девясиловыми ваннами я вылечила и своего сына. У него тоже было что-то непонятное, похожее на инфекцию у мужа. Только дальше ног не пошло. Они жутко чесались, появились волдыри, раны... Три ванны с девясилом – и он выздоровел. Многие люди в нашем округе пользуются девясилом, и, как правило, успешно.

Адрес: Герус Лидии Тимофеевне, 353853, Краснодарский край, Славянский район, ст. Петровская, ул. Хуторская, д. 78.

Живем без ангин

У меня у дочери были частые ангины. Лет шесть назад мы пролечились по одному народному рецепту и с тех пор забыли что это такое. Я натерла на мелкой терке полный стакан сырой красной свеклы, влила 1 столовую ложку 6-процентного уксуса, настояла 4 часа, отжала сок, и им мы полоскали горло каждое утро. Лечились около 2 недель. Сок заготавливала вечером, ставила в холодильник, а утром подогревала.

Н. Курилова, Ростовская обл.

О силе хвойного экстракта

В 1975 году я обнаружила, что у меня на коже около шеи появились белые шероховатые пятна. Я поехала в районную больницу, оттуда меня отправили в кожно-венерологический диспансер г. Краснодара. Там врач поставил диагноз: склеродермия – и сказал, что это очень серьезное заболевание. Он выписал мне много лекарств: таблеток и микстур, пообещал, что все эти лекарства мне будут выдавать бесплатно, а через 3 месяца я должна снова приехать в диспансер.

Я не стала сразу принимать лекарства, а засела за разные справочники. В одном из них, к моему счастью, прочитала рецепт лечения склеродермии хвойным экстрактом. Я купила в хозяйственном магазине хвойный жидкий экстракт и начала растирать им пятна. Через полмесяца кожа в этих местах стала тонкая, как папиросная бумага, и розовая.

Л. А. Седова, Краснодарский край.

Н. Шевченко РАК: безнадежных больных нет

28.

кстати, принцип квантового усиления в физике, используемый, например, в телевидении и атомной промышленности.

Клетка, в которой пошла такая реакция, фактически сгорает заживо: цепная реакция и в биологии почти необратима. Появление возрастающего числа фотонов в живой клетке очень опасно, ибо ведет к сильным генетическим нарушениям при сборке новых белков и нуклеотидов, клетка «горит» и при этом лишается способности к делению.

Но так как в одной опухоли имеется множество различных «популяций» клеток, в каждой из которых могут быть совершенно другие соотношения реакций обмена веществ (а в метастазах таких изменений еще больше), для полного исцеления иногда требуется достаточно долгое – время – несколько лет такого лечения, причем строго по методике.

Дело в том, что если через какое-то время после начала лечение прервать и, например, применить какой-либо другой метод лечения рака, очень часто происходит ускорение болезни (как уже сказано выше, эти же самые перекисные химические реакции в свое время вызывали к жизни саму раковую опухоль). И если содержание ПНЖК и их гидроперекисей в раковых клетках еще не перешло критической черты, они при прекращении «подпитки» их маслом быстро «приходят в себя» и становятся намного более злокачественными, более «индивидуальными», а значит, и более склонными к метастазированию.

А как сказывается избыток ПНЖК при таком лечении на здоровых клетках? Им избыток ЛК и АК только на пользу: они быстро восполняют вызванные раком потери этих кислот, восстанавливают проницаемость своих мембран к питательным веществам, «калий-натриевый насос». Клетки перестают терять воду, и наоборот, вместе с водой получают всю необходимую им пищу. Поэтому и набирают больные за полгода-год лечения от 10 до 20 килограммов (если до начала лечения была большая потеря веса).

Быстрому восстановлению веса, бывшего до болезни, способствует и гормональная стабилизация организма при этом лечении. Известно, что растительное масло – сильное желчегонное средство. Когда выработанная печенью желчь вторично всасывается в тонком кишечнике, часть ее превращается в гормоны с андрогенной (мужской) активностью, типа метиландростендиола. Такие гормоны имеют слабое андрогенное, но очень сильное анаболическое действие, т.е. вызывают наращивание мышечной массы у тех, у кого она мень-

Мужское зелье

[illegible] быть: [illegible] еще [illegible], отношения с женщиной [illegible] прекрасные. Но в последнее время наши интимные отношения для меня заканчиваются [illegible]. Жена тактично успокаивает меня. Считает, что это временно. Слышал, что есть препарат Йохимбе, способный улучшить мужские возможности. Расскажите об этом препарате.

Н. А. Пос. Горный.

Препарат Йохимбе изготовлен из коры дерева Йохимбе, произрастающего в Западной Африке. Под воздействием йохимбе организм естественным путем вырабатывает свой собственный тестостерон – мужской гормон, который повышает потенцию и омолаживает человека. Кр[illegible] препарат Йохимбе стимулиру[illegible] белка, а благодаря этому [illegible] новятся более крепким[illegible] Йохимбе защищает мужч[illegible] клеротических изменений [illegible] репляет нервную систему, [illegible] фосфорный и азотный обме[illegible] ет адаптацию организма к разл[illegible] неблагоприятным влияниям внешней среды, мобилизирует защитные силы помогает при целом ряде других недугов (например, при юношеских угрях, переломах костей, акклиматизации, старческом диабете).

Особый гомеопатический метод позволил приготовить Йохимбе, биоактивность которого выше обычного.

Г. А. Петренко
Врач-гомеопат
Консультации и предварительная запись на прием по телефону 5-46-71.

Не состарила природа в 64 года!

Дядька мой умудрился жениться аж четыре раза, причем последний – в 64 года, на женщине чуть не в полтора раза моложе. Поэтому, когда возникла у меня проблема по мужской части, поехал я за советом к Ивану Федоровичу. То, что пришлось добираться до забытой всеми деревеньки, не беда. Ведь что за жизнь в 40 лет без женской ласки?

Надо сказать, дядькин рецепт меня поначалу разочаровал – больно простой. Оказывается, раз в неделю Иван Федорович принимает сидячие ароматические ванны. Нарежет сосновых веток, кинет их в кастрюлю, зальет литром воды, поварит минут 20 и даст настояться. Потом в литр процеженного хвойного отвара добавит чайную ложку отвара корней валерианы, выльет все в ванну с горячей водой (градусов 38-40) и парится в свое удовольствие. Решил и я попробовать эти процедуры. И знаете что? Прожил у дядьки в деревне около двух месяцев – и к концу срока едва ли не на каждую встречную готов был кидаться!

Д. Климов, Томская обл.

Глаз выбили... глисты

Митрохина Ольга из с. Просечное Рязанской обл. сообщает, что у ее 4-летной дочери удален глаз с диагнозом ретинобластома, прошла химио- и лучевую терапию.

Затем вновь публикуется просьба, но уже из г. Тверь, п. Элеватор от Ворбьевой Л. В. Ее дочь 4 лет также прооперирована по поводу ретинобластомы и сейчас проходит химиотерапию. Родители взывают о помощи.

Что можно им посоветовать? Согласно сообщениям офтальмологов из г. Москвы, в книге "Паразитарные заболевания глаз" (авторы В. С. Беляев и В. В. Кравчинина, издательство Российского университета дружбы народов, г. Москва, 1995 г.), диагноз ретинобластома глаз ошибочный. Причина заболевания – токсокароз.

Токсокары – это аскариды у животных. Человек заражается от домашних животных – кошек, собак, крыс и др. – личиночной формой. Поэтому детям с диагнозом ретинобластома глаз необходимо срочно исследовать сыворотку крови на антитела к токсокарозу и другим гельминтам.

В г. Минске в 1995 г. были произведены обследования домашних собак, и у 50% были выявлены токсокары. При токсокарозе у человека поражаются различные органы и особенно газа. Причем, заболевание в течение нескольких лет носит скрытый характер и может протекать, как бронхопневмония, астматоидный бронхит, лихорадка, аллергические кожные высыпания, церебральные симптомы. Часто поражаются глаза, что может привести к слепоте. Поражения глаз при токсокарозе только в последнее десятилетие стали связывать с наличием этого паразита. До этого не было достоверных тестов диагностики этого заболевания. Многим пациентам с диагнозом ретинобластома ошибочно удаляли глаз. В настоящее время эта проблема решена. Но, оказывается, еще встречаются случаи с таким диагнозом. Родителям надо знать, что основным мероприятием для излечения ребенка является прекращение контакта его с домашними животными. Важным условием также является исследование кала у домашних собак и кошек в ветеринарной лаборатории. Нахождение яиц токсокар у животных автоматически укажет на наличие токсокароза у детей. По рекомендации врачей-ветеринаров, домашние животные, живущие в семьях, подлежат профилактическому лечению противогельминтными средствами каждые 3 месяца. Этим вы обезопасите себя от многих паразитов. Не разрешайте детям играть на земле, загрязненной фекалиями собак. Не употребляйте немытые ягоды, овощи.

Продолжение следует.

Н. Шевченко РАК – БЕЗНАДЕЖНЫХ БОЛЬНЫХ НЕТ

29.

ше нормы. При одновременном приеме внутрь ПНЖК и водки последняя всасывается в кишечнике за более длительный срок, чем без ПНЖК, поэтому в крови больного не возникает опасных («пиковых») концентраций этилового спирта и продуктов его окисления и поэтому никакого вреда организму лекарство не причиняет – ни взрослым, ни детям.

РЕЦЕПТ И МЕТОДИКА

Налить в баночку 30-40 мл (1 мл=1 см^3) нерафинированного подсолнечного масла и 30-40 мл 40-процентного спирта (водки), плотно закрыть ее крышкой и активно потрясти пару минут, сделать выдох и, как можно быстрее, все выпить. Причем, лучше брать минимальные дозы масла и водки (по 30 мл), так как при лечении саркомы и меланомы использование больших количеств масла и водки может вообще не дать эффекта!

Принимать смесь следует *ТРИ* раза в день за 15-20 минут *ДО ЕДЫ* и, по возможности, через равные промежутки времени, например, в 9, 14 и 19 часов. Минимум за два часа до приема смеси ничего не есть. Минимум за час до приема смеси – ничего не пить.

Все 15-20 минут от приема лекарства до еды категорически запрещается что-либо есть или пить – от этого зависит полнота всасывания смеси. Можно в это время что-нибудь пожевать или прополоскать рот водой.

Пить лекарство надо 10 дней подряд. После первой и после второй декад (десятидневок) приема лекарства делать перерывы 5 дней. После третьей декады приема лекарства необходим перерыв в две-три недели (лучше две). Это – первый курс (или цикл) лечения. Далее следует повторять курсы (циклы) лечения таким же образом до полного излечения, но не менее двух, лучше трех, лет.

Ни в коем случае и не при каких обстоятельствах нельзя менять указанные выше дозы и сроки лечения.

Зафиксировать момент излечения могут только врачи-онкологи любыми методами, имеющимися в их распоряжении. Следовательно, в двухнедельные перерывы между курсами лечения можно показаться врачам и пройти любые (на Ваше и их усмотрение) обследования: УЗИ, рентген, томографию, в том числе и компьютерную, и др. Желательно как можно меньше травмировать опухоль. Биопсийные и изотопные исследования можно проводить не чаще одного раза в год. Помните: биопсия опухоли часто ускоряет ее рост.

Защита от зависти

Сегодня телевизионная и радиореклама предлагает невероятное количество гигиенических средств. Вы потеете? Вот вам десяток дезодорантов. У вас проблемы с кожей? Еще штук двадцать наименований всевозможных мазей и присыпок. А вот перед нашими предками такой проблемы не стояло, у них на все про все существовало одно проверенное средство – сапфир. Древние лекари охотно прописывали этот камень своим пациентам, когда те жаловались на повышенную потливость и жар.

Сегодня все эти "лечебные" свойства сапфира кажутся нелепыми и смешными. Но все же современные медики не спешат сбрасывать со счетов драгоценный самоцвет. Например, некоторые российские и украинские стоматологи не так давно предлагали использовать бесцветные корунды – лейкосапфиры в качестве зубопротезного материала. Только не спешите пугаться, речь идет не о баснословно дорогих натуральных камнях, а об искусственно выращенных сапфирах. Камни, полученные таким путем, обладают необходимой твердостью, стойкостью к агрессивным средам и абсолютно безвредны для организма. Однако сердца художников и ювелиров, а так же их клиентов по-прежнему принадлежат натуральным камням.

Все люди, занимающиеся или просто интересующиеся оккультными науками и знаниями, единодушны в одном: сапфир сохранят влияние на [illegible] прежнего хозяина в те[illegible] очень долгого времени, [illegible] только велика [illegible] сила

[illegible]е талисмана сап[illegible]вует духовному [illegible], приносит душевный комфорт, повышает решительность и храбрость его владельца. Весьма ценным качеством самоцвета является его способность притягивать друзей и отталкивать врагов. Правда, это замечательное свойство камня проявляется лишь в том случае, если его хозяин будет добрым человеком.

Сапфир – камень тех, кто учит и ведет за собой. Так что, если вы исследователь или учитель, это ваш камень. Правда, и в этом случае есть маленькое "но". Ваши помыслы должны быть абсолютно бескорыстны, а если вы хотите чего-то достичь лишь в своих интересах, то сапфир ничего не сделает для вас. Так что эгоистам синий минерал совершенно бесполезен.

Астрологи рекомендуют сапфиры людям, рожденными под знаком Стрельца и Весов, а вот Козерогам и Тельцам этот камень, к сожалению, противопоказан. Носить его лучше своего на левой руке в виде браслета или перстня. Кстати, благотворное воздействие сапфира значительно возрастает, если самоцвет будет оправлен в золото или серебро.

Покупать сапфир лучше всего в четырнадцатый день лунного месяца. Как многие другие драгоценные камни, он начинает действовать не сразу, а лишь после того, как привыкнет к владельцу. Запомните, что сапфир довольно опасен своими дефектами. Если на камне есть трещины, пятна или облачка, то, скорее всего, он принесет своему владельцу не одно разочарование и совершенно точно лишит его радости и веселого общества. Поэтому внимательно осмотрите камень, прежде чем его надевать. Зато чистый сапфир защищает своего владельца от зависти и вероломства, так что с таким талисманом можно ничего не бояться. В конце концов, еще древние считали этот синий самоцвет камнем победы.

Т. Берникова

Витамин для пожилых

Лицам старше 50 лет необходимо регулярно принимать витамин B_{12}. Об этом говорится в подборке рекомендаций, подготовленных экспертами Национальной академии наук США. B_{12}, известный также под названием кобаламин, содержится в рыбе и молочных продуктах. Он способствует образованию красных кровяных телец и препятствует деградации нервных окончаний. Нехватка витамина приводит к анемии – часто встречающемуся расстройству, одним из симптомов которого является чувство усталости. Ежедневная рекомендованная доза витамина B_{12} для пожилых людей – от 2,4 до 25 микрограммов. При этом эксперты рекомендуют лицам старше 51 года также увеличить ежедневную дозу всех витаминов группы В, в том числе фолиевой кислоты (но не свыше 1000 микрограммов в день), тиамина, ниацина, а также кальция и витамина Д для укрепления костей.

Иголки и шишки помогли парнишке

Нажил себе Кирилл туберкулез. В груди постоянно болело, мучил сильный кашель. Тетя Настя – единственная родня – пошла к целительнице Лиде. А та велела 250 г сосновых шишек да игл залить в литровой банке 70-градусным спиртом, закрыть и выдержать в темном месте при комнатной температуре 2 недели. Да получше кормить парня. Каждый раз перед едой, за полчаса, Кирилл выпивал 1 ст. л. настойки. Через месяц кашель утих, боли прекратились. 10 дней отдых – и снова за лечение. Теперь уж брал ст. л. смеси листьев пустырника да корней цикория обыкновенного. Заливал стаканом кипятка, 30-40 минут настаивал, процеживал. А потом пил 3 раза в день по полстакана, за полчаса до еды.

Месяца через 1,5 осмотр показал, что легкие от гноя очистились, язвочки зарубцевались.

Ф. П. Платонов, Чувашия

Как защитить глаза от солнца

Сам по себе темный цвет у очков проблему не решает. Ведь естественная реакция зрачка на свет – сужение. А прикрытый темными очками, он, наоборот, расширяется. И если линзы пропускают ультрафиолет, то глаз получает еще большую, чем без очков, дозу облучения. О полной защите от вредных лучей говорит надпись на этикетке – UV 100% или UV 400.

Коричневые или серые очки годятся для любых климатических поясов и имеют пять степеней затемнения от 0 до 4. Например, четвертая категория (практически черная) пропускает лишь 3-8% видимого света и нужна для морских и горнолыжных курортов, где солнечные лучи отражаются от поверхности воды и снега. Для центральных широт России пойдут очки 2-3 категорий, а для Сочи или, например, Турции – 3-4-й.

Цветные очки тоже покрыты защитным слоем и ультрафиолет не пропустят, но в яркий солнечный денек в светло-розовых очках вы все равно будете щуриться.

Розовые очки приятно преображают действительность, но значительно искажают цветную гамму. Зеленый цвет успокаивает. А в голубых линзах теряется четкость изображения, они немного больше пропускают ультрафиолет. Желтые линзы, наоборот, усиливают контрастность, четкость окружающих предметов, их даже рекомендуют водителям.

В принципе, как считает старший научный сотрудник НИИ глазных болезней им. Гельмгольца Ольга Проскурина "цвет солнцезащитных линз не имеет особого значения, выбирайте в каких вам особенно комфортнее".

Если вы носите очки постоянно, то вам лучше всего подойдут очки-"хамелеоны",снабженные фотохромными линзами, реагирующими на уровень освещенности: чем ярче свет, тем темнее очки, и наоборот. Имейте в виду, что очки с пластиковыми линзами через несколько лет могут "уставать", т. е. их способность к просветлению и затемнению снижается. А вот автомобилистам такие очки бесполезны, т. к. затемнение фотохромных линз происходит под воздействием ультрафиолета, а стекло автомобиля их поглощает.

А. Крашзков

Прейскурант цен на стоматологические услуги в МСЧ-156

цены указаны в рублях

наименование	цемент	композиц. хол. отв.	свето-полимер м-л	цены на др. усл.
1. Консультация				6. 60
2. Обезболивание				7. 35
3. Обезболивание (ледокаин)				7. 45
4. Обезболивание (септенест)				15.75
5. Аппликационная анестезия				4. 20
Терапевтический прием				
1. Осмотр				6. 60
2. Лечение кариеса				
а) наложение пломбы при среднем кариесе	13.20	49.30	72.45	
б) наложение пломбы при глубоком кариесе	19.95	82.95	106.05	
в) устранение дефектов пломбы	12. 60	45.15	72.45	
3. Лечение пульпита в одно посещение				
а) однокорневого зуба	63.20	147.00	192.15	
б) двухкорневого зуба	76.44	178.50	210.00	
в) трехкорневого зуба	89.67	220.50	231.00	
4. Лечение пульпита в 2-3 посещения				
а) однокорневого [illegible]	56 60	136.50	179.55	
б) двухкорневого [illegible]	69 83	157.50	199.50	
в) трехкорневого [illegible]	83.06	189.00	220.50	
5. Лечение [illegible]				
а) однокорневого [illegible]	39 70	70.35	178.50	
б) двухкорневого з[illegible]	52.90	114.45	199.50	
в) трехкорневого з[illegible]	66.15	158.55	220.50	
5а. Пломбирование [illegible]				29.50
6. Распломбирование [illegible]				
а) однокорневого зуба	31.50			
б) двухкорневого зуба	47.25			
в) трехкорневого зуба	79.40			
7. Восстановление разрушеной коронки с помощью проволочного каркаса				
а) однокорневого зуба		75 60		
б) многокоренного зуба		90.30		
8. Снятие пломб, трепанация интактного зуба				13.23
9. Покрытие всех зубов фтор лаком				16.80
10. Реминерализующая терапия				8.40
11. Оформление документации первич.больного				6. 60
Парадонтологический прием				
1. Оформление первич документации и осмотр				19.85
2. Удаление зубного камня с 8 зубов				73.35
3. Медикаментозная обработка патологических десневых карманов				18.90
Хирургический прием				
1. Осмотр полости рта				6.60
2. Оформление документации первич. больного				6.60
3. Удаление зуба с анестезией а) простое				24.15
б) сложное				52.50
4. Перевязка после удаления зуба				7.35
5. Альвеолотомия в области 1 зуба				13. 20
6. Операция резекции корня и др. амбулаторные операции				63.00
7. Лечение альвеолита с кюретажем лунки				16.54
8. Медикаментозная обработка лунки				6.60
9. Операция: иссечение капюшона				33.08
10. Вскрытие абсцесса, дренирование				23.70
11. Внутривенный наркоз и наблюдение во время удаления зуба				108.15

Если мало молока

В семье радость, появился на свет малыш, да только у мамы не хватает молока. Что можно сделать, чтобы не переводить ребенка на искусственное вскармливание?

Самое простое средство для усиления лактации: 2-3 ст. л. натертой на мелкой терке моркови залить стаканом молока или сливок. Процедить, пить по 1 стакану 3 раза в день. Хорошим молокогонным эффектом обладают также представители семейства зонтиковых: анис, укроп, фенхель. Можно посоветовать измельчить плоды всех названных растений, взять их поровну, добавить немного травы душицы, заварить как чай и пить по стакану 3 раза в день.

Г. В. Лавринова, доктор медицинских наук.

Секс укрепляет здоровье

Шотландский психолог доктор Викс утверждает, что активные занятия сексом позволяют человеку выглядеть моложе своих лет. Викс опросил 3,5 тысячи человек в Европе и США в возрасте от 18 до 102 (!) лет, которые выглядели моложе своего возраста, и обнаружил, что все они придавали большое значение занятиям сексом и ни в коем случае не пренебрегали этим "упражнением".

Также Викс утверждает, что люди, занимающиеся сексом 3 раза в неделю, выглядят на 10 лет моложе, чем те, кто уделяет этому занятию время только дважды в неделю.

Медики пришли к однозначному выводу, что регулярная половая жизнь укрепляет здоровье, стимулирует иммунитет, предотвращает осложнения, особенно сердечно-сосудистые. Так, у больных с сердечно-сосудистой патологией умеренный секс снижает вероятность инфаркта миокарда. Немецкие ученые установили, что регулярная половая жизнь делает организм не только здоровее и мудрее, но и избавляет от головных болей, особенно мигрени. Это связано с тем, что при половых сношениях организм выделяет такие гормоны, которые стимулируют работу мозга.

Сексологи пришли к выводу

Чтобы стать стройнее и сексуальнее, необходимо отказаться от слишком калорийной пищи и заменить ее овощами и фруктами. Богатый жирами (особенно животными) рацион снижает выработку половых гормонов. Морковь же, благодаря каротину и витамину B_3, а также финики и спаржа всегда считались "продуктами любви". Легкая пробежка, дозированная ходьба будут прекрасным дополнением к растительному столу и, кроме того, избавят вас от депрессии.

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит", "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник".

Учредитель Ерохин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Отпечатано в типографии РА "Кипрас" Степная-52
Номер подписан: 17. 00. По графику: 17. 00. Тираж 1500 экз. Объем 1 п.л.
Заказ №
Цена договорная.

Адрес редакции: 413864,г. Балаково,Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: anerm@chat.ru
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

№15 Вторник, 2 октября 2001г.

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА В РОЗНИЦУ 1,5 РУБЛЯ.

Надежда умирает последней

Врачам хорошо известен психологический эффект плацебо: если больной твердо верит: что идет на поправку, ему и в самом деле становится лучше. Однако недавно выяснилась и обратная зависимость, которую назвали ноцебо: люди действительно заболевают, если считают себя больными.

Американский профессор Роберт Хан оценил состояние сердечных больных, прошедших обследование 5 лет назад. Те из них, кто страдал депрессией, становились жертвами приступа значительно чаще, чем оптимисты. Вероятность смертельного исхода у пессимистов была в 1,5 раза больше, чем у оптимистов.

Такие же эксперименты были проведены и с астматиками. им давали вдыхать, насыщенный солью газ, причем одним сообщали, что он безвреден, а другим - что в нем присутствуют аллергены. Первые вели себя нормально, а у половины вторых случился приступ. Когда тем же самым пациентам сказали, что газ уменьшает их страдания, [illegible]

[illegible]

Ругайтесь на здоровье

"По ругательству в день – и никаких врачей" [illegible] рецепт для здоровья и долголетия советует американский [illegible]

Если вы ежедневно разыгрываете из себя "приятного [illegible] даете выхода чувствам, это в итоге может вас убить, считает психолог. Если сдерживать свой гнев, это может привести к серьезным душевным и физическим заболеваниям: язве желудка, мигрени, сыпи, депрессии, неврозу, в конце концов к инфаркту и даже сумасшествию.

За ту же проблему взялась группа медиков США. Они обследовали более 4 тысяч американских солдат и обнаружили закономерность: иммунная система агрессивных мужчин, не привыкших стесняться в выражениях, лучше приспособлена для борьбы с инфекциями. В их крови больше лейкоцитов, отвечающих за уничтожение микробов. Однако, у отъявленных хулиганов лейкоцитов гораздо меньше. Правду говорят: все чрезмерное вредно. Так что ругайтесь на здоровье, но не выходите за определенные рамки. А еще лучше – перемежайте крепкие слова со смехом. Это ведь вторая сторона одной медали – смех тоже открывает выход эмоциям.

Подготовил Н. Ровбуть

Копченая рыба не всегда полезна

Рыба холодного копчения. "Загорает" при двадцати пяти градусах тепла. Получается бронзовой, сырокопченой, как сервелат. Почти все полезные вещества сохраняет.

Рыба горячего копчения "томится" при плюс ста двадцати. Почти "варится". Поэтому всегда мягкотелая и хранит следы пут, которыми ее связывали.

И ту и другую можно коптить по старинке – с дымом. Дым содержит более тысячи химических соединений.

Бенспирен – вещество, которое провоцирует рак. Если захочется рыбки, прокопченной на костре, хорошо бы знать: содержание бенспирена в коже рыбы резко увеличивается.

Рыба, приготовленная с помощью коптильного препарата – водного раствора дыма, практически безопасна.

Отличить "бездымно" копченую рыбу можно только по запаху: она не пахнет костром.

Горячее копчение во всех отношениях вреднее, чем холодное. При высоких температурах канцерогены активнее оседают на коже рыбы и проникают внутрь. Если это рыба толстокожая, например, сом или сазан, канцерогены задерживаются снаружи.

Т. Хотенко

Какая кровь, такая любовь

По мнению многих психологов, от группы крови зависит не только темперамент и здоровье человека, но его характер. Она влияет и на супружескую жизнь, и на карьеру, и на профессию.

Люди с первой группой энергичны, коммуникабельны, обладают сильной волей и "пробивными" способностями. Руководящие посты – самое подходящее для них место. Работают без устали и способны за короткое время сделать втрое больше остальных. Наделены отменным здоровьем. Живут долго. Но предрасположены к язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Алкоголь вредит значительно меньше, чем остальным. Из мясных блюд предпочтительны говядина и курятина.

Те, у кого кровь второй группы, высокосознательны, добросовестны, сохраняют трудоспособность даже в условиях сильного стресса, могут быстро продвигаться по службе. Она верны любимым, друзьям. Интеллигентны. Вот только здоровье не ахти. Предрасположены к инфаркту миокарда, атеросклерозу, мочекаменной болезни; диабету, опухолям. Спиртное переносят с трудом. Из пищи больше подходит свинина.

Обладатели третьей группы – натуры чувствительные, тонкие, одаренные. Надежные коллеги и друзья. В работе предъявляют высокие требования и к себе, и к другим. Их чуткая ранимая душа скрывается за внешним спокойствием. Но когда речь идет о любви, чувства могут прорваться бурно и неудержимо. Здоровье лучше чем у людей с I первой группой. И главное – способность быстро и эффективно вылечиться от почти любой заразы. В еде рекомендуется баранина.

У людей с четвертой группой иногда уживается две души. Это служит источником сомнений и терзаний. Но буря страстей надежно спрятана от чужих глаз. В любви, дружбе и семье они близки к идеалу: стремятся сделать счастливым своего избранника. А вообще, информации о IV группе мало – люди с такой группой встречаются редко.

В. Михайлов

Неблагоприятные по геофизическим факторам дни на октябрь (европейская часть России):

3 – с 6 до 9; 9 – с 4 до 6; 14 – с 16 до 18; 19 – с 17 до 19; 22 – с 3 до 6; 27 – с 16 до 18; 29 – с 22 до 24.

Хорошее зрение без очков

Многие люди жалуются на то, что после пробуждения их глаза напоминают две тлеющие дыры в шерстяном одеяле», и порой требуется много времени, чтобы они стали вновь ясными. Причиной такого состояния может быть то, что во время сна глаза многих людей напрягаются больше, чем во время бодрствования.

Сделай упражнения после пробуждения!

1. Сначала потянитесь в постели и поперекатывайтесь с бока на бок, глубоко дыша. Это способствует расслаблению позвоночника и стянутых во время сна мышц (если вы спали в напряжении).

2. Широко раскройте рот и глаза 4 раза. Многие люди спят, стиснув челюсти и крепко сжав зубы и веки.

3. Крепко зажмурьтесь 6 раз, затем сделайте 12 легких (подобных движениям крыльев бабочки) моргаий, чтобы подготовить веки к работе на целый день. Глаза в течение дня должны часто и легко моргать

4. «Письмо носом». Значительная часть напряжения, приходящего на нервную систему, покоится в задней части шеи у основания черепа. Чтобы облегчить это состояние, закройте глаза и, используя нос, как удлиненную ручку, пишите что-нибудь в воздухе. Например, название городов, начиная с первой буквы алфавита: А – Астрахань, Б – Брест и т. д. Это вас развлечет, и вы потеряете ощущение усталости у основания черепа, ведущее к напряжению глаз. Держите глаза во время «письма носом» мягко приоткрытыми, и под веками начнутся непроизвольные перемещения глаз с частотой около 70 раз в секунду. Зрение после того, как вы откроете глаза, покажется вам яснее. Кстати, «письмо носом» можно использовать как первую помощь при появлении напряжения в ходе дня, где бы оно не возникло.

5. Упражнение для бровей. Замечали ли вы, глядя в зеркало, что тяжелые ткани ваших бровей буквально свисают над веками, так, что они едва видны под ними? Вы можете избавиться от веса своих тяжелых бровей и помочь как своему зрению, так и своей внешности. Поднимите сознательным усилием свои брови. Старайтесь делать это до тех пор, пока у вас не появится какое-либо ощущение в верхней части ушей. **«Прижимайте уши назад».** Теперь тренируйтесь до тех пор, пока вы не сможете воспроизвести такое же ощущение в ушах без подъема бровей и морщения лба.

6. Делайте пальцевые повороты, держа палец перед своим носом, поворачивая голову из стороны в сторону, и убеждая себя в том, что палец движется, до тех пор, пока у вас действительно не появится такого ощущения. Выполняйте это упражнение до счета 20-30, попеременно открывая и закрывая глаза. Это упражнение удалит из ваших глаз «соринку» напряжения.

7. Наконец, когда вы встанете с кровати, сделайте большие повороты глазами в течение 2 минут.

На выполнение этих упражнений вам понадобится не более 10 минут. И вы будете удивлены тем, как мало времени надо, чтобы начать день со свежими глазами.

Д. Няртин

Нос врать не перенос

Ученые установили, что всякий раз во время обмана носовые ткани наполняются кровью. А это вызывает рост хрящей тканей. Вспомните знаменитого поэта Сирано де Бержерака. Или нашего Гоголя, автора удивительных историй. Своим носом он мог касаться подбородка! А главное: если человек постоянно врет на протяжении долгого времени, запускается гормональный механизм, который не имеет обратного хода. Другими словами, даже если вы совсем перестанете врать, нос все равно будет расти.

Бери скалку и катай

Еще в 1970 году у меня заболели ноги – не могла ступить, на пятки особенно. Врачи назначили мне лечение: ставить на пятки новокаиновые пластины. Но боли не утихали, и ходила я по-прежнему с трудом. Моя тетя настояла на том, чтобы я своим ногам ни минуты не давала покоя. Она посоветовала: "Как встанешь утром, сразу иди, куда тебе нужно, например на пятках. Обратно – на носках, потом на внутренней стороне стопы, затем – на внешней. Сядешь к телевизору, бери круглую скалку и катай ее ступнями, а встаешь – идешь опять то на пятках, то на носках и т.д. И не заметишь, как перестанут болеть подошвы...".

С тех пор прошло 29 лет. Если почувствую какой-то дискомфорт в ступнях, начинаю заниматься зарядкой стоп.

Л. А. Ильина

Коралл позвоночник

За то, что мы можем сгибаться, наклоняться и прогибаться благодарить нужно межпозвонковые диски. Именно эти природные амортизаторы оберегают позвоночник, распределяя громадное давление по разным направлениям. А мы очень часто платим за такую работу черной неблагодарностью: не можем, как следует подпитать межпозвонковые диски. Дело осложняется тем, что доступ питательных веществ к ним чрезвычайно затруднен: примерно в 20 лет кровеносные капилляры в позвоночнике закрываются, и с тех пор он обречен кормиться методом диффузии, т. е. всасывая питательные вещества из окружающей его жидкости.

Чтобы позвоночник не голодал.

1. Отказываемся от вегетарианства

Центральное ядро межпозвонокового диска состоит из белковых веществ – гликозоаминогликанов, способных мгновенно втягивать воду и так же мгновенно ее терять. Это качество необходимо, чтобы противостоять нагрузкам. Для синтеза полноценных белков важны аминокислоты, содержащиеся в мясе, птице, рыбе, молоке, сыре, сыворотке. Имейте в виду: одними растительными протеинами не обойтись – в них не достает нескольких незаменимых аминокислот.

2. Ешьте злаки, овощи и фрукты

Почаще готовьте картофель, овощи, овсянку, зерновые продукты: они обеспечивают постоянный и непрерывный приток энергии. Для позвоночника полезны и сладости, а так же мёд, соки и фрукты (они быстро перерабатываются в «топливо»).

3. Жиры – в небольшом количестве

Для нормальной работы дисков нужны витамины A, D, E, K, которые усваиваются лишь в соединении с жирами. Поэтому не изгоняйте со стола сливочное масло – просто ешьте его понемногу.

4. Принимайте витамины и минералы

Они необходимы для построения и обновления ткани межпозвонкового диска. Особенно полезны витамины B_1, B_6, B_{12}. Кстати, их инъекции облегчают боль при обострении остеохондроза.

Любимые лакомства межпозвонкового диска	Что в них содержится
Яблоки, груши, клубника, малина	Фруктоза, витамин С
Тыква	Бетта-каротин, железо, магний, белки
Фундук	Марганец, магний, витамин Е, активное вещество биотин
Чечевица	Железо, витамин Е
Салат	Фолиевая кислота, соли кальция и калия
Топинамбур (земляная груша)	Калий, железо, витамин С
Виноград	Калий, кальций, магний, глюкоза
Соевый йогурт	Лецитин и фитоэстроген

И забудьте о послеобеденной сигарете! Курение сужает диаметр сосудов, проходящих рядом с позвоночником. И лишает межпозвонковые диски какого-либо питания.

В. А. Теплаков, к. м. н., ВНИИ физкультуры и спорта

Про чайный гриб

[illegible] с древних пор употребляется настой чайного гриба как [illegible], приятный на вкус напиток. Настой включает в свой состав сложный комплекс ферментов, витаминов, различных органических кислот (яблочная, лимонная, уксусная), такие вещества как, холин, содержит антибиотические вещества. Поэтому питательная жидкость гриба при систематическом применении используется как лечебное средство при кишечных расстройствах, головных болях, атеросклерозе, анемии, геморрое, отитах, отравлениях, туберкулезе и других заболеваниях.

Лучше всего готовить напиток следующим образом: в качестве посуды для чайного гриба подойдет 2-3-литровая стеклянная банка. Вначале готовим чайный настой. 2 ч ложки чая заливаем 1 л кипятка. Затем на этот объем добавляем от 90 до 150 г сахара. Заваривать чай нужно 20-30 минут. После чего отфильтровать настой и залить в банку. Чайный раствор для гриба не должен быть очень крепким. В готовый остуженный раствор помещаем кусочек чайного гриба. Гриб осядет на дно посуды.

Через сутки-двое на поверхности питательной среды появляется видимая нежная бесцветная пленка, в последующие двое-трое суток на пленке образовываются бело-серые выпуклые колонии с ровными краями, размерами от двух-трех до десяти миллиметров в диаметре. При дальнейшем разрастании колонии сливаются и образуют сплошную плотную кожистую пленку, которая разрастается, и к тремчетырем неделям ее толщина достигает 10-12 мм. Подкормка растущего гриба осуществляется еженедельно свежим настоем чая с сахаром. Характерной особенностью роста и размножения гриба является то, что настой чайного гриба в течение всего периода роста гриба остается прозрачным. Пленка, особенно в грибах с большим возрастом, слоится. Со временем нижний слой темнеет, приобретая буро-коричневый цвет и от него свисают тяжи, а на дне сосуда формируется рыхлый осадок с зернистыми колониями такого же цвета.

Уже на 7-10 день настой готов к употреблению. Настой чайного гриба следует менять каждые 6-7 дней зимой и через 3-5 дней летом. Кроме того, в зимнее время чайный гриб через каждые 2-3 недели необходимо тщательно промывать прохладной кипяченой водой, а летом – через 1-2 недели. Если же вместо сахара использовать для приготовления настоя мед, то лечебные свойства настоя чайного гриба увеличиваются во много раз. При разрастании гриба можно отслаивать его и, промыв, продолжить выращивание отслоенного гриба. Можно обойтись и без кусочка гриба. Если в готовый настой чая, подслащенного сахаром внести только настой чайного гриба, содержащий ассоциации микроорганизмов чайного гриба, то через некоторое время на поверхности питательной среды появится видимая пленка, новорожденного чайного гриба.

Чайному грибу нужно много кислорода, поэтому закрывать банку крышкой категорически недопустимо. Лишь сверху можно прикрыть марлей в 2-3 слоя.

Прямые лучи солнца и холод замедляют рост чайного гриба, поэтому его лучше не ставить на окно. Оптимальная температура для гриба – 25-30 °С.

Многократно усиливается эффект лечения, если настой чайного гриба использовать совместно со сборами трав.

О том, какие сборы и от каких болезней используют в народной медицине в сочетании с настоем чайного гриба мы расскажем в следующих номерах.

Н. Шевченко "РАК: безнадежных больных нет"

(продолжение начало в №№ 3-14)

42.

Сейчас, с июня 2000 г., я перестала пить смесь. В мае 2000 г. мне исполнилось 75 лет. Чувствую себя нормально. Почти каждый месяц сдаю кровь на анализ. Лейкоциты держатся около 3,0 тыс., гемоглобин -116-119 г/л. Только СОЭ еще остается высокой -32-35 мм/час. Но я очень и очень благодарна и Вам, и Богу за то, что я живу, сама убираю дом, стираю, со всем управляюсь и хожу по магазинам.

Ваша методика и Господь Бог поставили меня на ноги, у меня даже зрение значительно улучшилось. До болезни я без очков почти ничего не различала, а теперь даже могу что-либо заштопать.

Славлю Боженьку за всех добрых людей, желаю всем вам счастья и крепкого здоровья на долгие-долгие годы.

4 сентября 2000 г, Голодок Евгения Федоровна, г. Асбест-2 Свердловской обл.

ИСТОРИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

1. Между нами идет переписка с 1997 г. В онкологическом отделении больницы г. Северодвинска мне был поставлен диагноз: «Рак правой молочной железы IV стадии». В 1998 г. получила 1 группу инвалидности. Я прошла один курс химиотерапии и ушла на перерыв, после которого в больницу больше не вернулась. Вместо всех «процедур» онкологов я начала пить смесь масла подсолнечного нерафинированного с водкой.

В ноябре 1998 г. прошла без направления обследования у врачей, те сказали, что у меня все стало намного лучше.

Сама я еще чувствовала слабость и продолжала потихоньку худеть: всего с сентября 1997 г. по ноябрь 1998 г. потеряла в весе почти 20 кг. В январе 1999 г. потеря веса остановилась, а с марта 1999 г. я уже ощутила прибавку в весе. Еще заметила, что когда начинала принимать смесь после 14-дневных перерывов, появлялись какая-то слабость и боли в животе (с мая по ноябрь 1999 г.). Временами случались обострения моих прежних болезней глаз, ушей, пупка, геморроя. Все прошло к середине 1999 г.

Затем - опять полное обследование в стационаре онкологического отделения горбольницы в Северодвинске. Все врачи смотрели на меня с нескрываемым удивлением, как я с таким диагнозом еще жива, да сама через два года приехала к ним (все это время я жила на даче в Курской области). Попутно выяснилось, что я избавилась и от доброкачественной опухоли: гинеколог

Мой сын эпилепсию "перерос"

Я хочу поделиться своим выстраданным опытом с мамами, чьи дети с младенчества страдают от эпилепсии. Когда я была беременная, у меня были напряженные отношения со свекровью – нервы буквально кипели. Все эти нервные встряски не могли не отразиться на ребенке. Когда сынишка родился, он часто заходился от плача, да так, что даже синел. Продолжалось это в течение двух лет, пока мне не посоветовали вот что: обрезать у ребенка кончики волос спереди и сзади, обрезать также ногти на руках и ногах, замерить рост ребенка и на этом уровне сверлом просверлить во входной двери отверстие. В это самое отверстие, читая молитву "Отче наш", забить обрезки волос и срезанные ногти, затем дырочку заделать. Как только ребенок перерастет эту роковую отметку, у него прекратятся эпилептические припадки.

Этот способ избавления от тяжелого недуга годится лишь для детей, которые прибавляют в росте. Если же рост уже прекратился, то никакого эффекта не будет.

Ю. Ткачева

Не выбрасывайте огуречные плети

Обычно после того, как огурцы перестают плодоносить, мы собирали с огорода длинные огуречные стебли-плети и выбрасывали их. А потом мне рассказали, что это ценное лечебное средство, в чем я сама смогла убедиться. У меня начались сильные боли в низу живота и обильные кровотечения. Врачи поставили диагноз "эндометриоз". Лечению эта болезнь поддавалась плохо, и тогда я воспользовалась данным мне советом. Собрала все огуречные плети помыла их и высушила. Делала из сухих измельченных стеблей настой: 1 ст. ложку заливала стаканом кипятка и настаивала не меньше трех часов. Потом процеживала и пила 3 раза в день за пол часа до еды. Уже через месяц месячные стали нормальными, и боли ослабли. А через три месяца я почувствовала себя совершенно здоровой.

Н. Шаповалова

Судороги в ногах

Страдал этим недугом чуть больше года, пока не научили, как его одолеть. Это средство я проверил на себе. Страдающему судорогами ног нужно: взять столовую ложку яблочного уксуса и столовую ложку меда очень хорошего качества на стакан горячей воды. Размешать и выпить горячим. Первое время надо принимать это средство 2-3 раза в день. Если судороги возобновятся, то надо вновь принимать это средство в течение недели. Утром и вечером смазывать соком свежего лимона подошвы ног, не ходить и не надевать обувь до тех пор, пока весь лимонный сок не высохнет. Курс лечения продолжается не больше двух недель.

Николай Стробов, г. Балаково

Картофель

Лови момент

В косметике используются клубни картофеля в сыром и вареном виде, а также сок и крахмал.

1. Очистить сырую картофелину и тонко нарезать на ломтики. Наложить их на чистое лицо на 15 минут, затем умыться теплой водой. Процедура смягчает и отбеливает кожу, она становится упругой и приобретает естественный блеск.

2. Клубни очистить от кожуры, натереть на мелкой терке и отжать сок через марлю. Смазать им лицо или смочить в нем марлевую салфетку и наложить на пораженные участки кожи. Картофельный сок оказывает противовоспалительное действие, применяется при лечении угрей, ожогов, болезненных мозолей, снимает мешки под глазами. Сок можно смешать с толокном или пшеничной мукой и наложить маску на лицо на 15-20 минут.

3. Очищенный сырой картофель натереть на мелкой терке, кашицу поместить между двумя слоями марли, наложить на лицо на 15-20 минут и смыть теплой водой. Маска рекомендуется для чувствительной кожи, склонной к раздражению, а также при отечности лица, морщинах. Разглаживает, размягчает, увлажняет и тонизирует кожу. При угрях подобную маску держать 1-2 часа.

4. Моющая паста для сухой кожи. На стакан картофельного пюре, смешанного с молоком или водой до густоты сметаны, добавить чайную ложку борной кислоты, чайную ложку (с верхом) крема для бритья, хорошо перемешать. Пасту нанести на лицо, легко растереть кончиками пальцев и через минуту смыть холодной водой. Состав хорошо очищает кожу, может храниться в холодильнике 2-3 дня.

5. [illegible] маска. Сваренный в кожуре картофель очистить, размять, добавить 1-2 ст. ложки горячего молока и желток одного яйца. Пюре в теплом виде нанести на лицо и шею, накрыть подогретым полотенцем. Через 20 минут маску смыть сначала теплой, а затем холодной водой. Пригодна для любой кожи, но особенно для сухой и стареющей: освежает, питает, разглаживает кожу, делает ее нежной и упругой.

Помогли медные пластины

Расскажу, как лечить внезапную боль в пальцах стопы.

Все началось с небольшого жжения, а потом – внезапная боль в пальцах, такая, что с трудом добралась домой. Это продолжалось довольно долго. Боль возникала периодически и не отпускала иногда по 2 и более часа.

А помогли мне обычные медные пластинки величиной с пятикопеечную монету. Перед использованием их надо очистить от окисления, ополоснуть в подсоленной воде, вытереть насухо и приложить к больному месту, закрепив лейкопластырем, на 3-4 дня. Дня два отдохнуть и снова приложить, пока боли не исчезнут совсем.

Еще медь хорошо излечивает отит, гайморит, трахеобронхит. При гайморите медные пластинки надо прикладывать на глаза, при трахеобронхите – на шею.

Если при воспалении легких наложить монеты (пластинки) на ночь, то температура к утру снижается.

Не забывайте после каждого применения хорошо промывать пластинки любым моющим средством и ополаскивать соленой водой.

Л. И. Гончарова

Н. Шевченко "РАК безнадежных больных нет"

43.

после последнего осмотра снял меня с учета, на котором я состояла 15 лет из-за фибромиомы матки (размером 8 недель). Сейчас все в норме и все узлы рассосались.

Но онкологи из комиссии не задали мне ни одного вопроса. Их даже не интересовало, чем же я лечилась. Осматривали меня молча. Видимо, не хотели привлекать внимание других больных из палаты.

И лишь один врач из комиссии ВТЭКа спросила меня, чем я лечилась и какое время.

Сейчас мне дали II группу инвалидности - с 1 апреля 2000 г. на один год. Диагноз в областном онкоцентре поставили такой: «Ремиссия» (т.е. рака нет!).

Получается, что я вылечилась полностью. С 1 апреля начала по Вашему совету пить смесь один раз в день, на ночь. Далее так и буду пить для профилактики рецидивов.

Я познакомилась со многими людьми, которые лечились или лечатся по Вашей методике. Некоторые из них ушли уже в мир иной. Однако вот что обнаружилось. Те, кто умерли, пили смесь более полугода. После анатомирования в их телах не находили онкологии, а умирали они от кровоизлияний во внутренних органах. Люди эти были неверующими. Может быть из-за этого и получался такой результат.

Еще хочу сказать, что онкобольным, потерявшим надежду и веру в исцеление, очень важна искренняя помощь, идущая от души.

1 августа 2000 г. Людмила Ивановна Харитонова. С. Малогнеушево, Рыльского р-на, Курской обл.

2. Желудок у меня начал болеть 10 лет назад. Врачи лечили то эрозивный гастрит, то язву 12-перстной кишки, то язву желудка. Помогало на какое-то время, затем снова появлялись боли. Осенью 1998 г. во время очередного усиления болей прошла гастроскопию. В желудке были обнаружены две язвы. 2 и 1,5 см в диаметре. Взяли из них биопсию - это произошло 22 октября, а 5 ноября поступил результат анализа: врач заявила, что у меня рак, и нужно делать операцию по удалению 2/3 желудка. Отправили на рентген - диагноз подтвердился: рак, нужна операция. Гистологическое исследование № 25245-47: «Высокодифференцированная аденокарцинома» (то есть железистый рак).

На операцию я не пошла: испугалась, что не перенесу ее из-за больного сердца. 40 лет я проработала учителем в школе, и сердце меня очень часто

Звуковое очищение гайморвых пазух

Очищать лобные и гайморовые пазухи можно с помощью произношения различных звуков, которые вызывают вибрации головы. Подобные вибрации лучше «вытряхивают» слизь, сгустки, стимулируют питание тканей.

Например, делаете вдох и произносите звук «эн-н-н-н-н». Так поступайте раз 5-6. Далее произносите звук «эм-м-м-м-м». Особенно сильно заставляет резонировать полости головы звук «ы». Повторяете его также 5-6 раз.

После такой вибрационной проработке промывайте носоглотку уриной или подсоленной водой. Можно промывать теплой водой с добавлением раствора Люголя (2-3 капли на 200 мл воды).

Г. Малахов

Полип отлип!

У меня в прямой кишке обнаружили полип. Врач порекомендовала делать мне клизмы с соком чистотела, разведенным сначала с водой, и постепенно количество воды уменьшалось, а сока – увеличивалось. Через 10 дней полип исчез.

Позже обнаружили фибромиому. Посоветовавшись с врачом, я тоже стала лечиться чистотелом – делала тампоны с соком чистотела пополам с водой, чередуя их с тампонами, пропитанными рыбьим жиром, облепиховым или оливковым маслом. После чего исчезла и фиброма. Еще лучше отрывает полипы прямой кишки упаренная до 1/4 урина – мочегон.

С. Ветрова, Саратовская обл.

Напиток здоровья

Этот рецепт для выведения радионуклидов из организма дал мне десять лет назад известный украинский целитель В. В. Тищенко. Он полезен не только тем, кто, как я, живет в экологически неблагоприятных районах. Для укрепления здоровья любому человеку стоит воспользоваться им. Ведь растения, входящие в этот сбор, укрепляют иммунную систему, очищают кровь и выводят шлаки. А онкологическим больным он поможет восстановиться после химиотерапии.

Надо взять 5 ст. ложек хвои сосны, по 3 ст. ложки растолченных плодов шиповника, измельченной шелухи лука и 1 ст. ложку мелко нарезанного корня солодки. Все это залить литром кипятка, укутать и настаивать час. Пить как чай 4-5 раз в день в течение четырех месяцев. После приема этого настоя я ощущаю прилив бодрости, а закончив курс, чувствую себя намного здоровее.

В. Сторожук

Эбонитовый диск

«Розовый каучук», или эбонит, - материал, получаемый в процессе вулканизации резиновых смесей. Когда-то его применяли в лечебных целях, но с расширением ассортимента физиотерапевтических процедур позабыли. И, по-моему, напрасно. Эбонитовые кружки и палочки можно купить на рынке – в рядах, где продают старые инструменты и технические материалы. Я пользуюсь кружком диаметром 110 мм. Беру его в руку так, чтобы вся его поверхность соприкасалась с кожей, и минут 10-15 вожу по больному месту. Если неприятные ощущения не проходят, прибинтовываю к месту, которое болит, на ночь. И не было случая, чтобы это средство не помогло мне. С помощью эбонитового диска я довольно быстро снимаю боли в суставах, избавляюсь от вздутия кишечника, обострений радикулита. Для профилактики гриппа делаю массаж лица, а потом прикладываю диск к носу и рту на 3-5 минут. Эффект такого лечения объясняется тем, что при трении эбонита о тело отрицательные заряды статистического электричества активно стимулируют функции клеток организма. После любой лечебной процедуры эбонитовый кружок надо промыть водой и спрятать в темный мешочек – он боится солнечных лучей.

Л. Г. Богданов

... астма не беспокоила

Тетушка моя все бронхитом маялась, и он незаметно в астму перешел. И стала она лечиться по старинке. Измельчала луковицу синего репчатого лука, смешивала с белком 1 яйца (иногда и все яйцо съедала) и эту смесь по 10 дней принимала – по 1 ст. л. раз в день. 10 дней перерыв делала, потом еще 10 дней лечилась. После 50 ложек астма подолгу не беспокоила.

Л. Беликова

Полезно оно, девясилово вино

В детстве я очень часто болел простудой. Из-за нее и стал астматическим бронхитом маяться. Хорошо, добрые люди научили приступы удушья снимать девясиловым вином. Да и делать-то его просто: варю 20 г корней в пол-литре белого вина. Обычно принимаю по 1 ст л. 2-3 раза в день перед едой. А уж если приступ не проходит – и пол рюмочки выпью. Сразу дышать легче становится!

Еще девясил повышает аппетит, снимает воспаление, налаживает работу печени, желудка, кишечника, почек. Можно применять как отхаркивающее, мочегонное, желчегонное.

Так что теперь девясиловое вино у меня всегда в холодильнике стоит. Заканчивается одна бутылка - уж другую готовлю.

Д. Тихонов, Кировская обл.

Н. Шевченко "РАК: безнадежный больной нет"

44.

беспокоило: не менее трех раз в год лежала в больнице, не могла обходиться без таблеток и инъекций «сердечных» препаратов, постоянно вызывала «скорую помощь». А так как недавно мне уже делали операции: удаляли желчный пузырь и грыжу (очень тяжело их перенесла), то в успех я не верила.

О Вашей методике знала, читала о ней в газетах и в самой Вашей брошюре тоже. И с 19 января 1999 г. начала пить смесь, дозу брала 35+35 Соблюдала строгую диету, сладкого и молочного - ни-ни.

Не могу сказать, что лечение давалось мне легко. Сильно «жгло» икры ног, спину, но с апреля 1999 г. это прекратилось. Были боли в желудке, то слабые, то посильнее. В начале лечения сильно болели печень и поджелудочная железа, тошнило. К весне 1999 г. сердце «отпустило», и я опять встала на ноги, занялась домашними делами, внучками, возилась на огороде. Вновь почувствовала радость жизни. Сердце перестало сильно беспокоить, и теперь я только изредка принимаю «сердечные» таблетки.

Я - верующая, стараюсь чаще молиться Господу Иисусу Христу, Богородице Марии, Святым. Вера дает мне силы бороться с «болячками», не раскисать.

В январе 2000 г. получила Ваше письмо и увеличила дозу лекарства по Вашему совету до 40+40. Однако увеличение дозы тотчас отразилось на поджелудочной железе: под ребрами опять появилась боль, как в начале лечения смесью. Бывало и ночью просыпалась от боли. Расслаблялся стул.

Веду дневник лечения с первого дня. Раньше записывала в него много всего, а сейчас обхожусь одной-двумя строчками - значит стало лучше!

5 апреля 2000 г. легла на обследование в краевую больницу г. Владивостока, где мне и был поставлен диагноз: «Рак». Сделали мне гастроскопию. Не поверили своим глазам: рака, язв нет! Повторили. И опять тот же результат: все чисто! Проверял меня врач, кандидат медицинских наук Красных А.М. Его заключение: «Слизистая желудка розовая, подвижная. Перистальтика активная Привратник и луковица 12-перстной кишки без особенностей. Заключение: поверхностный гастродуоденит (он у меня был уже много лет)». Прошла УЗИ, рентген желудка: без особенностей и патологии. Обнаружили лишь косвенные признаки панкреатита. А хирург в моей карточке написал: «Больная в течение 1,5 лет проводила лечение народными методами по поводу органического заболевания желудка: высокодифференцированной аденокарциномы. В настоящее время эндоскопически и рентген осмотром данную патоло-

Яблочный уксус + капустный лист

Варикоз у меня начался, когда я носила первого ребенка. После родов мини-юбку уже было не надеть - синяя сетка вен под коленями. Мучилась в жару в колготках, только чтобы скрыть дефект.

Не могла пойти на пляж — специально выбирала безлюдное место, чтобы позагорать и искупаться. А как обидно! У меня ведь идеальная фигура. Врачи разводили руками: операцию делать рановато, а все существующие средства убрать варикоз не в силах. Вот и страдала.

Но я все-таки нашла эффективную методику лечения. Сразу же оговорюсь — лечение долгое и кропотливое, но вполне доступное.

Прежде чем приступить к лечению, необходимо в течение некоторого времени придерживаться следующей диеты: не употреблять в пищу свинину и сырые яйца, а также все, что содержит большое количество животных жиров. Нельзя принимать горячую ванну. А запастись нужно яблочным уксусом и капустными листьями.

Порядок лечения следующий:

1. Возьмите кочан свежей капусты, и отделите от него столько листьев, сколько необходимо для полного покрытия пораженных мест. Слегка сбрызните капусту чистой водой, но не водопроводной. Лучше всего любой минеральной водой или Росинкой. А еще лучше действует серебряная вода, то есть вода, обогащенная ионами серебра. Для получения этой воды необходимо взять 3 литра питьевой (не хлорированной) воды и довести до кипения в эмалированной кастрюле. Затем бросьте в крутой кипяток белое (не черное, не позолоченное, без камней) серебро (не менее 8 г). Снимите с огня, максимально быстро охладите и оставьте с лежащим в воде серебром на 12-24 часа

2. Уже смоченные водой капустные листья уложите в полиэтиленовый пакет и плотно его закройте, чтобы не было доступа воздуха. Пакет положите в холодильник на сутки при плюсовой температуре 3—5 градусов.

3. На второй день перед сном больные ноги вымойте холодной водой без мыла и вытрите насухо, затем ладошкой втирайте неразбавленный яблочный уксус, чуть-чуть массируя варикозные узлы. Подождите, пока яблочный уксус высохнет, и кожа станет сухой. Возьмите приготовленный пакет, выньте листья и наложите на участки поражения. Зафиксируйте их с помощью бинта (неэластичного) или марли в один слой, чтобы сохранить доступ воздуха. В том же пакете заготовьте листья на следующий день.

4. Ложитесь в постель. Утром использованные листья снимите – они уже непригодны для лечения. Вечером процедуру повторите. И так изо дня в день.

Курс лечения занимает от 10 дней до месяца (без перерыва). В течение всего периода лечения соблюдайте вышеуказанную диету и не носите эластичные бинты или медицинские чулки. Внимательно следите за состоянием кожи — нежную чувствительную кожу можно ненароком обжечь. В этом случае прекратите процедуры или оставляйте листья капусты на час-два, не более. **Беременным женщинам во второй половине беременности проводить такое лечение нельзя.**

Т. Алешина, г. Колпино

Солью натереть, чтобы не лысеть

У моего зятя Михаила начали выпадать волосы, да еще и короста на коже головы появилась. Врач сказал, что это сухая экзема и выписал какую-то мазь. Но лечение не помогало. Тогда Миша принялся за народные методы. Вымыл голову водой и натер горстями поваренной соли. Минут 15 подержал и снова прополоскал теплой водой. Делал так шесть раз подряд, 1 день в неделю. А через полтора месяца экзема исчезла и волосы перестали выпадать. Но зять все же еще повторил курс лечения через два месяца. ***В. Карпова, г. Чебоксары***

Чай из корней подсолнуха

Такой чай прекрасно растворяет камни. Корни собирают осенью после сбора плодовых тел. 200 г промытого и высушенного корня на 3 литра воды. Довести до кипения и кипятить не более 2-х минут. Пить по стакану за раз и выпивать по 1-1,5 литра в день в течение 2-4-х недель. В этот период меньше употреблять соли, в течение месяца не принимать кислого, чтобы не нейтрализовать действия лекарства. Через 2 недели после начала курса лечения начинает идти ржавая, как нефть, моча. Это выходят шлаки. Красные выделения идут примерно 2 недели, потом выделения становятся совершенно прозрачными. За это время выходит из организма около 3 кг солей, которые находились в сосудах, суставах и т.п.

Н. Чиркова

Продолжение следует.

Н. Шевченко "РАК: БЕЗНАДЕЖНЫХ БОЛЬНЫХ НЕТ"

45.

гию не обнаружили. Подлежит эндоскопическому наблюдению в дальнейшем 1 раз в 4 месяца, анализ крови - каждый месяц». Клинический анализ крови - все в норме. Сахар крови - в норме.

Врачи, пока я лежала в больнице, слушали мои рассказы о лечении по Вашей методике без возражений. Только один из них сказал: «Наверное, ошибка в диагнозе была». Конечно, тут уж спорить бесполезно.

И я, и мои сыновья, и внуки благодарим Бога и Вас за мое исцеление и молимся о всех, кто помогает распространять Вашу методику.

Сейчас мой вес 72 кг при росте 152 см. Я не худею и не поправляюсь.

Пока лежала в больнице, опять было плохо с сердцем - первый раз за 1 год и 4 месяца. Нам, онкологическим больным и «сердечникам», надо как можно реже бывать в больницах: здоровья они не прибавляют.

Продолжаю лечение, не расслабляюсь. Только снизила дозу смеси до 30+30 (как Вы и посоветовали мне, узнав о моем исцелении). С поджелудочной стало легче. Заканчиваю десятый курс лечения. Помню о том, что, даже если врачи рака не находят, пить смесь следует не менее двух-трех лет.

Жизнь и борьба продолжаются.

17 июня 2000 г. Тамара Николаевна Стрикаускас. Пос. Мысовой Шкотовского р-на Приморского края.

3. Мне 31 год, была больна раком IV стадии. Трое моих детей чуть было не остались без мамы. Сейчас, после одного года лечения маслом с водкой по Вашей методике, врачи ничего плохого у меня больше не находят.

Диагноз мне был поставлен весной 1999 г. в Алтайском краевом онкологическом центре: «Фиброзная гистиоцитома мягких тканей левой подмышечной области G4T2N1MO, стадия 4-А».

Сначала у меня появилось уплотнение размером с куриное яйцо. В больнице его вскрыли, удалили гной и отправили меня домой, даже не взяв ткань уплотнения на биопсию. Очень скоро у меня вся кожа стала сухой, зашелушилась, как чешуя у рыбы, и покрылась язвами.

Дерматолог решил, что это - аллергия на местный наркоз, прописал мази и хлористый кальций. Но мне становилось все хуже: стала сильно худеть, постоянно держалась температура 38-39°С, а в подмышечной впадине уплотнение выросло еще больше, чем было, затем вскрылось и превратилось в конце концов в огромную «дыру». Там все было зеленого цвета и источало зловоние.

ВОПРОС ДОКТОРУ

От чего сухо во рту?

ОТВЕТ ДОКТОРА

У меня часто пересыхает во рту. Стараюсь побольше пить, но не помогает. Может быть, это как-то связано с моим питанием? ***Тамара Ивановна, г. Балаково***

- Одной из причин вашего недомогания может быть сахарный диабет. Если неприятные ощущения беспокоят давно, обязательно обратитесь к врачу, чтобы проверить содержание сахара в крови. При подтверждении диагноза вам придется резко сократить потребление сахара, кондитерских и мучных изделий, сладких напитков, каш, картофеля ... Вообще причин этого неприятного состояния может быть очень много. Нередко сухость – побочное действие различных лекарств; следствие длительного приема снотворных и препаратов, снижающих артериальное давление.

У пожилых людей сухость во рту обычно связана с возрастным понижением функции слюнных желез. Иногда она свидетельствует о развитии некоторых заболеваниях желудка, например, анацидного гастрита

Сухость может возникать и «на нервной почве» – от серьезных переживаний, волнений, тревоги. В этом случае следует некоторое время принимать успокаивающие препараты, назначенные врачом.

Чтобы смягчить сухость во рту выпейте немного минеральной воды, предварительно добавив несколько капель лимонного сока. Полезны напитки из клюквы и брусники. Поможет полоскание рта простой водой. Массаж языком десен и слизистой оболочки щек.

И конечно, чтобы не упустить начавшуюся болезнь, одним из симптомов которой может быть сухость слизистой оболочки рта, не откладывайте визит к врачу.

А. Гуров, гастроэнтеролог, диетолог

Есть противопоказания

О том, что то или иное растение обладает целительными свойствами, знают многие. Но немногие знают, что и у природных источников здоровья есть свои противопоказания к применению.

Алоэ (столетник). Применение препаратов алоэ вызывает прилив крови к органам малого таза. Противопоказаны при заболеваниях печени и желчного пузыря, при маточных кровотечениях, геморрое, цистите и беременности.

Багульник болотный – ядовитое растение. Внутреннее применение требует большой осторожности, так как неправильная дозировка может вызвать воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

Береза бородавчатая. Ввиду раздражающего действия на почки применение отвара и настойки березовых почек в качестве мочегонного средства допустимо под контролем врача. Длительно не принимать.

Бессмертник (тмин песчаный) повышает кровяное давление. Длительное время не принимать.

Горец перечный, горец почечуйный, горец птичий. Обладает сильным кровесвертывающим действием. Больным тромбофлебитом не принимать.

Гранат (плоды). Сок пить обязательно разбавленным водой, так как в соке находится много разных кислот, которые раздражают желудок и разъедают эмаль зубов. Осторожно применять кору граната, так как передозировка может вызвать головокружение, слабость, ухудшение зрения, судороги.

Девясил. Настой и отвар из девясила противопоказаны при беременности и болезни почек.

Донник лекарственный. При длительном употреблении и передозировке он вызывает головокружение, головные боли, тошноту, рвоту, сонливое состояние, иногда поражение печени, кровоизлияния (под кожу, в мышцы, внутренние органы) и даже паралич центральной нервной системы.

Душица обыкновенная. При беременности не принимать, так как действует абортивно.

Женьшень (корень). Применять только в холодное время. Длительное применение женьшеня и применение его в больших дозах вызывает отрицательные явления: бессонницу, головные боли, боли в сердце, снижение половой потенции.

А. Семин

Ромашка с фасолью

Мне 76 лет, и, конечно у меня много болячек. Главная – диабет 2-го типа. Могу посоветовать людям, больным диабетом, рецепт, как снизить уровень сахара. Две белых (только обязательно белых) фасолины замочите на ночь холодной кипяченой водой в 100-граммовой рюмочке Утром съешьте фасолины и выпейте всю воду из рюмочки.

Н. Арды, Самарская обл.

«МОЛОЧНЫЕ РЕКИ»

В семье родился ребенок – какое счастье! Но порой эта радость омрачается нехваткой молока. Я сама была в такой ситуации, когда родился мой первенец. Думала, что малыш будет "искусственик". Мне помогла моя бабушка, от каторой я и узнала как повысить лактацию.

- 3 раза в день перед едой принимайте **по 20-40 капель** на стакан воды **жидкого экстракта боярышника кроваво-красного.** Этот аптечный препарат усиливает лактацию и устраняет диспепсию у малышей.

- Залейте стаканом крутого кипятка **15 г травы душицы обыкновенной,** выдержите на водяной бане 30 минут и принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.

- Настой **листьев крапивы двудомной** (**ст. ложку сухой травы** на **стакан кипятка** настаивайте 20 минут) принимайте перед едой по ст. ложке 3 раза в день.

- По той же схеме принимайте **отвар коней и травы одуванчика лекарственного (6 г сырья на стакан воды).**

- Очень полезен **сок одуванчика лекарственного:** по 1/4 стакана 2 раза в день за 20 минут до еды.

- Настой **плодов тмина обыкновенного** (**3 ч. л.** на **стакан воды** настаивайте 30-40 минут) принимайте по стакану утром и вечером.

- Чайную ложку **плодов фенхеля обыкновенного** залейте **стаканом кипятка.** Настаивайте 10 минут, процедите и принимайте по 0,5 стакана 2-3 раза в день до еды.

А если некуда девать молоко, то ограничить вашу бурную лактацию помогут следующие отвары:

- принимайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день настой травы **шалфея лекарственного** (**ст. л. сырья на стакан кипятка,** настаивать 20 минут).

- Составьте сбор из **20 г листьев грецких орехов, 40 г шалфея лекарственного и 40 г шишек хмеля обыкновенного.** Процеженный настой (**ст. л. смеси на стакан кипятка** настаивайте 30-40 минут) принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день.

Е. Савина, г. Москва

На вопрос А. Смирновой о том, как избавиться от отечности ног, можно посоветовать пить горячий отвар льняного семени. Для этого нужно взять 4 чайные ложки семян [illegible] воды и кипятить 10-15 минут. Кастрюлю закрыть и поставить в теплое место на час. Можно не процеживать. Для вкуса можно добавить немного лимонного или какого либо другого фруктового сока. Пить по полстакана через 2 часа 6-8 раз в день 2-3 недели.

Ф. Ешанин, г. Балаково

Посоветуйте, как избавиться от пневмонии.

Н. Сорокин.

Способы лечения этого тяжелого заболевания: 1) 4 ст. л. еловой хвои залить 2,5 стаканами кипятка, настаивать 3 дня. Принимать по 3 ст. л 5 раз в день; 2) растереть алоэ (10 г) с чайной ложкой соли, дать постоять в тепле, пить по ст. л. 3 раза в день за час до еды

Больным хронической пневмонией рекомендуются ингаляции из настоев свежей хвои сосны, можжевельника, ели, травы чабреца, вереска, мяты перечной, донника лекарственного, почек тополя, березы, листьев мать-и-мачехи, цветков календулы.

Козлов, г.Самара

Уже не раз пролечилась в больнице от воспаления яичников. Может есть народный метод лечения этого заболевания? Е. Новикова

Возьмите следующие травы: надземную часть [illegible] сила (листья, стебли и цветки) тысячелистник [illegible] подорожник. Дозировка [illegible] воды [illegible] кустика девясила, цветки с двух [illegible] ка и 5 листочков подорожника. Каждый день – новый настой. Залейте травы кипятком и томите некоторое время. Пейте по 1 стакану 3 раза в день. Заодно [illegible] и желудочно-кишечный тракт.

В. Куркина, г. Чебоксары

Почта взаимопомощи

В этом купоне вы можете написать о чем угодно, но печатать мы будем только те, в которых содержится реальная просьба, как избавиться от болезни. Мы надеемся, что в Балаково живет много людей, знающих народную медицину. Они подскажут.

ПОЧТА ВЗАИМОПОМОЩИ

посоветуйте,

как избавиться от:

Направляйте купон по адресу: П/О - 24, а/я 17 и мы постараемся помочь вам. Редакция.

- Посоветуйте, как избавиться от камней в желчном пузыре, а также мастопатии груди

С уважением Татьяна К.

- Мой диагноз: лейкоплемия щеки и языка. Люди добрые, подскажите, пожалуйста, чем можно лечиться. Врач посоветовал мне лечиться масленым витамином А и В, но это мне не помогает.

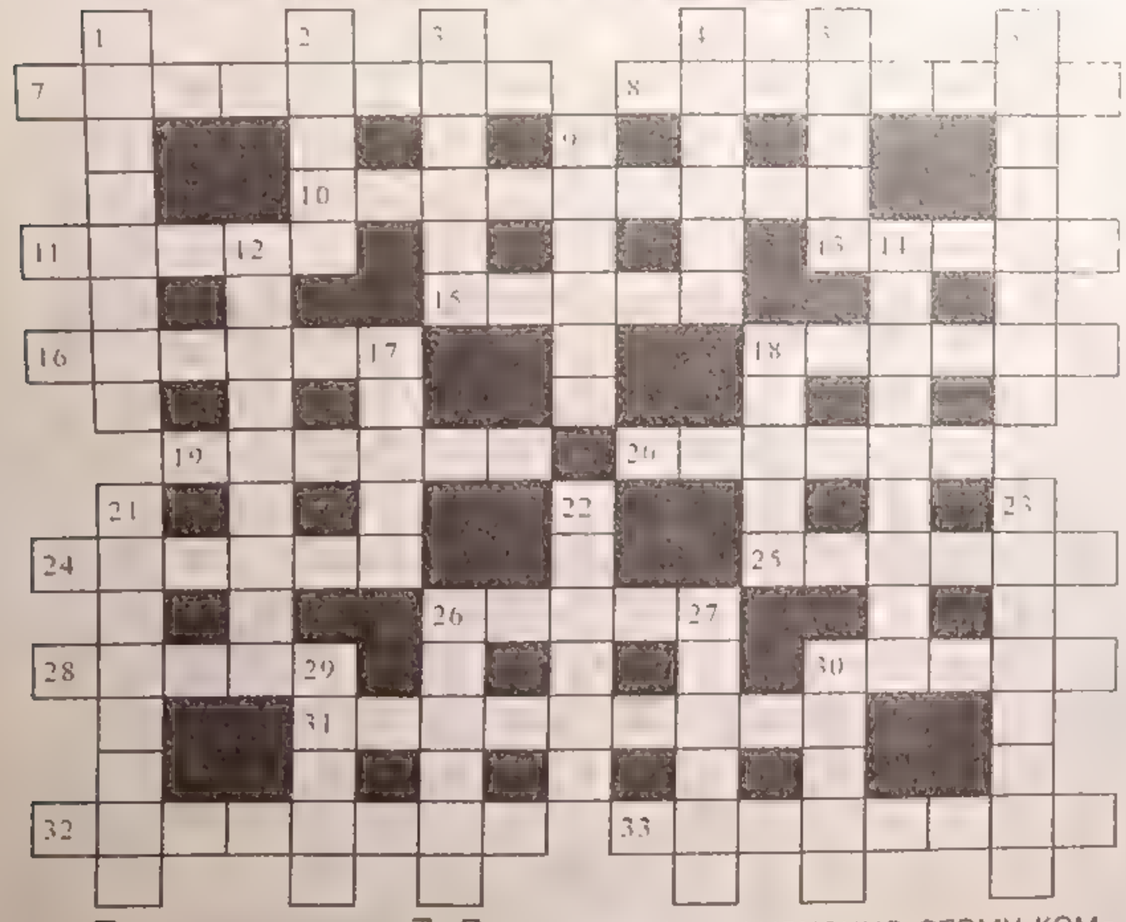
Е. Якунина, г Балаково

- Посоветуйте, как избавиться от стука в голове, стучит, как будильник. Буду очень признательна.

Пыткина, г. Балаково

Уважаемые читатели, если вы знаете какие-либо другие средства, помогающие от этих актуальных во все времена проблем, мы будем рады прочитать их в ваших письмах, и обязательно опубликуем их.

Кроссворд



По горизонтали: 7. Всенародное признание этому композитору принесла песня "День Победы". 8. В переводе с тюркского этот всем известный предмет, которым мы так часто пользуемся, означает "черный камень". 10. Трудно перечислить все свойства и полезные качества этого целебного растения, которое имеет и другое название – ноготки. 11. Животное на боевом знамени Спартака. 13. Индийская смесь пряностей. 15. Популярная игра у народов Кавказа и Средней Азии. 16. Собственность студента Иванопуло, стоявшая в коридоре общежития ("Двенадцать стульев"). 18. На ней воробья не проведешь. 19. На вопрос Дездемоны, могла ли бы она изменить мужу хотя бы за "целый мир", жена Яго отвечает: "За целый мир? Нешуточная вещь! Огромный мир не малость за маленькую шалость". Ее имя? 20. Женщина-легенда, создавшая завоевавший мир французский стиль одежды, вошла в историю парфюмерии как создатель нового вида духов. 24. Растяпа, раззява. 25. Один из недругов Пушкинского Руслана. 26. Рыбья стая. 28. Рюмка для шампанского. 30. Степная птица с очень вкусным мясом. 31. Обряд, следовавший за помолкой. 32. Роль знаменитой кинозвезды Вивьен Ли в фильме "Унесенные ветром". 33. Старинное лекарственное растение, которым пользовались еще вавилоняне и римляне, а сейчас еще и известная карамель.

По вертикали: 1. Деревня, в которой жили родственники жены Семена Семеновича Горбункова. 2. Предмет внимания филателиста. 3. Настоящая фамилия Мольера. 4. Роман Ю. Мамлеева, один из лучших образцов современной прозы. 5. Молодой по Дону гуляет. 6. Друг дона Фелипе в пьесе Тирсо де Молина."Благочестивая марта", сыгранный Н. Караченцовым. 9. Мужское имя, которое в переводе с греческого означает "мужественный". 12. В итальянской комедии масок жена Пьеро и любовница Арлекина. 14. Самодвижущаяся лестница. 17. Место, где женщин больше всего огорчает его приращение. 18. Он ошибается один раз в жизни. 21. Греческий город, родина Кирилла и Мефодия. 22. Плотная техническая ткань, обычно желто-песочного цвета. 23. Высший род музыкального произведения. 26. Имущество старухи, оставшееся после всех богатств, доставшихся от золотой рыбки. 27. Оружие, которым был убит Юлий Цезарь. 29. Слониха, давшая название рассказу А. Куприна. 30. Спортивная игра с самой высокой перекладиной ворот.

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит", "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник"

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Отпечатано в типографии РА "Кипрас" Степная-52
Номер подписан: 17. 00. По графику: 17. 00. Тираж 1500 экз. Объем 1 п. л.
Заказ №
Цена договорная.

Адрес редакции: 413864,г. Балаково,Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: anerm@chat.ru

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

№16 Вторник, 16 октября 2001г.

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА В РОЗНИЦУ 1,5 РУБЛЯ.

8 поводов не слушать бабушку

Молодые мамы страдают от неуверенности в том, правильно ли они ухаживают за своим малышом. Когда их одолевают сомнения, они обращаются за советом к более опытным людям. Однако, используя их рекомендации, не следует забывать, что они могут быть ошибочными.

Ребенок должен плакать, чтобы развивать свои легкие. Дыхание – достаточное упражнение для легких. Малыш готовится к первому вздоху еще в животе у мамы. Если родится в срок и без врожденных пороков дыхательной системы, у него не возникнет никаких проблем с дыханием. Если малыш не плачет, это значит, что он вполне доволен и ничего ему не нужно.

Кормящая мама должна пить коровье молоко, чтобы ее молока хватало ребенку. Женщина не вырабатывает молоко из коровьего молока. Напротив, педиатры не рекомендуют кормящим матерям пить его слишком много, так как его считают сильным аллергеном. Чтобы поставлять ребенку необходимый ему кальций, лучше вместо молока есть молочные продукты, а также кашу. Необходимые 2 л жидкости ежедневно составьте из соков, чая, минералки.

Не берите ребенка на руки, когда он плачет, а то избалуете. Ребенок еще не говорит, поэтому общается с мамой глазами, улыбкой, плачем. Когда он в сухих пеленках и не голоден, своим плачем он хочет сказать, что ему не хватает близости и чувства безопасности, которые она ему дает. Эту потребность нельзя игнорировать. Чтобы ребенок нормально развивался, ему нужны нежность и контакт с мамой. Не жалейте для него ласки и не бойтесь, что таким образом вырастите домашнего тирана.

С такими маленькими грудями вам не выкормить ребенка. Форма и величина груди не имеют ничего общего с количеством молока, вырабатываемого молочными железами. Женщины с маленькой грудью в состоянии выкормить даже близнецов. Если хотите кормить, правильно приложите ребенка к груди, у вас не будет проблем

Когда ребенку исполнится год, отлучите его от груди, а то у вас начнут выпадать волосы и портиться зубы. Можете кормить ребенка долго, как захотите, даже до двух лет! Здоровью это не помешает, если вы будете правильно питаться: стараться, чтобы в пище было достаточно витаминов и минеральных солей. Соответствующая диета мамы важна и для малыша.

Если ребенок начинает слишком рано ходить, у него будут кривые ножки. Каждый ребенок развивается в соответствии со своим ритмом. Некоторые дети начинают самостоятельно ходить уже в 10 месяцев, другие решаются на свой первый шаг только в середине второго года жизни. Если малыш начинает ходить, это означает, что "созрел" физически для этого: его позвоночник, кости, мышцы к этому готовы.

Холодные ручки означают, что ребенок замерз. Холодные ступни и ладони говорят о том, что у ребенка еще не развито кровообращение. Если хотите проверить, тепло ли ребенку, нужно потрогать его кожу на затылке и спинке.

Ребенку нужна тишина. Уже в животе мамы ребенок непрерывно слышит шелест, шум разные звуки. Он к ним привыкает и чувствует себя в безопасности, воспринимая их. Так же и новорожденный не любит абсолютной тишины, она возбуждает в нем беспокойство. Разнообразные звуки способствуют его развитию.

ЕЛЕНА РУДЕРМАН

Внимание!

Объявляется областная подписка на газету "БАЛЬЗАМ НА ДУШУ". Оформить ее можно в любом почтовом отделении.

С 1 января все желающие будут получать газету без проблем.

Подписывайтесь на "Бальзам". ЭТО УДОБНО, ДЕШЕВО И НАДЕЖНО.

Срывала стебелек и прижигала моллюсков

У меня одно время была напасть: моллюски на шее и лице. А потом вывела их соком чистотела. Каждое утро срывала стебелек и его оранжевым соком прижигала моллюсков. Несколько раз потребовалось так сделать. А потом, гляжу, они сами отваливаться стали. Сейчас осень, но, возможно в аптеке этот сок есть.

А. Исаева

Неблагоприятные по геофизическим факторам дни в октябре (европейская часть России):

19 – с 17 до 19; **22** – с 3 до 6; **27** – с 16 до 18; **29** – с 22 до 24.

С грибками сладим сами

[illegible] эффективное средство от [illegible] на ногах. Но если [illegible] "лишних" на но[illegible] не пригодны [illegible] грибков: с ними [illegible] другими методами. С [illegible] можно справиться, [illegible] приложить кусочек сли[illegible], укутать его целлофа[illegible]. Делать этот [illegible] на ночь. Через не[illegible] начинает отрастать здоровый ноготь, но я прикладываю масло до полного излечения.

А вот ногтевой грибок на руках лучше лечить яблочным уксусом. В течение дня не менее 6-ти раз (чем больше, тем лучше) прикладывать к "проблемному" ногтю ватку, смоченную в уксусе. А на ночь приготовить отвар чистотела (чем крепче, тем лучше), смочить в нем ватку, приложить к больному пальцу, укутать целлофаном и забинтовать.

Татьяна Эксмонт

Черная редька

Очень хочется поделиться простейшими и доступными каждому рецептами. И при этом напомнить, что вернуть и сохранить здоровье – это великий труд. Потерять здоровье легко. Восстановить трудно.

Если хотите навсегда избавиться от ангин и болезней горла, возьмите за правило в течение всего года три раза в день полоскать горло соленой водой – в стакане кипяченой воды комнатной температуры растворите чайную ложку поваренной соли, хорошо размешайте. Полощите, не пропуская ни одного дня, где бы вы не находились – благо соль и вода всегда под рукой. Делайте это с верой и любовью к себе. Но начинать лечение в период обострения болезни бесполезно.

При простудных заболеваниях не забывайте о черной редьке. Особенно хороша она при бронхите. Натрите редьку на терке, разложите на марле и сделайте компресс на спину и грудь. Продерет насквозь, но терпите, сколько можете. Потом покрасневшие места смажьте растительным маслом и ложитесь в постель. Возьмите в рот ложечку меда, но не глотайте, а пососите, как карамельку, чтобы обволокло всю полость рта. Не запивайте ничем до утра.

Сок редьки с сахаром или медом пить по столовой ложке 3-5 раз в день против кашля.

Черная редька и камни может раздробить. Нужно взять 100-граммовую стопку, влить в нее 50 г сока редьки и 50 г молока. Такую дозу пить 10 дней по три раза в день за 20 минут до еды. Потом можно почистить печень и почки. При необходимости курс повторить.

Г. Соболева

Мое лечебное белье

Дам совет, основанный на собственном опыте.

Когда постираете белье и прополощете, налейте чистой воды в ванну и добавьте медного купороса, чтобы вода стала голубенькой. И еще раз прополощите. Когда спишь на таком белье, проходит шелушение кожи, снимается воспаление. Простирайте старенькую простыню и в том же растворе выполощите, высушите, погладьте и сделайте из нее салфетки. Их можно использовать при сексуальной близости и мужчине и женщине. Дезинфицируют, снимают воспаление. Эти салфетки очень помогают женщине при выделениях. Все проходит, если даже воспален мочеточник.

Светлана Данилова, г. Рубцовск

Про язву муж забыл

У моего мужа бы[illegible] ной кишки. Чем его [illegible] чил – никаких результатов. Тогда мы попробовали к народной медицине обратиться и после курса [illegible] его с учета сняли, на работу отпустили. А лекарство я вот как готовила. Купила в аптеке по 100 г масла облепихового, альмагеля, винилина (бальзама Шестаковского) и новокаина 1%-ого. Все смешала, добавила 100 г меда и 100 г сока алоэ. И пил муж эту смесь через каждые два часа в течение двух недель независимо от времени еды. Получалось 5-6 раз в день.

Принимать это лекарство можно и для профилактики. Муж мой сейчас работает, а про язву и не вспоминает.

В. Девяткова

Секрет хлебной корочки

В автобусе совершенно случайно услышала, как одна женщина наставляла свою приятельницу по поводу лечения "ячменя": "Когда в чайнике закипит вода, отрежьте от черного хлеба небольшую корочку, прогрейте основательно над чайником, потом перед сном быстренько приложите к больному глазу. Повторяйте процедуру в течение трех-четырех минут. При этом важно, чтобы корочка была горячей. Избегайте сквозняков. Если не запустить болезнь, через пару дней о болячке забудете навсегда".

С. Алтухова

Тайны целебной воды

Хочу поделиться с вами своим небольшим опытом лечения рожистого воспаления кожи "живой" и "мертвой" водой. Ее целебные свойства я обнаружил совершенно случайно. Дело было так.

Однажды товарищ сказал мне, что его мать давно уже болеет. Работая в саду, она уколола ногу – наступила на побег малины. У женщины стала краснеть и гноиться сначала одна нога, а потом и другая. Мать моего товарища бинтовала ноги от ступней до паха. Я знал, что в таких случаях хорошо помогает промывание больного места "мертвой" водой. Когда же через 10-15 минут "мертвая" вода высохнет, болячку надо смочить "живой" водой. Я приготовил две банки емкостью по 0,7 л с "живой" и "мертвой" водой и объяснил, что процедуру эту надо повторять 5-6 раз в течение дня. Через полторы недели моя "пациентка" позвонила мне и сказала, что спит теперь без бинтов и что вместо гонящихся болячек у нее на ногах образовалась сухая короста, от которой она хотела избавиться, но не знает, как это сделать. Я посоветовал ей смазывать коросту пихтовым маслом. Через месяц и 10 дней эта женщина снова позвонила мне и сказала, что полностью избавилась от рожистого воспаления. Странно, что эта болезнь не значилась среди тех, которые можно лечить "живой" и "мертвой" водой.

Расскажу еще об одном случае. Дочь моих знакомых уже второй год болела рожистым воспалением груди. Я дал ей две бутылки по 1,5 л с "живой" и "мертвой" водой, и она, проведя курс лечения, выздоровела.

Ю. Романов

К сожалению, автор статьи не указал как приготвить "мертвую" и "живую" воду. В следующих номерах "БД" мы постараемся найти ответ на этот вопрос.

Чесночное вино

Существует два сорта чесночного вина, и оба применяются для изгнания кишечных паразитов, лечения лихорадки и общей ослабленности организма.

Французский сорт. Для его приготовления необходимо очистить и растолочь зубчики целой головки чеснока и положить кашицу в стеклянную банку. Добавить 10 щепоток свежих мелко нарезанных листьев полыни. Залить 3,5 стаканами горячего красного или белого вина, закрыть крышкой и оставить на 5 дней. Французское чесночное вино можно пить по 1-2 рюмки в день.

Американский сорт. Хорошее лекарственное средство для холодного и дождливого времени года. Для того чтобы приготовить такой сорт чесночного вина, нужно залить одним стаканом водки очищенные зубчики одной головки чеснока и настаивать не меньше одного месяца. Если вы замерзли или простудились, принимайте вино по 1 столовой ложке каждые 2 часа. Чтобы ослабить запах чеснока, можно растворить немного сахара в кипящей воде и добавить в вино, но это может ухудшить ваше самочувствие, если вы испытываете тошноту.

"Целительные силы чеснока"

Про чайный гриб

(Начало в №15)

Чайный гриб является самостоятельным средством от многих болезней, дополняет лекарственные растения и улучшает их качества. В процессе настаивания лекарственных средств под воздействием ферментов чайного гриба, настой становится более эффективным.

От атеросклероза.

Сбор №1. Плоды боярышника кроваво-красного – 2 части, плоды земляники лесной – 2 части, плоды аронии черноплодной – 1,5 части.

3 ст. л. заливают 500 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 30 минут, охлаждают 15 минут, процеживают. Настой добавляют в банку с настоем зеленого чая, подслащенный медом (лавандовым, мятным, лесным или степным), с чайным грибом, который простоял не менее 9 суток. Через 3 дня настой можно принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Надо отметить, что мед считается питательным и лечебным средством при лечении сердечно-сосудистых заболеваний: ишемической болезни сердца, гипертонии в начальной стадии, миокардита, коронарного атеросклероза, предынфарктного состояния. Ведь в меде сама природа позаботилась о гармоничном сочетании средств оздоровления человека. По различным источникам в нем находится от 100 до 455 различных жизненно необходимых для человека веществ и соединений.

Сбор № 2. Трава зверобоя продырявленного – 3 части, плоды боярышника кроваво-красного – 2 части, листья березы бородавчатой – 2 части, трава почечного чая – 2 части, трава буквицы лекарственной – 2 части, цветки бессмертника песчаного – 1 часть, трава душицы обыкновенной – 1 часть, листья крапивы двудомной – 1 часть, трава лапчатки гусиной – 1 часть, плоды шиповника майского – 1 часть, семена льна обыкновенного – 1 часть, листья мяты перечной.

5 ст. л. сбора заливают в термос 1 л кипятка, настаивают 8 часов и процеживают, обязательно остужают до комнатной температуры. Затем настой заливают в банку на литр настоя чайного гриба (9 суточного). Через 3 дня готовый настой можно принимать по 0,5 стакана четыре раза в день.

При гастритах.

Сбор № 1. Цветки календулы лекарственной – 2 части, цветки ромашки аптечной – 2 части, листья мяты перечной – 1 часть.

7. ст. л. сбора заливают 1 л воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают 40 минут, процеживают. Затем настой заливают в банку на литр настоя чайного гриба (9 суточного). Через три дня готовый настой можно принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Сбор № 2. Цветки ромашки аптечной – 2 части, трава череды трехраздельной – 1 часть, цветки календулы лекарственной – 2 части, трава тысячелистника обыкновенного 2 части, листья подорожника большого – 2 части.

5 ст. л. сбора заливают 1 л воды, нагревают на водяной кипящей бане 15 минут, охлаждают 30 минут, процеживают. Затем настой заливают в банку на литр настоя чайного гриба (9 суточного). Через 3 дня готовый настой можно принимать по 1/3 стакана 4 раза в день.

В следующем номере мы расскажем о сборах в сочетании с настоем чайного гриба, которые используют при лечении геморроя, холецистита и поноса

Н. Шевченко "РАК [illegible]

(продолжение, начало в №№ 3-15)

46.

Оперировавший меня ранее хирург, как это все увидел, тотчас направил меня в краевую онкологию. Там поставили указанный выше диагноз, почистили «дыру» и попытались провести курс химиотерапии. Я от него чуть не умерла: давление упало до 60/40, лейкоциты - до 0,1 тыс. Началась жуткая рвота, могла глотать только воду. Врачи прервали курс лечения и велели мужу везти меня домой как можно скорее: «Она может больше трех дней не прожить». Из моих прежних 60 кг веса осталось не более 40. Была очень слабая, вставать не могла. Швы разошлись, опять образовалась «дыра». Перевязки мне делал только муж. Он же обрабатывал язву перекисью водорода и присыпал порошком стрептоцида. Наши местные медики отказались ко мне ходить, боялись.

Я отказалась от химиотерапии и от назначенной после нее лучевой терапии: пришло письмо от Вас, и я никуда не поехала. С августа 1999 г. стала пить масло с водкой по Вашей инструкции.

Пропила смесь ровно год. В сентябре 2000 г. поехала на обследование. Все анализы оказались хорошими. На ВТЭК мне дали на год II группу инвалидности.

Сейчас я чувствую себя хорошо. Прибавила 20 кг, стала такой же, как до болезни. Язва зажила. Только из-за того, что врачи где-то повредили лимфатические сосуды, от больших нагрузок левая рука иногда еще отекает. Что мне делать дальше?

2 октября 2000 г. Наталья Ал. Мадеенко. С. Васильчуки Ключевского р-на Алтайского края.

Шевченко Н.В.: Гистиоцитома - это разновидность опухолей лимфоидной ткани. Судя по приведенному в письме Натальи шифру болезни, опухоль у нее была злокачественная. Значит, далее нужно продолжать лечение маслом с водкой еще не менее одного-двух лет, три раза в день, соблюдая все положения методики.

4. Я писала Вам в декабре 1999 г. о всех своих муках. Напомню: у меня рак молочной железы II стадии. Перенесла две операции, отняли одну грудь. При очередном обследовании что-то врачу не понравилось и в другой груди. Она послала меня на консультацию в Балашихинский онкодиспансер. А я как раз получила Ваше ответное письмо. В нем было сказано: «Я против операций». Это меня еще больше убедило, что можно рак победить и без ножа. Решение лечиться смесью масла и водки я приняла еще до Вашего ответа и уже успела пропить ее несколько дней.

Оригинальный рецепт от водянки

Нужно истопить баню, поместить больного водянкой на полок, чтобы воды в бане не было. Натереть медом все тело, затем солью и пусть сидит, пока не польется с него вода. И так делать 3 бани. Способ этот проверен на моей маме. Врачи выписали ее в тяжелом состоянии: делали ей откачки, и ничего не помогало. Именно этот рецепт нам помог.

Н. Крутова

Отрубями по запорам

Прочитала много литературы, пока нашла нужный совет. Страдала 30 лет – избавилась за 15 дней.

Каждый день утром 2 ст. ложки отрубей залить стаканом кипятка, размешать, накрыть и, когда остынет, съесть натощак. Через 1,5-2 часа принимать любую пищу. Через пять дней почувствуете улучшение, а через пятнадцать все наладится. И еще. Еду не запивать.

А. В. Хабибулина

Для женщин

Тыква

В косметике используется сок, мякоть и семена плодов тыквы.

1. При наличии угрей рекомендуется протирать лицо кусочком тыквы.

2. Кашица из натертой на мелкой терке тыквы и отжатый из нее сок используются как тонизирующее средство по уходу за любой кожей. Соком пропитывают тонкий слой ваты, кашицу наносят на марлевую салфетку или непосредственно на лицо. Продолжительность маски – 15-20 минут, частота процедур – 2-3 раза в неделю. Курс – 15-20 масок. Они питают, витаминизируют, увлажняют и очищают кожу лица.

3. При сухой коже лица применяется следующая маска: 2 столовые ложки вареной тыквы хорошо взбить и смешать со столовой ложкой оливкового, миндального или другого растительного масла. Нанести на лицо на 20 минут, а затем вымыть его прохладной водой.

4. Две столовые ложки мелко нарезанной тыквы залить небольшим количеством воды, отварить на слабом огне, растереть, добавить 1/2 чайной ложки меда, тщательно размешать. Эту смесь в теплом виде нанести сначала на марлю, а затем – на лицо, сверху положить компрессную бумагу или полотенце. Через 20 минут снять, лицо ополоснуть водой. Маска применяется при отечности лица. Наносится через день, утром или вечером. Повторность 3-4-кратная.

При пигментированной коже можно сделать маску из семян тыквы. Сырые семена очистить от плотной кожуры, тщательно растереть в ступке с равным количеством воды и полученное молочко смешать с медом в соотношении 2:1. Накладывать ежедневно на 30 минут до получения эффекта.

А. Семин

Зубы мои соль бережет

Мужу на приеме у зубного предложили полечить десны – пародонтоз. Я помню, то же пережила. Но было это давно. Вот уже много лет у меня красивые и здоровые зубы. Что я делаю? Да соленой водой полощу после еды и на ночь, в остуженной кипяченой воде размешиваю 2 ч. л. поваренной ("каменной") соли с горкой, и все. Это освежает и дезинфицирует. Чищу поэтому один раз в сутки – на ночь. Стараюсь щеткой сильно не тереть – эмаль берегу. И мужу десны та же соль вылечила: смоченные в соленой воде тампоны прикладывал.

Анастасия

Марафон для домашней хозяйки

Английские социологи проанализировали, какое расстояние приходится преодолевать домохозяйкам за день. Оказалось, что в обычной двухкомнатной квартире ей приходится делать около 10 тысяч шагов, а в коттедже – вдвое больше. Если у домохозяйки нет помощников, то к этому количеству шагов прибавляется еще несколько тысяч, затраченных на походы по магазинам и прогулки с детьми. Таким образом, в год набирается не менее двух тысяч километров, что лишний раз убеждает: домашний труд никак нельзя назвать легким занятием.

Понизили порог

После сорока лет число заболеваний раком груди постоянно увеличивается, считают авторы нового доклада. Тем самым медики оспаривают общепринятую теорию, по которой реальному риску заболеть этим недугом подвергаются женщины, перешагнувшие 50-летний рубеж.

Авторы исследования, работающие в Massachusetts General Hospital, изучили результаты обследования 72 тысяч женщин 40-79 лет. Они выяснили, что после 40 лет риск заболеть раком груди повышается с каждым годом на 0,6-0,8 процента. Главный автор исследования доктор Даниэль Копанс сделал вывод, что в этом возрасте женщины должны регулярно проходить обследование.

У здоровья желтые зубы

Хотите иметь здоровые зубы – пейте чайную заварку. К такому выводу пришли сотрудники Иллинойского университета (США), занимающиеся изучением целительных свойств черного чая. Оказалось, что с помощью этого напитка можно весьма эффективно бороться с кариесом. Как утверждают медики, сила черного чая в полифенолах – веществах, обладающих ярко выраженными бактерицидными свойствами. С их помощью чай не только сохраняет здоровыми зубы, но и укрепляет десны.

Однако если вы хотите добиться лечебного эффекта, нельзя разбавлять чай молоком и класть в него сахар или мед. И еще один минус: за здоровье зубов придется расплачиваться пятнами на эмали. Так что, сколько бы вы не выпили, зубную пасту чай не заменит.

Подготовил Н. Ровбуть

Н. Шевченко "РАК: БЕЗНАДЕЖНЫХ БОЛЬНЫХ НЕТ"

47.

Пролечилась смесью полгода. В мае пошла на обследование и привезла врачу свои старые снимки, на которых была обнаружена опухоль в правой молочной железе. Когда врач поставил рядом старые и только что сделанные снимки, то даже я увидела на них заметные отличия в лучшую сторону. Врач сказал, что сейчас опухоли в груди нет: «Ничего страшного я у Вас не нахожу, какие-то обычные фиброзные изменения». Я вылетела от него со слезами на глазах, со мной была, чуть ли не истерика; то плакала, то смеялась. Бог услышал мои молитвы! Теперь я раздаю ваш рецепт всем желающим, уж больно много сейчас больных с таким страшным диагнозом. Кто-то верит в эту методику, а кто-то нет, но стараюсь таких не убеждать. Что толку. В этом деле главное – вера.

Пью смесь уже восьмой месяц, молочного и сладкого не ем, то есть соблюдаю все положения методики.

20 июля 2000 г. Вострикова Лидия Дмитриевна, г. Жуковский, Московской обл.

5. Пишу Вам третий раз. Ответы на два предыдущих письма получила. Напомню о нас. Болен мой сын Сережа, ему 38 лет. Точный диагноз: « Симинома справа, IV стадии, с метастазами в легкие, печень, забрюшное пространство». В феврале 2000 г. врачи отказались делать сыну операцию. Сказали, что поздно, весь организм поражен раком. УЗИ брюшной полости показывало сплошное поражение метастазами почки и печени справа. Провели сыну один курс химиотерапии, начали делать облучение живота и яичка. Но мы не стали продолжать лучевую терапию, сын ее очень тяжело переносил. Ушли из больницы в очень плохом состоянии: потеря веса более 10 кг, кашель, слабость, сильнейший зуд всего тела. От «химии» во рту появились стоматит и язвы, Сережа ничего не мог есть.

С 9 марта 2000 г. начали принимать смесь масла с водкой, 30+30. Где-то через месяц прекратился кашель. Отеки сначала стали реже появляться, а сейчас их больше нет. До приема смеси тело сына чесалось так, что он задыхался (видимо была очень сильная аллергическая реакция, а может быть, печень уже отказывала, и желчь из нее не выделялась, а шла в кровь), чем он только не мазался – все без толку. Сейчас и зуд, и одышка исчезли, все прошло. Появился аппетит, прибавка в весе уже 8 кг (начиная с 9 марта). Лифт в доме часто не работает, так Сережа теперь легко поднимается по лестницам на наш 9-й этаж. Ходит сам в магазин за газетой. Появилось жела-

Вопрос доктору

✂ -

От трещины прямой кишки

Подойдет и аптечное облепиховое масло, вовсе не обязательно делать его самому. Но сначала определите его качество: капните масло на белую промокательную бумагу, середина пятна должна быть розоватого цвета, а по краям – жир. Если же пятно просто жирное, то от такого масла толку мало.

Итак, пользуйтесь только хорошим облепиховым маслом. Но секрет в том, что вводить его нужно не с помощью тампона, как это обычно делают, а шприцем. Сняв с него иголку, на штырек надеть полихлорвиниловую трубочку нужного диаметра. Через трубочку вводится масло, что приводит к быстрому заживлению, тогда как тампоны при удалении повреждают затянувшуюся было ранку.

Ткаченко Н. П.

Ответ доктора

Хороший микроб хламидией не назовут

. Несколько раз лечилась от хронического воспаления придатков. Во время последнего обследования у меня обнаружили хламидии. Я слышала, что это заболевание практически не поддается лечению. Насколько оно опасно?

М. Краснова

Отвечает врач-гинеколог Яна Александровна Гордина:

- Хламидийная инфекция, выявленная при остром воспалительном процессе или протекающая бессимптомно, требует обязательного лечения, причем обоих половых партнеров. К сожалению, на практике хламидии не всегда вовремя диагностируются, так как это требует дорогостоящих методов, и воспалительный процесс переходит в острую форму с длительным упорным течением.

Хламидии поражают практически все отделы генитального тракта у женщин, начиная от "входных ворот" – шейки матки и заканчивая маточными трубами. Часто, протекая бессимптомно, хламидии вызывают тяжелые, порой необратимые изменения в стенке маточных труб, мощные спаечные процессы и, как следствие, стойкое бесплодие. Для лечения хламидийной инфекции сегодня используются антибиотики трех основных групп: тетрациклины, макролиды и фторхинолоны. В схему лечения также должны включаться иммуномодуляторы, противогрибковый антибиотик и витамины. Все назначения должен делать только квалифицированный врач.

Н. Шевченко "РАК: безнадежных больных нет"

48.

ние работать, берется за все – я его даже сдерживаю, чтобы не перенапрягался, прошу не поднимать тяжести.

С 21 июня сын проходил ВТЭК, дали II группу инвалидности, проверили легкие. Оказалось, что они полностью чистые, без метастазов (конечно же, врачи утверждают, что в больнице была ошибка с диагнозом). УЗИ брюшной полости делали три раза с промежутками в 10 дней, искали, где же метастазы в почке, печени?! Сейчас структура органов ровная, все хорошо просматривается, даже камень в почке отыскался, а метастазов нет. Теперь главврач настаивает на операции, чтобы удалить исходную опухоль (она стала, значит, операбельной). Многие больные приходят к нам. Даю им читать Вашу инструкцию, говорю, где видела в продаже Вашу книжечку, люди хватаются за эту соломинку, и она их с Божьей помощью вытаскивает.

21 июля 2000 г., Лариса Иосифовна Распопова, г. Томск

6. мне 56 лет. 30 мая 1999 г. я была прооперированна по поводу рака толстого кишечника. После операции появился кашель, отекли ноги, долго держалась высокая температура. Сделали рентген и томографию легких и обнаружили в правом легком метастаз. Врачи сказали, что через два месяца нужна еще одна операция. Была направлена к онкологу, который сразу же назначил химиотерапию. От «химии» отказалась – и так была очень слаба. Дочь принесла выписку из газеты с описанием Вашей методики лечения рака. Я долго сомневалась – у меня аллергия на пыльцу растений, в том числе на подсолнечник, и уже долгое время. Но после того как прочитала Вашу книгу «Рак: безнадежно больных нет!», решилась. Начала лечение маслом с водкой в июле 1999 г. От операции, которая была назначена на август, отказалась. Сейчас я закончила четвертый цикл. Тяжело, конечно, но не бросаю. Стараюсь выполнять Ваши рекомендации по питанию. Правда последнее не всегда получается. После трех курсов (циклов) лечения смесью сделала рентген легких. Рентгенолог смотрел очень внимательно и сказал, что метастаза в легком он не обнаружил. У врачей я не наблюдаюсь, т. к. после отказа от химиотерапии онколог не дал мне больше никаких рекомендаций, а над моим решением лечиться по методике Шевченко только посмеялся. Лечусь пока 8 месяцев, чувствую себя нормально. Ваша методика вселяет в людей надежду.

3 февраля 2000г., Людмила Александровна Кудрявцева, г. Тальяти Самарской обл.

За одну ночь от радикулита

Одну свеклу средних размеров, неочищенную, только помытую, натереть на мелкой терке и отжать сок. Жмых смешать с 1 полной столовой ложкой керосина и приложить на больное место, через ситцевую тряпочку, на всю ночь. Мои друг утверждает, что пяти сеансов хватит вполне, чтобы навсегда или, по крайней мере, надолго избавиться от радикулита, но что в большинстве случаев хватит и одного раза. Попробуйте.

Ю. Бочковский

Полчаса – и никаких трещин

Хочу поделиться рецептом, как за 30 минут я избавилась от трещин на пятках.

Нужно взять 3-4 л молочной сыворотки, нагреть ее и попарить в ней ноги, потом потереть пемзой пятки, еще подержать в сыворотке, намазать касторовым маслом и лечь спать, а утром у вас пяточки будут гладкие, мягкие и чистые.

И. Осминина

Посоветуйте, как избавиться от камней в желчном пузыре, а также мастопатии груди.

С уважением Татьяна К.

Помог декоп

Несколько лет страдала мастопатией, которая, как известно, трудно поддается лечению. Однажды на приеме у онколога как бы, между прочим, доктор шепнула: "А ты попробуй, попей настойки из декопа, по научному сабельник болотный". После двух курсов лечения узелки на груди стали размягчаться и постепенно рассосались, меня сняли с диспансерного учета. Теперь каждую весну и осень пью настойку из корневищ сабельника для профилактики онкозаболеваний. Подействовало лечение и на мои суставы – в коленях перестало щелкать, появилась легкость во всей спине, т.е. остеохондроз не обостряется.

Декоп не токсичен, не вызывает осложнений. Пьем всей семьей его как чай (отвар) всю зиму, ведь известно, что сабельник лечит ревматизм, артрит, остеохондроз, радикулиты, болезни крови, онкологические заболевания женской сферы; препятствует старению и продлевает жизнь. Конечно, это не весь перечень достоинств растения.

Настойка. В литровую банку засыпать 75 г сухих корней, залить до 1 литра водкой, плотно закрыть, настаивать 3 недели. Процедить и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды; так пить всю банку. Через 1,5 месяца курс повторить.

Милые женщины, не теряйте надежды, попробуйте, поверьте в силы мудрой природы! Это лекарство для нас! Пишите.

Адрес: 171720, Тверская область, г. Весьегонск, ул. П. Морозова, д. 2б. Зиганшиной Ирине Анатольевне

Почта взаимопомощи

В этом купоне вы можете написать о чем угодно, но печатать мы будем только те, в которых содержится реальная просьба, как избавиться от болезни. Мы надеемся, что есть много людей, знающих народную медицину. Они подскажут.

ПОЧТА ВЗАИМОПОМОЩИ

посоветуйте,

как избавиться от:

Направляйте купон по адресу: г. Балаково, П/О - 24, а/я 17 и мы постараемся помочь вам. Редакция.

■ Посоветуйте, как избавиться от ветилиго. Болею с детства. Перепробовал все средства, пока ничего не помогает, а пятен становится все больше.

С уважением Беляева, г. Балаково

■ Мой диагноз: лейкоплемия щеки и языка. Люди добрые, подскажите, пожалуйста, чем можно лечиться. Врач посоветовал мне лечиться масляным витамином А и В, но это мне не помогает. ***Е. Якунина, г Балаково***

■ ***Уважаемые читатели, если вы знаете какие-либо другие средства, помогающие от этих актуальных во все времена проблем, мы будем рады прочитать их в ваших письмах, и обязательно опубликуем их.***

Мой сосед – сыроед

Вот уж десять лет мой сосед Сергей Иванович Чубинидзе питается исключительно сырой растительной пищей. Считает, что сыроедение избавит человечество от многих недугов. Что побудило пенсионера, бывшего экскаваторщика рудника, изменить привычный образ жизни?

Оказывается, однажды, наблюдая за животными на пастбище, он задумался: почему крупному животному достаточно только растительной пищи? И нашел ответ в книгах по сыроедению. Пенсионер решил тоже принимать еду как топливо для организма, а не удовольствие. Так пришел к вегетарианству. Теперь на столе Сергея Ивановича только фрукты, овощи, проросшая пшеница, орехи, мед, растительное масло. От такой пищи, говорит, нет тяжести в желудке. А ест он всего... две горсти в день! Причем овощи и фрукты – обязательно раздельно. В салат могут входить 3-4 компонента. Например: гречка, картофель, морковь и растительное масло. В день ест только один вид овощей или фруктов. Раз в неделю – обязательно грецкие орехи с медом. А горох, фасоль и крупы он предварительно вымачивает. На десерт у него компот из родниковой воды с сухофруктами или натуральные соки.

Периодически проводит чистку организма. В это время ест по 25 г антистрессового препарата в день, который тоже готовит сам. В него входит вода, настойка мяты перечной, сок лимона и мед.

Конечно, некоторые считают сыроедов чудаками, но Сергей Иванович не смущается. Он-то видит разницу между собой и ровесниками – он совершенно здоров. И считает, что слишком молод для походов по врачам. Ему, мол, всего 64 года, и лучшее у него еще впереди!

А. Бондарев, г. Кировск

Продолжение следует.

Н. Шевченко "РАК: безнадежных больных нет"

49.

7. Это второе наше письмо к Вам. Больна моя мама. Ей 70 лет. В феврале 1999 г. поставлен диагноз: «Рак правого яичника VI степени с прорастанием в прямую кишку». В любом «официальном» лечении (операция, химиотерапия, облучение) ей было отказано. Нам сказали: «Долго не протянет». Отвезли мы маму домой, в деревню. Была она очень слаба, больше лежала, похудела на 10 кг. Мы знали из газет о Вашей методике и сразу же по приезду начали лечение маслом с водкой, доза 30+30. Потихоньку к ней начали возвращаться силы. Но слабость еще бывает, она быстро устает. Все в хозяйстве делает сама: трудится в большом огороде, заботится о домашней скотине, в доме поддерживает чистоту и порядок. Мы, дети, живем далеко; весь и хозяйство только на маме и отце. Этим летом до нашего приезда она даже работала на сенокосе. Строго выдерживает предложенный Вами режим лечения. Конечно, в деревне очень сложно соблюдать диету, хотя молочное и мясо старается не есть, и сладкое тоже. Несколько раз ездили с мамой в райцентр на УЗИ, сдавали анализы крови. Результаты можно свести в такую табличку:

Дата	12 июля 1999 г.	21 декабря 1999 г.	10 августа 2000 г.
Гемоглобин, г/л	132	147	121
СОЭ, мм/час	41	15	7
Размеры опухоли правого яичника, мм	87x68x88	59x50x49	30x40x48

Проблем со стулом у мамы нет, кровотечения тоже не было. Мы продолжаем лечение смесью и не теряем надежду на полное выздоровление.

Еще одна наша родственница тоже лечилась по Вашей методике. У нее опухоль мозга, были парализованы левые рука и нога. Она пьет смесью уже семь месяцев, и смесь ей тоже помогает.

15 августа 2000 г., Султанова М. Б., д. Урманчино, Башкортостан

8. Шесть с половиной лет назад врачи поставили мне диагноз: «Неоперабильный рак молочной железы, IV стадия». Было это 1994 г. Предложили лучевую терапию. Я отказалась, т. к. мне дали большую газетную статью с описанием Вашей методики лечения рака маслом с водкой. Пять лет я пила смесь нерафинированного подсолнечного масла с водкой, не придерживаясь никакой диеты.

По варикозу 10-ю палочками вербы

Продолжение. Начало в № 15

Варикоз у меня наследственный: моя тетя, которой сейчас 60 лет, прочувствовала все „прелести"этой болезни, и как воспаляются узлы, так она криком кричит и прикладывает лед к узлам. Два раза ей делали операцию, однако узлов от этого меньше не стало. Тогда она стала лечиться сама. И очень успешно. Она-то мне и помогла избавиться от этой «красоты» с помощью своей методики.

1. Пол-литровую бутылку заполните нарезанными листьями каланхоэ и залейте водкой до горлышка. Настаивайте неделю в темном месте, периодически встряхивая. После, натирайте составом ноги перед сном от стопы и выше в течение 1-4 месяцев.

2. Такое же натирание выполняйте неразбавленным яблочным уксусом. Я чередовала водочные и уксусные натирания через день: сегодня настойкой каланхоэ, завтра — яблочным уксусом.

3. При появлении боли можно смазывать больное место настойкой, приготовленной следующим образом: пол-литровую бутылку заполнить на три четверти березовыми почками и залить водкой до горлышка. Смазывать больные места необходимо несколько раз с интервалом 15 минут.

А еще моя тетя говорила мне, что ей очень помогают росные процедуры, когда она рано утром гнала корову в стадо, всегда обратно шла по лугу, чтобы росой ноги омыть. А вечером уставшие и отекшие ноги ставила в таз с подкисленной водой — выливала треть бутылки яблочного уксуса литров на пять воды. Она же меня научила снимать боль при варикозе ногами и помидорами. Кашицу из помидоров выложить на бинт и забинтовать ноги, поверх наложить слой ваты и какую-нибудь грубую ткань. Закрепить эластичным бинтом. Компресс держать 7-8 часов

Для лучшего эффекта, кроме ванн с яблочным уксусом и обтираний, еще нужно принимать подкисленную воду. Для приема внутрь необходимо развести одну чайную ложку яблочного уксуса в стакане кипяченой воды, для лучшего усвоения организмом добавить чайную ложку меда. Перемешать и выпивать 4-5 глотков перед едой 2-3 раза в день.

К воспаленным узлам лучше прикладывать компресс из мякоти белого хлеба, смоченного в яблочном уксусе и посыпанного пищевой содой. Сверху наложить пергаментную бумагу, слой ваты, грубую ткань и закрепить компресс эластичным бинтом. Держать компресс 7-8 часов.

А следующий метод попробовала моя подруга, правда, весь курс она не закончила, пролечилась только недели две и сказала, что улучшения есть, несомненно, но этим можно заниматься только на даче и в свободное время. Так что запаситесь терпением.

1-й день: 10 палочек вербы длиной около 10 см заварить кипятком и закрыть крышкой. Когда вода остынет до такой температуры, что ногам будет приятно, опустить ноги в воду и держать, пока вода не остынет совсем. Такую ножную ванну желательно делать вечером, а утром втирать в больное место яблочный уксус.

2-й день: подогреть снова эту воду и проделать ту же процедуру.

3-4-й дни: перерыв (но яблочный уксус втирать без всяких перерывов).

5-й день: новые 10 палочек вербы длиной 10 см заварить кипятком, прикрыв крышкой, и повторить процедуру.

Лечение продолжается три недели. Вначале возможно ухудшение общего состояния, но это нужно перетерпеть.

У меня сейчас очень серьезное улучшение, варикозных узлов уже нет, есть только вышедшие на поверхность синеватые вены, но и с ними, я надеюсь, теперь уже справлюсь».

Т. Алешина, г. Колпино

Опоясывающий лишай можно побороть

Это заболевание, которым чаще всего болеют люди зрелого возраста, известное также как Herpes zoster, или инфекционный дерматоз. Его возбудителем является фильтрующийся вирус, очень близкий по своим характеристикам к вирусу ветряной оспы. Считается, что вирус возбудителя опоясывающего лишая может долго скрываться в организме, ничем себя не проявляя. Лишь при стечении особо неблагоприятных для человека условий – стресс, переохлаждение, снижение иммунитета, длительное лечение рядом медикаментозных препаратов и тому подобное, может привести к пробуждению дремлющей инфекции и возникновению болезни.

С чего начинать лечение? Надо в корне изменить свой режим. Ходить в чистой, поглаженной одежде, которую прополаскивают в воде с уксусом. Тело мыть и содержать в чистоте. Комнату, где спите, регулярно проветривать свежим воздухом и орошать паром аира, почек тополя черного, чабреца, мяты.

После еды постоянно чистить рот и полоскать его отварами корней аира, ибо вирус опоясывающего лишая нередко поражает глотку, язык, миндалины – это ясно указывает на то, что надо лечить закупорки в системе лимфотока.

Спать надо на жесткой постели. Пищу употреблять легкую, удобовариваемую, а это: яйца всмятку, отварной картофель, отварная рыба, рисовая и ячневая каши, которые варят, добавив чуть резанного свежего корня девясила. Такие каши лечат слабость иммунитета. В пищу следует добавлять пряности, хорошо и мягко разжижающие лимфу и высушивающие все вредное в крови. Это имбирь, гвоздика, корица, перец, соль, но в меру. Употреблять и легкие бульоны. Очень и очень вредно употреблять в пищу лежалые овощи, баклажаны, яблоки, огурцы.

Свежие фрукты нужно есть в малом количестве. При лечении лишая из рациона полностью исключите масло, ибо оно дает организму очень большую влажность, что помогает опоясывающему лишаю прочнее удерживаться в теле больного, мешая его высушивать и уничтожать. Но режим и диета не дадут вирусу опоясывающего лишая удержаться в теле и распространяться, который может поражать позвоночник в шейном отделе на уровне 3-4 шейных позвонков, в грудном отделе (1-3 поясничный позвонки).

Вправление плюс трава. Даже мягкое вправление позвоночника в этих местах с мягкой растиркой настойкой таволги, тысячелистника, почек черного тополя, сока корня девясила высокого по отдельности на тройном одеколоне дает больным огромное облегчение, мобилизуя все невостребованные защитные силы организма больного.

Очистить мозг. Если же лечение идет медленно, плохо, подышите дымом семян льна, сжигаемых на раскаленной сковороде. Это очищает мозг от влаги, заставляет лучше бороться с болезнью теми способами, что заложены в каждом из нас Господом Богом.

Настойки и порошки. Все это лечение проводить при обязательном ежедневном приеме противовирусных настоек, отваров, порошков из лекарственных трав, которые не всем одинаково подходят. Кому-то они делаются на воде, соке винограда, другим на водке, вине, а некоторым подходят порошки из трав, запиваемых уксусомедом (хороший мед, проваренный с водой и добавкой немного уксуса).

Общая настойка, полезная для всех – это из корней и корневищ девясила высокого на соке винограда. Настаивать сутки, затем две-три минуты прокипятить в эмалированной кастрюле, настоять еще 5-6 часов, слить и настоять в этой настойке сутки траву чабрец. Пить по 30-40 г 4-5 раз в день.

Наружно и вовнутрь. Высыпания в ушах протирают ваткой, смоченной в настойке почек черного тополя на тройном одеколоне, глаза протирают соком чистотела, уваренном на огне или каплями сока чистотела настоянными на спирту. На 4-8 капель добавляется 1/2 ч.л. остуженной

кипяченной воды, при этом нужно пить сок и во внутрь: на 2 ложки воды 20-25 капель настойки сока чистотела на водке или самогоне.

С молитвой и верой. Все свое лечение нужно сопровождать молитвами, иметь веру в Бога, внутри себя в сердце, в разуме. Это многих исцелит и хорошо поможет.

Ю. И. Шикота, народный целитель

Будь и подумай

Задача № 1

Три семейные пары во время путешествия должны переправиться через реку. Лодка вмещает только двоих, но ее после переправы надо возвращать за следующей парой. Проблема в том, что каждый из трех мужей безумно ревнив и не желает, чтобы его жена была в ледке или на берегу наедине с чужим мужем. Как обеспечить форсирование реки с соблюдением интересов ревнивых мужей?

Задача № 2

Один любитель старины предпочитал пользоваться для освещения обычными свечками. Он покупал стандартные упаковки по 16 свечей в каждой. Будучи человеком экономным, он замечал, что из огарков, оставшихся от каждой из четырех сгоревших свечей, можно сделать одну новую. Вопрос простой – сколько новых свечей можно сделать из огарков, оставшихся от одной упаковки?

Задача № 3

В африканском охотничьем заповеднике решили провести инвентаризацию – подсчитать количество львов и страусов. Дело поручили двум чиновникам. Один почему-то подсчитывал общее количество голов, а другой, не согласовав с первым свои действия, подсчитывал количество ног. Получилось 35 голов и 78 ног. Сколько же было в заповеднике львов и сколько страусов?

* * *

-Что-то, больной, мне ваш кашель не нравится!

-Извините, доктор, другого у меня нет...

Наутро:

-Ну вот! Кашель стал значительно лучше!

-Что же вы хотели - целую ночь тренировался!

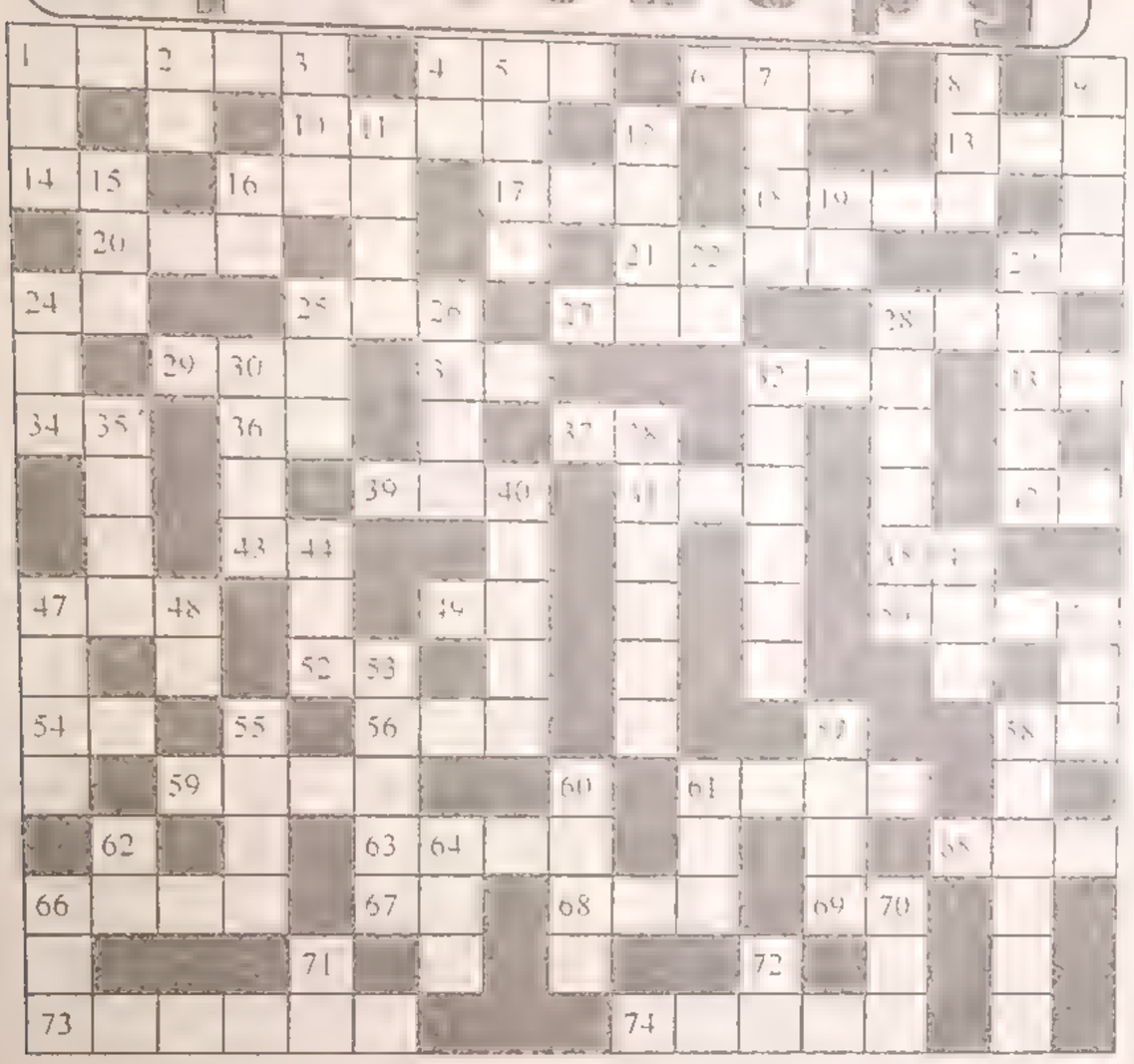
* * *

Древняя старушка приходит к врачу:
- Доктор, у меня одышка.
Врач, внимательно выслушав ее и не найдя признаков одышки, спрашивает:
- А когда именно она у вас бывает?
- Когда я бегом догоняю трамвай...

* * *

Дядьки сидят во дворе, в домино играют. Пьют естественно. Подходит маленький сын одного из игроков к столу, тянет к себе стакан, отхлебывает, морщится, блюет... На что папа замечает: « А ты думал, мы тут меды распиваем?!!»

Кроссворд



По горизонтали: 1. Хвостатое земноводное. 4. Река в Заволжье. 6. Разговор, обмен мнениями. 10. Наука о растениях. 13. Бывшее Всесоюзное физкультурно-спортивное общество. 14. Груз, служащий мерой при взвешивании. 16. Струнный музыкальный инструмент. 17. Отечество. 18. Областной центр в Узбекистане. 20. Двуглавая мышца. 21. Типовой вид, образец. 23. Помещение для скота. 24. Государство в Западной Африке. 25. Столица Кубы. 27. Обезьяна. 28. Атом химического элемента, отличающийся от другого атома того же элемента атомным весом. 29. Земли в зоне орошаемого земледелия, на которых сельскохозяйственные культуры вырастают без полива. 31. Химический элемент. 32. Истина. 33. Густой, частый лес. 34. Род повозки. 36. Особым образом завязанная лента. 37. Ткань. 39. Железный меч скифов. 41. Автор романа "Кружилиха". 42. Овощное кушанье. 43. Город в Коми. 45. Административно-территориальная единица в Русском государстве XV-XVI веков. 47. Часть суши, со всех сторон окруженная водой. 49. Прием пищи в середине дня. 50. Заголовок словарной статьи. 52. Оконный переплет вместе со стеклом. 54. Пушной зверь. 56. Одно из начертаний типографского шрифта. 58. Река во Франции. 59. Наименьшая частица вещества. 61. Русский филолог, редактор академического "Словаря русского языка". 63. Опера Дж. Пуччини. 65. Вымершее млекопитающее семейства слонов. 66. Участник корриды. 67. Кушанье. 68. Древнегреческая эпическая поэма. 69. Марка автомобиля. 73. Раздел горной науки. 74. Одна из величин, определяющих положение точки на плоскости или в пространстве.

По вертикали: 1. Рассказ А. Чехова. 2. Планета. 3. Труд. деятельность. 4. Зимняя повозка. 5. Пищевой продукт. 7. Лирическое музыкальное произведение. 8. Единица измерения углов. 9. Автор первого русского учебника по синоптической метеорологии. 11. Советская актриса, народная артистка СССР. 12. Такелаж. 15. Плодовое дерево. 16. Строительный материал. 19. Картина И. Левитана. 22. Персонаж пьесы Н. Погодина "Поэма о топоре". 23. Растение семейства мальвовых. 24. Один из основоположников детской советской литературы. 25. Поручитель. 26. Средство от моли. 28. Предприятие, осуществляющее подготовку и выпуск печатной продукции. 30. Материал для пошива пальто, костюмов. 32. Русский путешественник. 35. Прибор для измерения атмосферного давления. 38. Соната Л. Бетховена. 40. Вид банковского счета. 44. Стихотворение М. Лермонтова. 46. Столица Турции. 47. Советская летчица, Герой Советского Союза. 48. Домашнее жвачное животное. 51. Массы снега, низвергающиеся с гор. 53. Отслужившие свой срок изделия из бумаги. 55. Переплетный материал. 57. Советский кинорежиссер и оператор, народный артист СССР. 58. Запись упругих колебаний Земли, вызванных землетрясениями. 60. Соединение каких-либо судов. 61. Род загадки. 62. Форма горловины у платья. 64. Город в Италии. 66. Ударение как смыслоразличительная единица. 70. Денежная единица страны. 71. Приспособление для катания по льду. 72. Старое название буквы "л".

Ответы на кроссворд в № 15

По горизонтали: 7. Тухманов. 8. Карандаш. 10. Календула. 11. Кошка. 13. Кэрри. 15. Нарды. 16. Скелет. 18. Мякина. 19. Эмилия. 20. Шанель. 24. Разиня. 25. Ратмир. 26. Косяк. 28. Бокал. 30. Дрофа. 31. Обручение. 32. Скарлетт. 33. Барбарис.

По вертикали: 1. Дубровка. 2. Марка. 3. Поклен. 4. "Шатуны". 5. Казак. 6. Пастрана. 9. Андрей. 12. Коломбина. 14. Эскалатор. 17. Талия. 18. Минер. 21. Салоники. 22. Чесуча. 23. Симфония. 26. Корыто. 27. Кинжал. 29. Лолли. 30. Регби

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит", "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник".

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Отпечатано в типографии РА "Кипрас" Степная-52
Номер подписан: 17. 00. По графику: 17. 00. Тираж 2300 экз. Объем 1 п. л.
Заказ №
Цена договорная.

Адрес редакции: 413864,г. Балаково,Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: anerm@chat.ru
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

№17 Вторник, 30 октября 2001г.

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА В РОЗНИЦУ 1,5 РУБЛЯ.

Донорам положены путевки

«Регулярно сдаю кровь. Работаю на частном предприятии. Обязаны ли меня отпускать с работы в день сдачи крови? Какие льготы мне положены?

Петр Сергеевич, г. Балаково

Порядок реализации прав доноров определен Законом РФ от 9 июня 19[illegible] «О донорстве крови и ее компонентов». Донор имеет право на бесплатное обследование перед сдачей крови и выдачу справки о состоянии его здоровья. В день сдачи крови, а также в день медицинского обследования он освобождается от работы на предприятии (независимо от форм собственности) с сохранением среднего заработка за эти дни. Военнослужащий-донор освобождается от несения нарядов, вахт и других форм службы.

Если по согласованию с администрацией сотрудник в день сдачи крови вышел на работу, ему должен быть предоставлен день отдыха с сохранением среднего заработка. По желанию донора он может быть присоединен к очередному отпуску или использован в другое время в течение года после сдачи крови.

Если донор сдает кровь во время отпуска, в выходной или праздничный день, ему должен быть предоставлен другой день отдыха или день сдачи крови оплачен не менее чем в двойном размере. В день сдачи крови донор обеспечивается бесплатным питанием.

Донорам, сдавшим в течение года кровь или ее компоненты в суммарном количестве, равно двум максимально допустимым дозам, предоставляются дополнительные льготы:

- весь год больничные листы при всех видах заболеваний оплачиваются в размере 100% независимо от трудового стажа;
- в течение года лечение в государственных или муниципальных учреждениях здравоохранения – за счет средств соответствующих бюджетов;
- первоочередное выделение в течение года по месту работы или учебы льготных путевок для санаторно-курортного лечения;
- студентам – полгода надбавка к стипендии в размере [illegible] за счет соответствующих бюджетов.

Награжденные знаками «Почетный донор России» и «Почетный донор СССР», кроме перечисленных льгот, имеют право на:

- бесплатное [illegible] и ремонт зубных протезов (кроме протезов из драгметаллов) в государственных и муниципальных учреждениях;
- льготное приобретение лекарств (с 50%-ной скидкой) по рецептам государственных или муниципальных учреждений здравоохранения;
- ежегодный оплачиваемый отпуск в удобное для них время года;
- бесплатный проезд на всех видах общественного транспорта (кроме такси);
- снижение до 50% размера оплаты коммунальных услуг;
- получение льготных ссуд на индивидуальное жилищное строительство.

Нагрудные знаки «Почетный донор России» и «Почетный донор СССР» являются основанием для присвоения звания «Ветеран труда» при наличии стажа, необходимого для назначения пенсии по возрасту или за выслугу лет.

Андрей Литвинов, юрист

Неблагоприятные по геофизическим факторам дни в ноябре (европейская часть России):

5 – с 16 до 18; 8 – с 13 до 16; 12 – с 15 до 17; 16 – с 6 до 9; 18 – с 2 до 14; 20 – с 13 до 16; 23 – с 14 до 16; 26 – с 22 до 24;

Внимание! Продолжается областная подписка на газету "БАЛЬЗАМ НА ДУШУ". Оформить ее можно в любом почтовом отделении. С 1 января все желающие будут получать газету без проблем. Подписывайтесь на "Бальзам". ЭТО УДОБНО, ДЕШЕВО И НАДЕЖНО. Наш подписной индекс: 14816, СТОИМОСТЬ полугодовой подписки ВСЕГО 15 РУБЛЕЙ

Сплетни с точки зрения здоровья

Психолог Мак Эндрю долгое время изучал проблему сплетни и ее влияние на отношение между людьми. Например, он давал для чтения студентам газету с ярко выраженной «желтой» направленностью и спрашивал потом, какая информация привлекла их внимание. Люди, как оказалось, больше всего интересовались личной жизнью знаменитостей, которые были примерно одного возраста с ними. Им нравилось узнавать подробности мелких «грошков» звезд, такие «грешки» были не чужды и самим испытуемым. В сплетнях человек ищет оправдание своим действиям: «Ну, уж если моя любимая звезда себе это позволяет, то сам Бог велел ...» это избавляет от многих переживаний и нервных расстройств, а значит, продлевает жизнь.

Н. Ровбуть

Ароматное удовольствие

Один из лучших эффективных способов снятия стресса – это ароматическая ванна, с использованием эфирных масел.

Температура воды в ароматической ванне должна быть примерно 36-38 °С – более горячая вода ускорит сердцебиение, расслабиться не получится. Чтобы эфирное масло растворилось, его смешивают с небольшим количеством спирта, молока или столовой ложкой меда. Принимая ванну, не поленитесь помассировать свое тело под водой, захватывая слой масла с поверхности. После ванны не стоит ополаскиваться, лучше промокнуть влагу с тела мягким полотенцем. Принимать такую ванну следует не более 20 минут.

На полную ванну необходимо 8 капель, для ручной и ножной ванн – 4 капли на ведро воды, для сидячей ванны – 2 капли на таз. Осторожно к использованию эфирных масел нужно подходить беременным и страдающим аллергическими заболеваниями.

Очищение от негативных эмоций: 4 капли масла эвкалипта, 6 капель масла лаванды, 2 капли лимона.

Ванна – антидепрессант: 5 капель масла бергамота, 4 капли апельсина 2 капли эвкалипта.

Успокоительная ванна: 3 капли сандалового масла [illegible] капли жасминового масла, 1 капля лимона

Любимые запахи

Лимон. Сильный запах лимона помогает снять стресс. Он поднимает настроение, прибавляет сил и бодрости, хорошо прочищает легкие, поэтому особенно полезен курящим.

Жасмин. Сладкий аромат жасмина обладает снотворным эффектом. Он успокаивает нервную систему и благотворно действует на работу сердца.

Эвкалипт. Эвкалиптовое масло помогает при насморке и кашле, усиливает концентрацию внимания, освобождает от грустных мыслей.

Лаванда. В Элладе греки воскуряли лаванду богине любви Афродите и использовали ее для ароматизации ванн. Считается, что женщина, благоухающая запахом лаванды, возбуждает в мужчине чувственные желания. Аро[illegible]ого растения помогает также и при депрессиях.

[illegible]н. Солнечный запах этого фрукта поднимет на[illegible]. Он облегчает последствия стресса и помогает при [illegible]ице. Если положить апельсиновые корочки рядом с [illegible] кр[illegible]ий сон вам гарантирован.

Саше

Саше – это сухие травы, обернутые кусочком ткани. Используется в качестве аналога эфирных масел для создания ароматических ванн. Его опускают в ванную с набранной водой и дожидаются, пока вода станет окрашенной и ароматизированной. Травяную смесь готовят заранее и, чтобы не выветривался запах, хранят в герметично закрытой емкости.

Существует другой способ приготовления саше. Залейте сухие травы кипятком и через 15-20 минут выньте. Получившуюся ароматную воду добавьте в ванну. Самое простое саше готовится из травы шалфея, мяты или ромашки.

Саше для поднятия тонуса: 3 части лаванды, 3 части гвоздики, 2 части розмарина.

Саше против головной и мышечной боли: 3 части сосновой хвои, 2 части лавра, 1 часть шалфея.

Саше для страдающих бессонницей: 3 части сандала, 2 части жасмина, 1 часть лимонных корочек.

Смесь для ванн при неврозе, бессоннице и переутомляемости: 5 г мумие растворить в 0,5 л кипяченой воды. Набрать теплую воду (38°С) в ванну (до половины) и вылить в нее приготовленный водный раствор мумие, добавить 3-4 капли розового, лавандового или пихтового эфирного масла. Принимать ванну вечером в течение 15-30 минут. Оставить до утра. Утром добавить в нее горячей воды, доведя до 38°С. На курс лечения – 20 ванн, принимать через сутки.

Совет Тибетской медицины

Дозу эфирного масла или смеси эфирных масел (обычно до 10 капель) смешать с 200 мл молока или кефира, взбитых сливок или меда (не более 2 ст. ложек). Все это перемешать и влить в воду. Эфирное масло можно добавить в слабоароматизированный шампунь для создания пены. Если есть морская соль, то дозу эфирных масел можно смешать с 2-3 ложками соли и использовать для приготовления ванны.

Подготовил Андрей Пятяков

Зачем нужно гладить белье?

Как и чем быстро и эффективно избавиться от чесотки?
Вадим, Саратовская обл.

Возбудитель чесотки, чесоточный клещ, или зудень, большую часть жизни проводит в толще кожи и питается роговыми чешуйками эпидермиса. На поверхности кожи человека происходит оплодотворение самки, после чего самец погибает. Самка присосками передних лапок прикрепляется к коже и буравит роговой слой эпидермиса, выделяя вещество, разрыхляющее этот слой. Именно это вещество и вызывает зуд. В эпидермис самка внедряется за 15-30 минут. За сутки она продвигается примерно на 1 мм. За 6-8 недель откладывает до 50 яиц. Через 3-7 дней появляются личинки. Через 10-14 дней личинки созревают.

Заражение чесоткой происходит при прямом контакте с больным или через принадлежащие ему предметы. Дети могут заразиться через игрушки. Симптомы: зуд, который беспокоит в основном в вечернее время – период наибольшей активности клеща. Вскоре зуд распространяется по всему телу, начинают появляться слегка выступающие над уровнем кожи линии беловатого и грязно-серого цвета длиной от 0,5 до 1 см, на одном конце которого можно увидеть черную точку – самку клеща. Эти линии – чесоточные ходы – второй характерный симптом чесотки. Иногда эти ходы могут выглядеть в виде цепочки мелких пузырьков розового цвета, кровянистых корочек и расчесов. Они чаще всего располагаются на боковых поверхностях кистей, пальцев рук, на ладонях, в области лучезапястных суставов, на локтях, лодыжках, на тыльной стороне стоп и подошвах. У детей поражается вся кожа, даже волосистая часть головы и лицо, чего не бывает у взрослых. В некоторых случаях чесотка напоминает острую экзему.

Наиболее эффективные средства лечения – бензил-бензоат, применяемый в виде 20%-ной суспензии для взрослых и 10%-ной суспензии для детей, и аэрозольный скабицид «Спригаль».

При запущенной чесотке могут появляться осложнения в виде дерматита или микробной экземы.

Чтобы предупредить распространение инфекции, надо провести дезинфекцию белья и предметов домашнего обихода. Извлеченные из кожи человека клещи живут в течение 5-14 дней, при температуре +60°С они погибают в течение часа, а при глажении и кипячении белья гибнут сразу. Во влажной среде чесоточный клещ способен жить до 15 суток.

При своевременном обращении к врачу чесотка лечится довольно просто.

С. В. Моисеева, дерматолог

(Начало в №16)

От геморроя

Сбор № 1

Кора крушины ломкой – 2 части, листья крапивы двудомной – 1 часть, трава душицы обыкновенной – 2 части.

5 ст. л. сбора заливают 1 л воды, кипятят 5 минут, настаивают 4 часа и процеживают. Затем настой заливают в банку на 1 л настоя чайного гриба (Здесь и далее везде под «настоем чайного гриба» подразумевается 9-дневный настой чайного гриба, подслащенный медом). Через три дня готовый настой можно принимать 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Сбор № 2

Трава льнянки обыкновенной – 2 части, цветки ромашки аптечной – 2 части, трава тысячелистника обыкновенного – 1 часть, почки тополя черного – 1 часть.

7 ст. л. сбора заливают 1 л кипящей воды, кипятят 1-2 минуты, охлаждают, процеживают. Затем настой заливают в банку на литр настоя чайного гриба. Через три дня готовый настой можно принимать по 0,5 [illegible] 3 раза в день.

От холецистита

Сбор № 1

Цветки бессмертника песч[illegible] части, листья мяты перечной – 2 части плоды кориандра посевного – 1 часть листья вахты трехлистной – 3 части

7 ст. л. сбора заливают 1 литром воды, кипятят 20 минут и процеживают. Затем настой заливают в банку на литр настоя чайного гриба. Через 3 дня готовый настой можно принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Сбор № 2

Трава вероники длиннолистой – 1 часть, трава репейника аптечного – 1 часть, плоды шиповника майского – 1 часть, трава белокудренника черного – 1 часть, трава мелиссы лекарственной – 1 часть.

7 ст. л. сбора заливают 1 литром кипятка, настаивают в течение часа и процеживают. Затем настой заливают в банку на литр настоя чайного гриба. Через 3 дня готовый настой можно принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Функциональная диарея (понос)

Сбор №1

Трава зверобоя продырявленного [illegible] 1 часть, плоды черемухи обыкновен[illegible]ои – 1 часть, корневища горца змеи[illegible] 1 часть

[illegible] сбора заливают 1 литром [illegible] воды, кипятят 20 минут, ох[illegible] и процеживают. Затем на[illegible]ивают в банку на литр на[illegible]ного гриба. Через 3 дня го[illegible] настой можно принимать по [illegible] раза в день.

[illegible]ить, что это всего лишь недугов, которые

Про чайный гриб

лечит настой чайного гриба. Этот уникальный продукт находит на удивление разнообразное применение. Настой чайного гриба является естественным природным средством ухода за кожей. Он стимулирует выделительные функции кожи, улучшает кровообращение, освежает, разглаживает и тонизирует кожу. Настой добавляют в воду при принятии ванны. Принимая ванну, добавьте в воду 0,5 литра месячного настоя чайного гриба. Оставайтесь в воде не менее 15 минут, чтобы кислая среда настоя успела подействовать на кожу. Такие ванны оказывают стойкое регенерирующее действие на усталую и вялую кожу.

Эликсир здоровья

Вечером залить порцию пшеничных отрубей настоем чайного гриба. За ночь ферменты чайного гриба максимально высвободят из отрубей полезные вещества. Утром, ферментированные отруби соединить с 250 мл кисломолочного напитка с наличием бифидобактерий и добавить по столовой ложке сухих пивных дрожжей и пчелиного меда перемешать и можно есть. Напиток оптимально насыщен фосфорно-магниево-кальциевыми элементами в самом натуральном, усвояемом сочетании. Напиток наполняет человека силой, энергией и здоровьем.

Н. Шевченко РАК [illegible]

[illegible] (начало в №16)

50.

Уже после первых двух декад [illegible] состояние организма, и анализы крови постепенно [illegible]авился вес. Грудь была частично втянута внутрь, такой же [illegible] сей день. Через 5 месяцев лечения из соска больной груди [illegible] жидкость темно-коричневого цвета с резким запахом. Затем пошли гнойные выделения. Это длилось полтора месяца. После этого, в течение недели шла розовая кровь, и все прекратилось. Спустя 5 лет, т. е. в январе 1999 г., ознакомилась с Вашей книжечкой «Рак: безнадежно больных нет!» и стала соблюдать рекомендуемую в ней диету. В 1999 и 2000 гг. проходила обследование у гинеколога, сделали УЗИ и рентген внутренних органов. Метастазов рака не нашли и каждый раз предлагали сделать мне операцию. Но я знаю, что операция может вызвать бурный рост притаившихся где-то метастазов (ведь рак не любит ножа), и не давала согласия «резаться». Яичники мне не удаляли. И вот благодаря Вашему методу я живу, как все нормальные люди, уже шесть с половиной лет. Я 1949 г. рождения. Что вы посоветуете мне делать дальше? Опухоль еще остается, брать из нее биопсию я не даю, чтобы не ускорить рост рака (ведь это мини-операция!).

6 июля 2000 г., Александра Николаевна Скопцова, г. Самара

Шевченко Н. В.: Масло с водкой – не яд, а бальзам, и всему хорошему, нужному в организме повредить эта смесь не может. Поэтому смело пейте ее дальше! Пределов этого лечения пока не установлено. Насчет же операции и биопсии Вы абсолютно правы. Так что пейте смесь еще хоть 10 лет – до тех пор, пока опухоль не исчезнет совсем.

9. В июне 1998 г. у меня обнаружили опухоль в правой почке. Обследование в онкологии закончилось страшным диагнозом: «Рак правой почки с метастазами в оба легких, IV стадия». Состояние мое (физическое) было просто ужасным. Срочно сделали операцию – удалили почку, но лучше мне не стало: гемоглобин – 56 г/л, СОЭ – 85 мм/час (это не ошибка восемьдесят пять!). Назначили мне химиотерапию, но сделали всего один укол: было очень плохо – полный упадок сил, и химиотерапию отменили. Отправили меня домой как безнадежно больную. Муж Виктор вынес меня из больницы на руках. Лежала я в больнице Иркутского областного онкодиспансера. Дома мне стало еще хуже. Лежала, больно было даже вздохнуть, пошевельнуться. Раздирающие грудь боли при дыхании были настолько сильными, что появилась грешная мысль о самоубийстве. Операционный шов не заживал, аппетит пропал, остались от меня только кожа да кости. Никакому врагу не пожелаю что, я

Конский навоз вылечил суставы

Очень болели кисти рук, ничего не помогало. Дошло до того, что стали деформироваться суставы пальцев. И тут мне посоветовал один дедуля делать припарки... конским навозом, мол, так лечился еще его дед. Когда болит, на все идешь. Набрала я навоза в трехлитровую банку. Перед употреблением разогревала его в ведре с водой на газовой плите. Затем помещала руку в банку на 30-40 минут и после этого ложилась в постель. Назавтра повторяла процедуру с другой рукой. Сделала по 4-5 сеансов на каждую руку. Все прошло, и уже 15 лет эта напасть меня не беспокоит. Менять навоз не надо, на весь курс лечения использовать один и тот же.

Этот метод весьма эффективен и при переломах. Моя сестра (ходила с костылем) лечила таким образом ногу, которая плохо срасталась. Уже после трех процедур надобность в костылях отпала, а еще после двух – забыла о травме.

Н. Ивушкина

Чтобы грудь была красивой

В старину девушки для придания красивой формы своей груди применяли хмелевые шишки. Их заваривали – 1 столовую ложку на 1 стакан воды и 7-8 часов настаивали в тепле (сегодня можно просто заварить шишки в термосе). Отвар пьют по 0,5 стакана 2-3 раза в день. Успеха добиваются только терпеливые. Первые результаты могут появиться только через 1,5-2 месяца.

Т. Авдеева

Лук победил конъюнктивит

Я никак не могла избавиться от конъюнктивита. Время шло, а аптечные капли и мази не помогали. Мне посоветовали смазывать веки свежим луковым соком. Эта процедура вначале показалась страшной. Действительно, приятного мало. Я накручивала вату на спичку, обмакивала в сок и протирала нижние веки 2 раза в день. Слез было много, а вот конъюнктивит исчез.

В. Карпова

Лови момент

Лук репчатый

1. Сок луковиц можно использовать для обесцвечивания веснушек и пигментных пятен на лице при жирной и нормальной коже. Для этого утром и вечером протирать лицо ватным тампоном, смоченным луковым соком. Затем смазать сметаной и через 10 минут ополоснуть тепловатой водой.

2. Луковым соком рекомендуется протирать лицо при угрях.

3. Для сухой кожи лица можно использовать медово-луковую маску: испечь две луковицы, растереть их в пюре, добавить 2 столовые ложки меда. Нанести на предварительно очищенное лицо и через 15-20 минут снять влажной салфеткой.

4. Свежий луковый сок (2-3 столовые ложки) втирать в корни волос 1-2 раза в неделю. Голову завернуть полотенцем, через час вымыть водой с мылом или шампунем (жирные волосы – через 2-3 часа). Процедура способствует росту волос и их укреплению при выпадении, избавляет от перхоти, придает волосам мягкость и блеск.

А. Семин

Тромбоз не беспокоит

Когда мне было 28 лет, я перенесла операцию по поводу удаления камня из почки. После операции началось осложнение: появился тромбоз глубоких вен нижних конечностей. Меня так мучили боли, что через каждые 200-300 метров приходилось останавливаться, чтобы передохнуть.

Однажды пожилая соседка, увидев мои страдания, посоветовала такой рецепт: 1 стакан сока репчатого лука (только не синего) и 1 стакан меда смешать и держать этот состав 3 дня при комнатной температуре. Затем поставить в холодильник на 10 дней. Пить по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

Если бы вы знали, как мне помог этот рецепт. С тех пор тромбоз не беспокоит – а мне уже 61 год. Для профилактики, с интервалом в несколько лет, я принимаю этот состав.

П. В. Зайцева.

Как пион "уклонил" неврастению

Некоторое время тому назад начала замечать отклонения в своем здоровье. Стала очень раздражительной, быстро иссякали силы на работе и все это сопровождалось головокружениями, головными болями, начала плохо засыпать (хотя раньше с этим не было проблем). Появилась одышка и частое сердцебиение. С [illegible] кишечным трактом тоже [illegible] проблемы [illegible] сменялись поносами. Все это свалилось на меня не сразу, а [illegible] постепенно, как бы по нарастающей. Пошла в поликлинику. [illegible] поставил диагноз неврастения, назначил [illegible] приносило желаемых результатов. Тогда я обратилась к народной медицине, перебрала ворох литературы, испробовала массу рецептов и, наконец, нашла тот, который мне помог.

Надо взять 1 чайную ложку сухих корней "пиона уклоняющегося" на 3 стакана кипятка. Настоять, укутав 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

После месячного курса приема этой настойки, все симптомы исчезли. И теперь примерно раз в полгода в течение двух недель я пью настой "пиона" для профилактики. Пока заболевание не возобновлялось.

О. Миронова

[illegible] безнадежных больных нет

51.

перенесла. [illegible] высокая температура измотала меня окончательно, нервы были на пределе. Врач при выписке из диспансера сказал мужу, что жить мне осталось не больше 2-3 месяцев, это был очень оптимистический прогноз. Но, видимо, мне суждено было жить. Нашелся добрый человек, принес мне Ваш рецепт-вырезку из какой-то старой газеты. Первый раз выпила смесь с большим трудом и подумала: «Ну и гадость!» Но [illegible] было, и начала это медленное лечение-выздоровление. Состояние мое улучшалось очень медленно. Пропила смесь три курса (по [illegible] доза 30+30, и своим ходом поехала в больницу на проверку. Сделали мне контрольный рентгеновский снимок – и чудо! Никаких метастазов в легких не обнаружилось, все легкие чистые. Сам врач сказал: «Метастазы в легких были, но исчезли». Радости моей не было границ. Проверили на УЗИ брюшную полость – тоже все чисто. Врачи не поверили, что я могла вылечиться водкой с маслом. Чувствовала себя через полгода после начала лечения смесью вполне сносно. Восстановились аппетит и прежний вес тела. Еще через пару месяцев я одна, без посторонней помощи, с первой группы инвалидности съездила в Читу к маме.

Пью масло с водкой до сих пор. Недавно съездила в Иркутский онкодиспансер (где мне делали операцию) и прошла там полное обследование. Оказалось, что у меня все хорошо, организм чистый. Чувствую себя лучше, чем до операции: видимо, смесь хорошо почистила мой организм от шлаков. Ваша методика вернула меня с того света. Сейчас я радуюсь каждому прожитому часу, дню, счастлива, что живу, дышу, и постоянно в мыслях благодарю всех, кто напечатал тогда в газете Ваш рецепт. С его помощью я выжила и могу видеть троих своих внуков.

5 июля, 2000 г., Г. И. Куликова, г. Байкальск, Иркутской обл.

10. Мне 61 год. 11 апреля 2000 г. у меня обнаружили рак правого легкого, II клиническая группа. Правда, биопсийное исследование не проводили, т. к. опухоль располагалась на периферии легкого. Поэтому, со 100-процентной уверенностью нельзя было утверждать, что это раковая опухоль. Врачи настаивали на операции. Я отказался. После двух циклов лечения по Вашей методике прошел рентгеновское исследование: легкие оказались чистыми. Лечение продолжаю. У меня к Вам такой вопрос: обязательно ли в моем случае пить масло с водкой 2-3 года? А если у меня был не рак, а, скажем, туберкулез? Я знаю одного человека, который буквально воскрес из мертвых, прини-

Запасаем рябину

В этом году большой урожай рябины. А ведь рябина содержит в себе много полезных веществ: каротин, витамин Р, аскорбиновая, яблочная, лимонная, виноградная, янтарная кислоты, пектины, флавоновые и дубильные вещества, эфирное масло, микроэлементы. Рябина обладает желчегонным действием, полезна при авитаминозах и туберкулезе легких. Настой высушенных ягод рябины можно применять в качестве легкого слабительного и кровоостанавливающего средства. А в народной медицине она зарекомендовала себя как средство для выведения бородавок (к ним прикладывают кашицу из ягод) и подавления газообразования в кишечнике

Рябину можно использовать как в свежем, так и сушеном виде. Необходимо помнить, что, как и другие ягоды, рябину нельзя собирать возле дорог, предприятий и свалок.

Для того чтобы насушить ря[illegible] нужно очистить плоды от пл[illegible]жек, промыть и бланширова[illegible] пящей воде в течение [illegible]. Затем остудить в холодной воде, отбросить на сито, уложить на противень и поместить в духовку. Сушить при температуре 70-75°С. Хорошо высушенные плоды морщинистые и ароматные, при [illegible] они не сми[illegible]наются. Хранить в сухом прохладном месте можно до 2 лет.

Из рябины можно приготовить:

Морс. 1 ст. л. плодов измельчить в ступке, залить 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить сквозь марлю и добавить сахар по вкусу;

Чай. 300 г сушеных ягод рябины, 50 г сушеных ягод малины, 25 г сушеных листьев смородины.

Сок. 2 кг рябины, 2 л воды. Промытые ягоды залить водой, варить их до размягчения, затем протереть через сито, сок отжать и пастеризовать в стеклянных банках. Сок особенно рекомендуется людям с пониженной кислотностью – 1 ч. л. за 30 минут до еды;

Повидло. 1 кг рябины, 600 г сахара. Плоды варить в воде до размягчения, после чего протереть их через сито в полученную массу добавить сахар и варить до нужной густоты;

Специи. Измельчив сухие плоды рябины в кофемолке, можно приготовить порошок с приятным пикантным вкусом. Его используют в качестве специи, посыпая им овощные блюда, салаты, а некоторые – даже каши. Порошок очень понравится тем, кто сидит на диете, потому что совсем его небольшое количество способно притупить чувство голода.

А. Пухс

Н. Шевченко "РАК: безнадежных больных нет"

52.

мая смесь водки с маслом. Вылечился он за полгода, а потом прекратил лечение. И вот уже два года он здоров, занимается тяжелым физическим трудом Поэтому обязательно ли продолжать лечение не менее 2 лет?

8 сентября, 2000 г., И. В. Пятибратов. г. Смоленск

Шевченко Н. В.: 1. Даже если у больного нет точного диагноза, лучше ему пить масло с водкой: 3 раза в день не менее 2-3 лет, соблюдая диету и т. п. Лучше перестраховаться, чем не долечиться. Масло с водкой имеет свойство рассасывать все лишнее, любую патологию, появившуюся в организме, а не один только рак.

2. Есть свидетельства от больных, пьющих масло с водкой при туберкулезе легких. Им смесь тоже очень хорошо помогает: прекращаются кашель, распад легких, нормализуются температура тела, анализы крови. То же самое говорит и заведующий одного из тубдиспансеров Подмосковья: смесь помогает многим из наблюдающихся у них больных.

3. Даже после полного исчезновения всех признаков рака (или того, что было похоже на рак) нужно продолжать пить смесь 3 раза в день с соблюдением диеты еще не менее одного года. Это нужно для гарантированного уничтожения мелких метастазов рака, невидимых приборами. По официальной медицинской статистике в 50% случаев даже самая маленькая раковая опухоль к началу противораковых мероприятий уже успевает дать метастазы в другие органы и ткани. Так что, это не моя прихоть, а суровая необходимость.

11. Первый раз я обратилась к Вам со своей бедой – рак правой молочной железы – 8 апреля 1997 г. С того дня начала пить смесь масла с водкой, строго соблюдая Ваши рекомендации. Я ранее перенесла три инфаркта миокарда. Артериальное давление было «плавающим»: утром сильно пониженное, днем нормальное, а вечером, бывало, сильно поднималось. С тех пор уже 3,5 года, как я пью смесь регулярно по методике. В первый год лечения опухоль быстро уменьшалась. Одно время сильно упал гемоглобин – до 93 г/л (не известно от чего). Затем ровно один год все было стабильно: опухоль «замерла» – не изменялась. Мое общее состояние улучшилось, сердце перестало беспокоить (не беспокоит и сейчас). Артериальное давление выровнялось, обычно бывает нормальным или чуть пониженным. Затем опухоль стала уменьшаться и к началу 2000 г. исчезла совсем. Но весной этого года «дико» болели ноги (в икроножных мышцах), особенно в лежачем положении. Может быть, проявились мои давние «болячки»: еще на фронте я несколько раз сильно обмораживала ноги.

В одной из газет читала, как лечить остеоходроз в бане, но забыла. Может у вас есть этот рецепт?

Л. Ивасова

Костюм от остеохондроза

Разные диагнозы ставили врачи, и я лечила то одно, то другое. Наконец, сошлись в одном – у меня остеохондроз. И тут одна знакомая пожилая женщина посоветовала мне лечить все сразу, воспользовавшись для этого овсяной соломой.

У нас русская баня. Я запаривала солому в бачке, смачивала в этой воде старенький спортивный костюм, надевала. На ноги – носочки, на голову – платок. Все смочено в том же горячем овсяном напаре.

Одевшись таким образом, я еще укутывалась в одеяло и забиралась на верхнюю полку. Сидела не менее получаса. Затем раздевалась, не мылась, а просто споласкивалась теплой водой, одевалась в сухое и шла домой.

Дома дочь настойкой переступня растирала мне больные места, пила я еще чай из ноготков, ложилась в постель и, хорошо укрывшись, спала до утра. Процедуру эту я проделывала 10 дней через день. 10 дней – перерыв и снова 10 обертываний. Напар можно делать с горчицей. Но если соломы достаточно, то горчицу класть умеренно, сообразуясь с возможностями сердца. Кстати, вместо соломы можно запаривать и зерна овса.

С помощью всех этих мероприятий я выбралась из постели, оставила палку – я называю ее дубинкой и прежде обходиться без нее не могла – в уголок, хожу по дому, готовлю обед, работаю в огороде и даже кормлю кроликов.

А. Карелина

Ласка... от температуры

Недавно беседуя в кругу работников нашей редакции, я услышал интересную гипотезу по лечению практически всех заболеваний.

В тот непогожий денек вышел на работу после больничного один из сотрудников. Разговор, естественно, зашел о различных способах лечения тех или иных болезней. Валентина Ивановна сказала: "Первое, что нужно для успешного результата в излечении от большинства болезней, это ласка к больному". И рассказала нам такую вот историю: некоторое время назад заболел гриппом брат ее мужа. Когда она пришла к ним, он лежал пластом с температурой 40 градусов, а его жена, все время пока они беседовали с Валентиной Ивановной (а это продолжалось как минимум пару часов), сидела рядом и гладила мужа по руке. На следующее утро мужу Валентины Ивановны позвонил брат практически здоровый, температура спала, кашель не мучил, в общем, выздоровел.

А может действительно в наше трудное время, всем нам не хватает взаимной ласки и теплых слов, отсюда и все наши недуги и беды? Ведь есть о чем подумать.

А. Данилов

ПОЧТА ВЗАИМОПОМОЩИ

посоветуйте,
как избавиться от:

Направляйте купон по адресу: 413840, г. Балаково, П/О - 24, а/я 17 и мы постараемся помочь вам. Редакция

✉ *Посоветуйте, как избавиться от витилиго. Болею с детства. Перепробовал все средства, пока ничего не помогает, а пятен становится все больше.*

С уважением Беляева, г. Балаково

В седьмом номере "Бальзама на душу" мы публиковали рецепт. Но раз есть нужда, повторяем.

Надо достать настойку красного стручкового перца (сейчас она есть в аптеках), и три раза в день натирать «фонари» этой спиртовой настойкой в течение 5-10 минут. При этом ощущается сильное жжение – кровь приливает к обесцвеченной коже, которая становится розовой. После растирки эти места нужно полчаса или сорок минут держать на солнце. Через две недели все мои пятна с[illegible] (появились участки загорелой кажи), а вс[illegible] обще пропали.

Результат проявится в течение месяца

Лилия Моря

Почта взаимопомощи

✉ Добрый день!

Спасибо Вам за нужную и полезную газету.

В вашей газете за № 15 просят советов, как избавиться от камней в желчном пузыре и как избавиться от стука в голове. Могу ответить.

Как дробить камни в желчном пузыре: надо взять 330 г моркови, 330 г светлого изюма без косточек, прокрутить через мясорубку и залить 4,5 стакана кипятка. Все это поместить в маленькую кастрюльку с крышкой, которую установить в большую кастрюлю тоже с крышкой, наполненную горячей водой. Вода в большой кастрюле будет кипеть, создавая эффект паровой бани

Время от времени надо в нее заглядывать и добавлять воды, если она испарилась. Уровень воды в большой кастрюле должен быть не ниже уровня лечебной массы в маленькой.

Варить надо ровно 9 часов. Потом остудить и принимать один раз в день утром за час до еды 5-6 ст. ложек. 10 дней подряд принимать, 10 дней отдыхать. А потом опять варить такую же смесь и опять принимать 10 дней. Курс – 3 десятидневки. В общей сложности на него уходит 1 кг моркови и 1 кг изюма.

Как избавиться от стука в голове.

Красная медь – полезная вещь. Надо из красной медной фольги сделать обруч длиной 200 мм и шириной 4 мм, на концах резиночку приделать. Надевать обруч на лоб, чтоб и виски закрывало.

Ходить в нем как можно дольше не снимая по возможности и ночью. Через неделю – другую пройдут шумы в голове, нормализуется давление. Красную медь можно у рыболовов найти, что мормышки делают. А нет – так и желтая фольга подойдет.

Будьте здоровы.

Л. Каминская, г. Балаково

Поможем друг другу

✉ Мой диагноз: лейкоплемия щеки и языка. Люди добрые, подскажите, пожалуйста, что делать? Врач посоветовал мне лечиться масляным витамином А и В, но это мне не помогает.

Е. Якунина, г Балаково

✉ Посоветуйте, как избавиться от грудной жабы. Мучаюсь 3 года.

О. Сергеев, с. Красный Яр

✉ Вот уже два года измучена болями. Диагноз: эндометриоз, воспаление яичников. Дорогие женщины! Как излечиться от этих болезней народными средствами?.

Н. Купцова, Саратовская обл.

✉ Я болею не первый год деформирующим артрозом суставов. Подскажите способ лечения.

А. Ерофеев, с. Новониколаевка.

✉ Ребенку 2,5 года. у него синдром несахарного диабета. Может, кто-нибудь вылечил своего ребенка от этого недуга.

Н. А., Энгельский район

Уважаемые читатели, если вы знаете какие-либо средства, помогающие от этих болезней, напишите в редакцию, мы их обязательно опубликуем. давайте помогать друг другу. Ведь жизнь сейчас такая тяжелая.

Н. Шевченко "ТАК, безнадежных больных нет"

63.

Врачи поставили диагноз: «облитерирующий энодоартериит». Может ли он случиться при лечении смесью? И как мне дальше ее пить? В этом году мне исполнилось 76 [illegible]

8 сентября, 2000 г., Т. Н, Шумянцева, г. Москва

Шевченко Н. В.: 1. Если у Вас «сердечные дела» не ухудшаются, то при лечении смесью сужение просвета артерий от пристеночных тромбов (бывающие при поставленном Вам диагнозе) возникнуть не может. Здесь дело не в сужении артерий, а, наоборот, в нормализации сосудистого русла в ногах. Сосуды очистились от бывших в них отложений разного рода, усилились кровенаполнение капилляров, и некоторые из них, видимо, этого не выдержали – отсюда и боль. Но это временное явление, обычно оно достаточно быстро проходит само по себе (если больной продолжает пить смесь масла с водкой). Приведу выдержку из письма вылечившегося от рака желудка IV стадии Ковалева А. Е. из Зеленограда (Москва): «С желудком, после года лечения смесью, стало хорошо. Но теперь другая напасть: очень сильно стало болеть все тело, все суставы. Очень ломит руки и ноги, хоть криком кричи...» Письмо датировано 04.12 96 г. Так вот, все эти неприятности давно уже Александра Евгеньевича не беспокоят: после этого отчаянного письма он уже много лет шлет мне письма и сообщает в них, что жив-здоров, а масло с водкой продолжает пить.

2. Т. к. опухоль исчезла уже довольно давно, дальше можете пить смесь раз в день, на ночь, по профилактическому режиму, еще хоть 10, 20 лет. Чем дольше – тем лучше.

И НЕ ТОЛЬКО ОТ РАКА

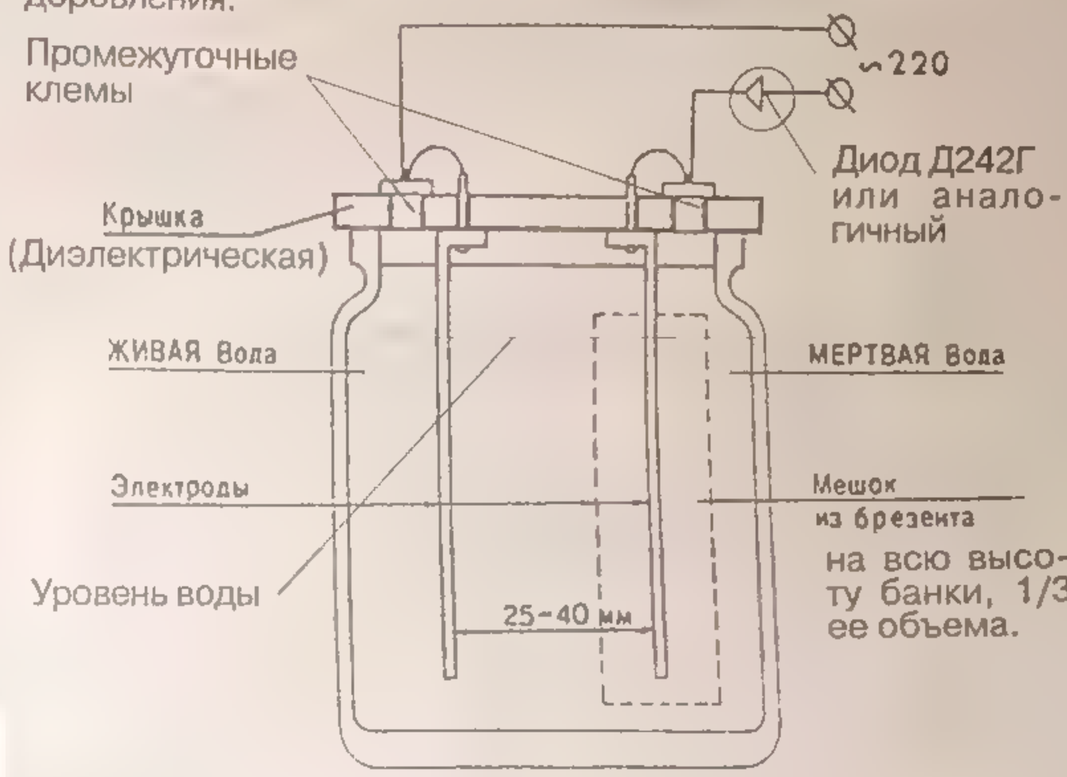
1. У моей 69-летней мамы опухоль головного мозга. По данным компьютерной томографии: «В селлярной зоне, диаметром 26 мм, скорее всего краниофарингтома». Это данные за 23 сентября 1999 г. С октября 1999 г. лечим маму по Вашей методике. Есть заметные улучшения. К началу лечения смесью мама была в очень плохом состоянии. Практически не вставала. Было сильное головокружение, очень низкое артериальное давление 80/60. сейчас она ходит самостоятельно с помощью палочки, давление поднялось до ее «рабочего» - 100/60. Голова если и кружится, то теперь только во время магнитных бурь. Мама пьет смесь 3 раза в день.

26 июля, 2000 г., Т. С. Киселева, г. Владивосток

2. Мои адовы муки начались в 1973 г., в 35-летнем возрасте. Тогда при цистоскопии обнаружили большую папиллому мочевого пузыря.

Таина целебной воды

В прошлом номере, в материале "Тайна целебной воды" Ю. Романов рассказал о лечебных свойствах "живой" и "мертвой" воды. Мы даем полное описание прибора для их изготовления. Автор прибора В.М. Латышев изобрел его в 1981 году. А использование активизированной воды на себе, на членах семьи и многих людях дали возможность составить практическую таблицу процедур лечения ряда заболеваний, определить сроки лечения и проследить ход и характер выздоровления.



Литровая банка, 2 электрода из нержавеющей стали, расстояние между ними 25-40 мм, не достают до дна. Электроды нержавейка размером 40х160х0,8 мм.

Процесс приготовления воды длится 3-8 минут в зависимости от необходимой крепости. После приготовления, отключив вилку от сети и вынув устройство, быстро вытащить мешочек и вылить "М" воду в другую посуду.

Примечание: при употреблении внутрь только "Ж" воды возникает жажда, ее надо утолять компотом или подкисленным чаем. Интервал между приемами "М" и "Ж" воды должен быть не менее 2-х часов.

№ п/п	Наименование болезни	Порядок проводимых процедур	Результат
1.	Аденома предстательной железы	В течение 5 суток 4 раза в день за 30 мин. до еды принимать по 0,5 стакана "Ж" - воды.	Через 3-4 дня выделяется слизь, нет желания часто мочиться, на 8-е сутки опухоль проходит.
2.	Ангина	В течение 3 суток 5 раз в сутки после еды полоскать горло "М" водой и после каждого полоскания выпить 0,25 стакана "Ж" воды.	Температура снижается в первый день, на 3-и сутки болезнь прекращается.
3.	Боль в суставах рук и ног	3 раза в день перед едой принимать по 0,5 стакана "М" воды в течение 2-х суток.	Боль прекращается в первый день.
4.	Воспаление печени	В течение 4-х дней принимать 4 раза в день по 0,5 стакана воды. Причем, в 1-й день - только "М", а в последующие - "Ж" воду	
5.	Воспалительные процессы, закрытые нарывы, фурункулы	В течение 2-х суток прикладывать компресс к воспаленному участку, смоченный подогретой "М" водой.	Заживление происходит в течение 2-х суток
6.	Геморрой	В течение 1-2 суток утром промывать трещины "М" водой, а затем прикладывать тампоны с "Ж" водой, меняя их по мере высыхания.	Кровотечения прекращаются, трещины заживают в течение 2-3 суток
7.	Гипертония	В течение дня принимать 2 раза по 0,5 стакана "М" воды.	Давление нормализуется
8.	Гипотония	В течение суток 2 раза принимать по 0,5 стакана "Ж" воды	Давление нормализуется
9.	Гнойные раны	Рану промыть "М" водой, а через 3-5 минут смочить "Ж" водой, затем 5-6 раз в сутки смачивать только "Ж" водой.	В течение 5-6 суток происходит заживление.
10.	Головные боли	Выпить 0,5 стакана "М" воды.	Боль проходит через 30-50 мин.
11.	Грипп	В течение суток 8 раз полоскать нос и рот "М" водой, а на ночь выпить 0,5 стакана "Ж" воды.	В течение суток грипп исчезает.
12.	Запах ног	Вымыть теплой водой ноги, вытереть насухо, смочить "М" водой, а через 10 минут "Ж" водой и дать высохнуть.	Неприятный запах исчезнет.
13	Зубная боль	Полоскать полость рта "М" водой в течение 5-10 мин.	Боль исчезает.
14	Изжога	Выпить 0,5 стакана "Ж" воды.	Изжога прекращается.
15.	Кашель	В течение 2 суток пить 4 раза в день по 0,5 стакана после еды "Ж" воды.	Кашель прекращается.
16	Кольпит	Подогреть "М" и "Ж" воду до 37-40 градусов и на ночь спринцевать "М" водой, а через 15-20 мин. спринцевать "Ж" водой. Процедуру повторять 2-3 дня.	После одной процедуры кольпит проходит.
17.	Гигиена лица	Утром и вечером после умывания протереть лицо, сначала "М" водой, потом "Ж" водой.	Пропадает перхоть, прыщи, лицо становится нежнее.
18.	Лишай, экзема	В течение 3-5 суток пораженный участок смачивать "М" водой и дать просохнуть, после чего 5-6 раз в сутки смачивать "Ж" водой. (Утром смочить "М", а через 10-15 мин. "Ж" водой и еще 5-6 раз "Ж" в течение суток).	Вылечивается за 3-5 суток.
19.	Мытье волос, перхоть	Вымыть голову с шампунем, вытереть, смочить волосы "М" водой, а через 3 минуты "Ж" водой.	Пропадает перхоть, волосы становятся мягче.

Окончание таблицы в № 18.

Из креста-квадрат

Крест, составленный из пяти квадратов, требуется разрезать на такие части, из которых можно было бы составить один квадрат.

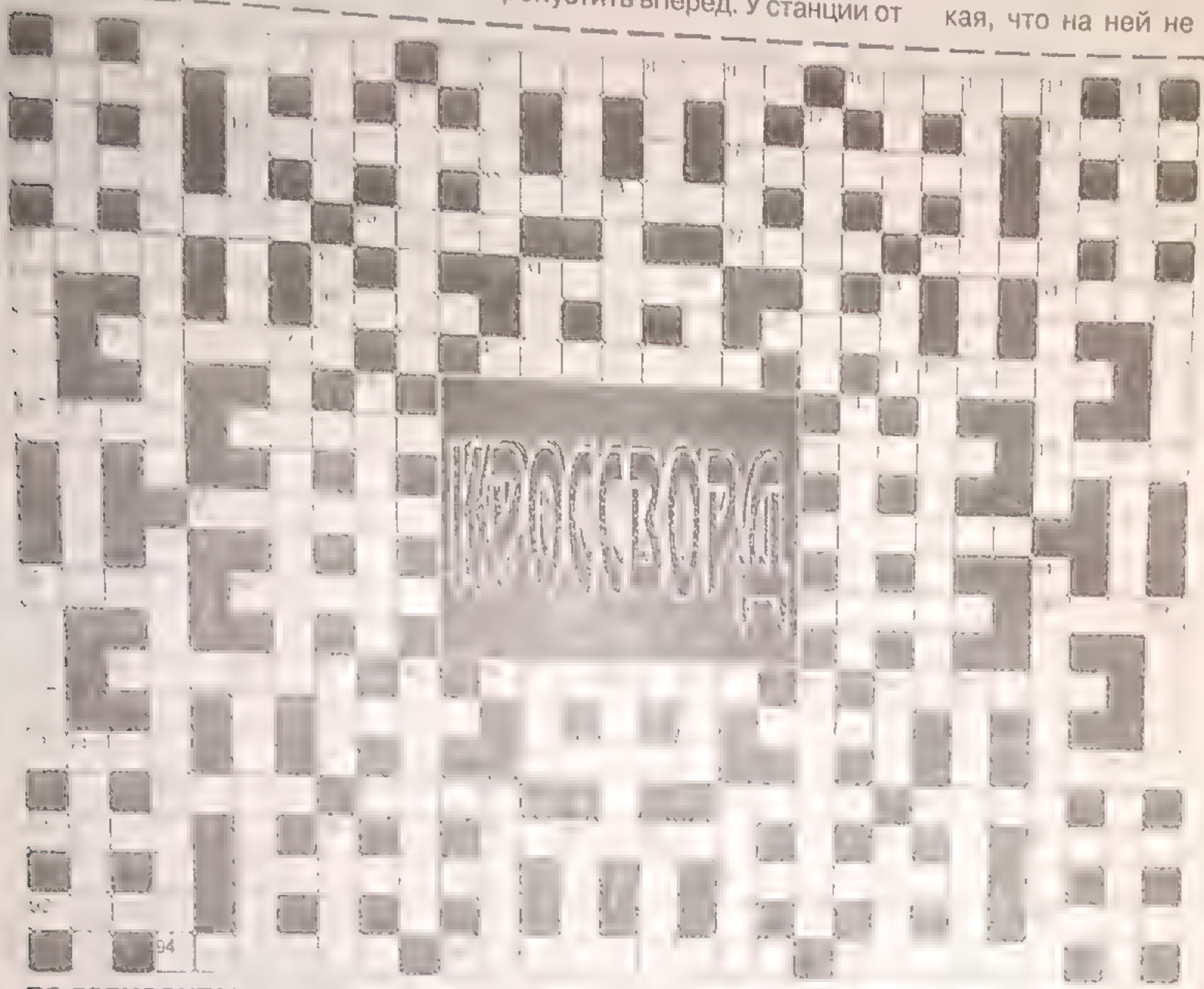
В царстве смекалки

На станции железной дороги

Поезд Б приближается к станции железной дороги, но его нагоняет быстрее идущий поезд А, который необходимо пропустить вперед. У станции от главного пути отходит боковая ветка, куда можно отвести на время вагоны с главного пути, но ветка эта настолько короткая, что на ней не помещается весь поезд Б. Спрашивается, как все-таки пропустить поезд А вперед?

Поднять одной спичкой 15 спичек

Сложите 16 спичек так, чтобы все сооружение можно было поднять за одну спичку.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2. Эхо заоплать. 5. [illegible] на селе. 10. Место свидания Ромео и Джул[illegible]ты. 15. Первое прекрасное по Чехову. 18. Масло, синоним слащавости. 19. Имя этой святой известно каждому студенту. 20. Полусонное состояние. 21. Сидр как алкогольный напиток. 22 Первый момент любви с первого взгляда. 24 Марк, известный «Жизнью на Миссисипи». 25. Луна в начальной или последней фазах. 26. Единоборство массивных японцев. 27. Плотная шелковая ткань. 28. Макси-огород. 29. Любимый размер юбки для настоящего бабника. 31. Страшная зубастая рыбина, суп из ее плавников считается деликатесом. 34. Место под солнцем, доступное всем. 36. Центральная линия в китайских шахматах. 37. Выступление единоличника (сценич.). 38. Город, который абсолютно не верит слезам. 40. Место желтой прессы. 41. Колбасно-танцевальный город в Польше. 45. Русский юрист с лошадиной фамилией. 47. Дорога, прош[illegible] 48 Наколоть [illegible] жить. 49. Н[illegible] родные музеи «Фрам» и «Кон-Тики». 51. Родина спортивной гребли. 52. Живущая там, куда никому нет хода (песенн.). 55. Игра с мешочком бочонков. 56. Ядовитый млечный сок этого дерева использовался для отравления стрел 57. Мечта в пустыне. 58. Центр оптической промышленности в Германии. 60. Гора из скороговорки, «усыпанная» крупным виноградом. 64 Автомобиль для перевозки в места не столь отдаленные. 69. 1/10 нашатырного спирта. 71 Луб молодой липы, ивы. 72. Лесной санитар, известный своей серостью. 73. Степной трубадур. 75. Место проведения гладиаторских боев в Древнем Риме. 76. Приплюснутый круг. 78. Автобиографический роман Д. Лондона «Мартин ...». 79. «Черная» зараза индийского происхождения. 81. У крестьянина три сына: «Старший умный был детина,/ Средний сын и так и сяк,/ Младший вовсе был дурак». Как зовут младшего сына? 82. Король узбекского стола. 83. «С головой в нору ныряю - вам ворота отворяю». 85. Кустарниковая ива. 89. История, в которую попали Форсайты. 90. Двойной материк. 91. Ударное приложение к уху. 92. Перуанские аборигены. 93. Ее мечут во время нереста. 94. Последняя команда, за которую выступал Пеле. 95. Судно - одно, корпуса - два. 96. Химический элемент, платиновый металл.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. И американский «взрывной» атолл, и купальник. 2. Красная шапочка под деревом. 3. Человек, честно работающий, не шевеля даже пальцем. 4. Город Республики Коми. 6. Голосовое сопровождение бурных аплодисментов. 7. Ас, прилетевший в Москву, чтобы сесть в тюрьму. 8. Сокращение: чрезвычайное происшествие. 9. Азербайджанский город, известный одноименным портвейном. 11. Лекарство на подоконнике. 12. Работница кабаре (оперетт.). 13. Труба, через которую вытекает валюта. 14. И сонная, и глухая, и птица, и человек. 16. Французская еда не порусскому вкусу. 17. Солидный болтун. 23. Металл, имеющий самую низкую точку плавления. 29. Захребетник Деда Мороза. 30. Светоносный пристенок. 31. Гуляш с татарским акцентом. 32. Попугай с ярким оперением. 33. Выжатое состояние фрукта. 35. «Пасть» пушки. 39. «Двухколесное состязание», входящее в триатлон. 42. Костолом к дождю. 43. И Гулливер, и дядя Степа. 44. Ходовая часть улицы. 46. Ансамбль, с которого начался эстрадный путь Вахтанга Кикабидзе. 50. Сосед Сирии. 53. Следопыт в погонах. 54. Русский живописец-маринист. 55. Светоч жизни, который висит на волоске. 59 Остров, построенный кораллами. 61. Поклон с приседанием. 62. Самый мелкий огородный вредитель. 63. Морской слухач. 65. Самый маленький отечественный автомобиль. 66. Вторая весна, когда, как сказал А. Камю, «Листья становятся цветными». 67. Опасное насекомое, падкое на сладкое. 68. Средство передвижения дураков (киношн.). 69. Импортная единица площади. 70. Тысяча миллионов. 74. Одно из немногих, выделываемое танцором. 77. Река, «сбежавшая» от Байкала к Енисею. 80. Стремительный натиск, сопровождаемый традиционным «ура». 81. Изображение святого, перед которым молятся в церкви. 84. Его заводят на тех, кто на него идет. 86. Журнал, одноименный с героиней романа Н. Карамзина. 87. Блаженство. 88. Треугольная платформа с парусом для катания по льду.

ОТВЕТЫ НА ЗАДАЧИ В №15

ЗАДАЧА №1. Для облегчения решения назовем мужей так: А, В, и С, а их жен – а, в, и с. самым рациональным может быть такой путь: 1) а и в переправляются и в возвращает лодку назад; 2) второй рейс тоже женский – переправляются в и с, с возвращает лодку; 3) третий рейс мужской – переправляются А и В, лодку возвращает семейная пара – В и в; 4) четвертый рейс снова мужской – переправляются В и С, лодку возвращает а, в этот момент все жены на одной стороне реки, а мужья – на другой; 5) пятый рейс, естественный, женский – едут а и в, возвращается на берег в, где ее ждет оставшаяся в одиночестве с; 6) обе они благополучно перебираются к своим мужьям. Все в порядке, если не считать затраченного времени и усилий из-за сложности отношений в этих трех семьях.

ЗАДАЧА №2. Пять. Ведь после четырех новых свеч, полученных их остатков шестнадцати, можно сделать еще одну – пятую.

ЗАДАЧА №3. Если бы львы были двуногими, то на всех пришлось бы 70 ног. Значит, 8 ног – "лишние" Делить их на "недостающие" две ноги, получается, что было четыре льва – и соответственно 31 страус.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 15. ***(В клетку вписывается по две буквы.)***

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Саламандра. 4. Самара. 6. Беседа. 10. Ботаника. 13. "Динамо". 14. Гиря. 16. Гитара. 17. Родина. 18. Наманган. 20. Бицепс. 21. Стандарт. 23. Хлев. 24. Гана. 25. Гавана. 27. Макака. 28. Изотоп. 29. Богара. 31. Фтор. 32. Правда. 33. Чаща. 34. Арба. 36. Бант. 37. Драп. 39. Акинак. 41. Панова. 42. Икра. 43. Инта. 45. Стан. 47. Остров. 49. Обед. 50. Вокабула. 52. Рама. 54. Енот. 56. Курсив. 58. Сена. 59. Молекула. 61. Шахматов. 63. "Турандот". 65. Мамонт. 66. Тореадор. 67. Рагу. 68. "Илиада". 69. "Нива". 73. Маркщейдерия. 74. Координата.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. "Сапоги". 2. Марс. 3. Работа. 4. Сани. 5. Макароны. 7. Серенада. 8. Радиан. 9. Поморцев. 11. Тарасова. 12. Оснастка. 15. Рябина. 16. Гипс. 19. "Март". 22. Анка. 23. Хлопчатник. 24. Гайдар. 25. Гарант 26. Нафталин. 28. Издательство. 30. Габардин. 32. Пржевальский. 35. Барометр. 38. "Аппассионата". 40. Аккредитив. 44. "Тамара". 46. Анкара. 47. Осипенко. 48. Овца. 51. Лавина. 53. Макулатура. 55. Коленкор. 57. Асатиани. 58. Сейсмограмма. 60. Флотилия. 61. Шарада. 62. Каре. 64. Рагуза. 66. Тонема. 70. Валюта. 71. Буер. 72. Люди.

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит", "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник"

[illegible]

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Номер подписан: 17. 00. По графику: 17. 00. Тираж 2100 экз. Объем 1 п. л. Заказ №
Цена договорная.

Адрес редакции: 413864 г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: anerm@chat.ru
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Из креста-квадрат

Крест, составленный из пяти квадратов, требуется разрезать на такие части, из которых можно было бы составить один квадрат.

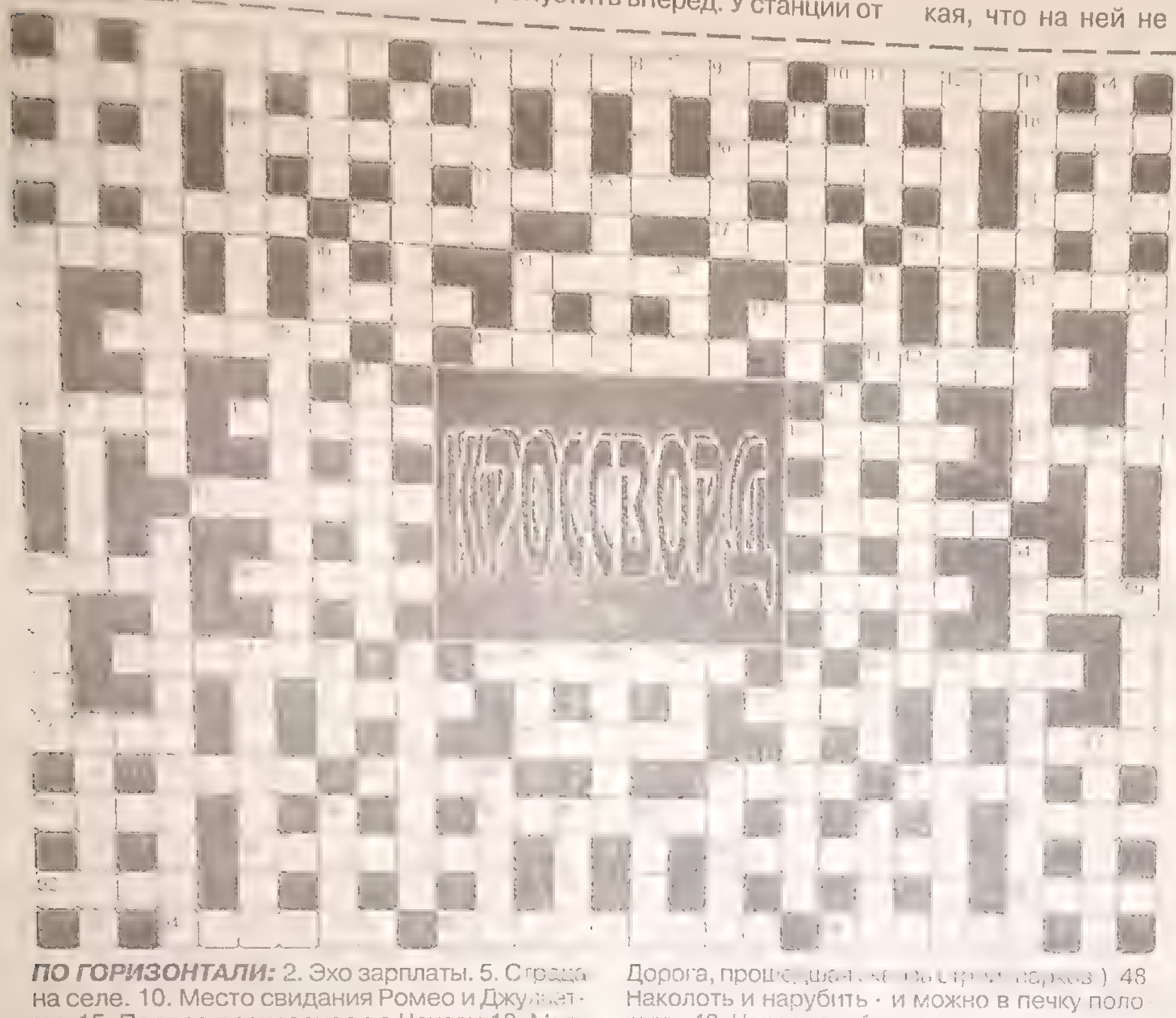
В царстве смекалки

На станции железной дороги

Поезд Б приближается к станции железной дороги, но его нагоняет быстрее идущий поезд А, который необходимо пропустить вперед. У станции от главного пути отходит боковая ветка, куда можно отвести на время вагоны с главного пути, но ветка эта настолько короткая, что на ней не помещается весь поезд Б. Спрашивается, как все-таки пропустить поезд А вперед?

Поднять одной спичкой 15 спичек

Сложите 16 спичек так, чтобы все сооружение можно было поднять за одну спичку.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2. Эхо зарплаты. 5. Страда на селе. 10. Место свидания Ромео и Джульетты. 15. Первое прекрасное по Чехову. 18. Масло, синоним слащавости. 19. Имя этой святой известно каждому студенту. 20. Полусонное состояние. 21. Сидр как алкогольный напиток. 22 Первый момент любви с первого взгляда. 24. Марк, известный «Жизнью на Миссисипи». 25. Луна в начальной или последней фазах. 26. Единоборство массивных японцев. 27. Плотная шелковая ткань. 28. Макси-огород. 29. Любимый размер юбки для настоящего бабника. 31. Страшная зубастая рыбина, суп из ее плавников считается деликатесом. 34. Место под солнцем, доступное всем. 36. Центральная линия в китайских шахматах. 37. Выступление единоличника (сценич.). 38. Город, который абсолютно не верит слезам. 40. Место желтой прессы. 41. Колбасно-танцевальный город в Польше. 45. Русский юрист с лошадиной фамилией. 47. Дорога, прошедшая [illegible]) 48 Наколоть и нарубить - и можно в печку положить. 49. Норвежский город, где находятся народные музеи «Фрам» и «Кон-Тики». 51. Родина спортивной гребли. 52. Живущая там, куда никому нет хода (песенн.). 55. Игра с мешочком бочонков. 56. Ядовитый млечный сок этого дерева использовался для отравления стрел. 57. Мечта в пустыне. 58. Центр оптической промышленности в Германии. 60. Гора из скороговорки, «усыпанная» крупным виноградом. 64. Автомобиль для перевозки в места не столь отдаленные. 69. 1/10 нашатырного спирта. 71. Луб молодой липы, ивы. 72. Лесной санитар, известный своей серостью. 73. Степной трубадур. 75. Место проведения гладиаторских боев в Древнем Риме. 76. Приплюснутый круг. 78. Автобиографический роман Д. Лондона «Мартин ...». 79. «Черная» зараза индийского происхождения. 81. У крестьянина три сына: «Старший умный был детина,/ Средний сын и так и сяк,/ Младший вовсе был дурак». Как зовут младшего сына? 82. Король узбекского стола. 83. «С головой в нору ныряю - вам ворота отворяю». 85. Кустарниковая ива. 89. История, в которую попали Форсайты. 90. Двойной материк. 91. Ударное приложение к уху. 92. Перуанские аборигены. 93. Ее мечут во время нереста. 94. Последняя команда, за которую выступал Пеле. 95. Судно - одно, корпуса - два. 96. Химический элемент, платиновый металл.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. И американский «взрывной» атолл, и купальник. 2. Красная шапочка под деревом. 3. Человек, честно работающий, не шевеля даже пальцем. 4. Город Республики Коми. 6. Голосовое сопровождение бурных аплодисментов. 7. Ас, прилетевший в Москву, чтобы сесть в тюрьму. 8. Сокращение: чрезвычайное происшествие. 9. Азербайджанский город, известный одноименным портвейном. 11. Лекарство на подоконнике. 12. Работница кабаре (оперетт.). 13. Труба, через которую вытекает валюта. 14. И сонная, и глухая, и птица, и человек. 16. Французская еда не порусскому вкусу. 17. Солидный болтун. 23. Металл, имеющий самую низкую точку плавления. 29. Захребетник Деда Мороза. 30. Светоносный пристенок. 31. Гуляш с татарским акцентом. 32. Попугай с ярким оперением. 33. Выжатое состояние фрукта. 35. «Пасть» пушки. 39. «Двухколесное состязание», входящее в триатлон. 42. Костолом к дождю. 43. И Гулливер, и дядя Степа. 44. Ходовая часть улицы. 46. Ансамбль, с которого начался эстрадный путь Вахтанга Кикабидзе. 50. Сосед Сирии. 53. Следопыт в погонах. 54. Русский живописец-маринист. 55. Светоч жизни, который висит на волоске. 59 Остров, построенный кораллами. 61. Поклон с приседанием. 62. Самый мелкий огородный вредитель. 63. Морской слухач. 65. Самый маленький отечественный автомобиль. 66. Вторая весна, когда, как сказал А. Камю, «Листья становятся цветными». 67. Опасное насекомое, падкое на сладкое. 68. Средство передвижения дураков (киношн.). 69. Импортная единица площади. 70. Тысяча миллионов. 74. Одно из немногих, выделываемое танцором. 77. Река, «сбежавшая» от Байкала к Енисею. 80. Стремительный натиск, сопровождаемый традиционным «ура». 81. Изображение святого, перед которым молятся в церкви. 84. Его заводят на тех, кто на него идет. 86. Журнал, одноименный с героиней романа Н. Карамзина. 87. Блаженство. 88. Треугольная платформа с парусом для катания по льду.

ОТВЕТЫ НА ЗАДАЧИ В №15

ЗАДАЧА №1. Для облегчения решения назовем мужей так: А, В, и С, а их жен – а, в, и с. самым рациональным может быть такой путь: 1) а и в переправляются и в возвращает лодку назад; 2) второй рейс тоже женский – переправляются в и с, с возвращает лодку; 3) третий рейс мужской – переправляются А и В, лодку возвращает семейная пара – В и в; 4) четвертый рейс снова мужской – переправляются В и С, лодку возвращает а, в этот момент все жены на одной стороне реки, а мужья – на другой; 5) пятый рейс, естественный, женский – едут а и в, возвращается на берег в, где ее ждет оставшаяся в одиночестве с; 6) обе они благополучно перебираются к своим мужьям. Все в порядке, если не считать затраченного времени и усилий из-за сложности отношений в этих трех семьях.

ЗАДАЧА №2. Пять. Ведь после четырех новых свеч, полученных их остатков шестнадцати, можно сделать еще одну – пятую.

ЗАДАЧА №3. Если бы львы были двуногими, то на всех пришлось бы 70 ног. Значит, 8 ног – "лишние". Делить их на "недостающие" две ноги, получается, что было четыре льва – и соответственно 31 страус.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 15. ***(В клетку вписывается по две буквы.)***

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Саламандра. 4. Самара. 6. Беседа. 10. Ботаника. 13. "Динамо". 14. Гиря. 16. Гитара. 17. Родина. 18. Наманган. 20. Бицепс. 21. Стандарт. 23. Хлев. 24. Гана. 25. Гавана. 27. Макака. 28. Изотоп. 29. Богара. 31. Фтор. 32. Правда. 33. Чаща. 34. Арба. 36. Бант. 37. Драп. 39. Акинак. 41. Панова. 42. Икра. 43. Инта. 45. Стан. 47. Остров. 49. Обед. 50. Вокабула. 52. Рама. 54. Енот. 56. Курсив. 58. Сена. 59. Молекула. 61. Шахматов. 63. "Турандот". 65. Мамонт. 66. Тореадор. 67. Рагу. 68. "Илиада". 69. "Нива". 73. Маркщейдерия. 74. Координата.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. "Сапоги". 2. Марс. 3. Работа. 4. Сани. 5. Макароны. 7. Серенада. 8. Радиан. 9. Поморцев. 11. Тарасова. 12. Оснастка. 15. Рябина. 16. Гипс. 19. "Март". 22. Анка. 23. Хлопчатник. 24. Гайдар. 25. Гарант. 26. Нафталин. 28. Издательство. 30. Габардин. 32. Пржевальский. 35. Барометр. 38. "Аппассионата". 40. Аккредитив. 44. "Тамара". 46. Анкара. 47. Осипенко. 48. Овца. 51. Лавина. 53. Макулатура. 55. Коленкор. 57. Асатиани. 58. Сейсмограмма. 60. Флотилия. 61. Шарада. 62. Каре. 64. Рагуза. 66 Тонема. 70. Валюта. 71. Буер. 72. Люди.

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит", "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник"

[illegible]

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Номер подписан: 17. 00. По графику: 17. 00. Тираж 2100 экз. Объем 1 п. л. Заказ № Цена договорная.

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17. E-mail: anerm@shat.ru Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

№18 Вторник, 13 ноября 2001г.

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА В РОЗНИЦУ 1,5 РУБЛЯ.

И малина от рака

Как утверждает доктор Д. Никсон, президент Американского фонда здоровья в Вальхалле (штат Нью-Йорк), в малине содержится биологически активное вещество под названием эллагиевая кислота, способное подавлять рост и размножение раковых клеток.

В исследованиях, проведенных под руководством ученого, эллагиевая кислота показала себя как эффективное противораковое средство. Она есть в землянике, клубнике и гранатах, но все-таки ее больше всего в малине. Интересно, что исследования американского доктора подтверждают опыт наших народных целителей, которые рекомендовали чаще употреблять малину и клубнику для профилактики полипов и рака толстого кишечника.

Плесень плесени – рознь

Говорят, заплесневевший хлеб даже полезнее, чем свежий. Ведь пенициллин тоже выраба[illegible] плесени, а это лекарство.

Анна Шварц, Саратовская обл.

Хлебная плесень [illegible] микроскопических грибков, которые синтезируют и накапливают токсины. Конечно, они не так ядовиты, как у бледной поганки, тем не менее, заплесневевший хлеб есть не рекомендуется. И обжигание батонов на огне не спасет, потому что длинные нити грибного мицелия проникают глубоко внутрь булки. Многие хранят хлеб в полиэтиленовых пакетах, а зря. Вода из него испаряется, в пакете [illegible]чается своего рода парник, в котором образующие плесень гри[illegible] нить хлеб в деревянной или эмалированной хлебнице.

[illegible] картофельная ([illegible]сенная) [illegible] которой заражено зерно. Споры этой палочки очень живучи, они не погиба[illegible] ся неприятно пахнущая липкая белая масса. Это [illegible] хлеб нужно немедленно выбросить.

Больная астмой выиграла судебный иск против ресторана

Астматик Андреа Боулз, 53 года, получила компенсацию в размере 7600 австралийских долларов после того, как судья пришел к выводу, что ресторан не сумел обеспечить безопасную, свободную от дыма обстановку для обеда.

Медсестра Боулз перенесла серьезный приступ астмы, вынудивший ее взять недельный отпуск от работы и разрушивший ее ежегодный отпуск, после обеда в ресторане с мужем и четырьмя друзьями в августе 1998 года. Они заказали стол в секции для некурящих, но их посадили за стол с пепельницей. Не было никаких табличек, отличающих зону для курящих от зоны для некурящих, и десяток людей курили в радиусе двух метров. Судья Майкл Смит объявил, что официанты и менеджеры ресторана Тин-Тин обязаны были обеспечить безопасную среду.

Подготовил Н. Ровбуть

Неблагоприятные по геофизическим факторам дни в ноябре (европейская часть России): 16 – с 6 до 9; 18 – с 2 до 14; 20 – с 13 до 16; 23 – с 14 до 16; 26 – с 22 до 24;

Внимание! Идет областная подписка на газету **Бальзам на душу**

Оформить ее можно в любом почтовом отделении.

Подписывайтесь на "Бальзам". ЭТО УДОБНО, ДЕШЕВО И НАДЕЖНО.

Наш подписной индекс: 14816, стоимость районной полугодовой подписки ВСЕГО 15 РУБЛЕЙ

Может, дело в рационе?

Английский ученый Р. Мак-Кэррисон много лет подряд проводил опыты на животных – крысах, обезьянах и морских свинках: в течение длительного времени кормил их пищей, приготовленной по-человечьи. В результате, животные приобретали очень многие "болезни цивилизации", например, желудочно-кишечные расстройства, эндокринные, сердечно-сосудистые, урологические и кожные заболевания (включая выпадение волос), заболевания легких и дыхательных путей, болезни глаз и зубов, расстройства нервной системы. В общей сложности у подопытных было обнаружено более 60 болезней.

Так может быть, люди чересчур уж увлеклись кулинарией? И дело не только в том, что и сколько ест человек, но и в том, как он эту пищу обрабатывает? Ведь еще древнегреческий философ Посидоний Родосский утверждал: "Каждый человек должен сам вершить свою кулинарию".

По материалам зарубежной прессы

Образы, которые исцеляют

[illegible] пребывания на [illegible] койке и тщетных [illegible] победить рассеянный склероз, [illegible] Картлона было весьма [illegible]. Три пролежня, каждый около 10 см глубиной, медленно заражали и разрушали соседние мышцы и кости. «Он испытывал страшные боли и был в совершено подавленном состоянии. В этой ситуации хирурги должны были удалить несколько сантиметров обеих бедренных костей. Положение становилось смертельно опасным». Казалось, ничто уже не поможет, но у доктора Герстена появилась идея. Он предложил Картлону вообразить, что его раны заживают. Спустя три дня пациент признался, что уже чувствует, как заживают его язвы. Через неделю хирург сказал, что действительно видит улучшение, а через два месяца прошли два пролежня. Спустя четыре месяца пролежни исчезли», – рассказывает доктор Герстен. – «Не думаю, что Картлон был какой-то особенный человек. Просто он очень сильно верил».

Картлон не единственный пациент, которому воображение помогло справиться с недугом. Многие ученые и врачи считают, что техника воображения и создания образов может стимулировать организм к поискам возможностей исцеления в самом себе. Ведь все тело пронизывают нервы, а на места, где есть нервы, можно воздействовать разумом. Если научиться это делать, можно использовать нервную систему для подачи организму сигналов к исцелению. Например, 34-летнему Хелтону удалось полностью избавиться от бородавки, каждый вечер представляя, как экскаватор ее соскребает. А 40-летний музыкант смог преодолеть боли в шее и спазмы, которые преследовали его после автомобильной катастрофы.

«Я просил его представить, что боль похожа на птицу, и, что где-то вдали есть очень красивое гнездышко. Затем, ему нужно было представить, как птица улетает от него к этому гнезду. Вместе с улетевшей птицей исчезла и боль», – рассказывает доктор Герстен.

У большинства людей за день в голове проносится около 3000 созданных ими образов, отмечает доктор Герстен. Какой-нибудь из них оказывает на физиологию человека определенное влияние. Владение техникой визуализации позволяет смоделировать те образы, с помощью которых можно достичь желаемого результата.

В. Цуркану

Пивка для рывка, но куда?..

Молодые и немолодые, мужчины и женщины, юноши и девочки, в метро, на вокзале, на улице на ходу, попивают из бутылок, банок пиво и джинтоник. Пивной бум вынужден ожидать через некоторое время вспышки пивного алкоголизма.

Пиво быстро всасывается в организм, переполняя кровеносное русло. При большом количестве выпитого возникает варикозное расширение вен и расширение границ сердца. Рентгенологи называют это явление синдромом "пивного сердца" или синдромом "капронового чулка". Если злоупотреблять пивом, сердце провисает, становится дряблым, а его функции живого мотора теряются.

В ответ на прием пива в мужском организме начинает выделяться – в частности, в печени – патологическое вещество, которое подавляет выработку основного мужского полового гормона метилтестостерона. В результате начинают продуцироваться женские половые гормоны: становится шире таз, разрастаются грудные железы, из которых начинает выделяться молозиво.

У женщин пропорционально выпитому пиву растет вероятность заболеть раком грудной железы. Опасно пить пиво матери, вскармливающей грудного ребенка. У малыша возможны эпилептические судороги, а со временем может возникнуть эпилепсия.

Пивной алкоголизм формируется быстрее водочного... В прошлом веке Европу охватила настоящая эпидемия алкоголизма. Руководители государств того периода собрались на форум, чтобы обсудить эту проблему. Они решили, что лучше сократить выпуск крепких напитков и наладить выпуск более слабых. И что же: пивной алкоголизм оказался еще хуже водочного.

В Германии, где традиционно употребляют пиво, люди страдают именно от пивного алкоголизма.

Пивная алкоголизация создает ложное впечатление благополучия. Пиво в общественном мнении – почти не алкоголь. Пивной алкоголизации долгое время не характерны алкогольные эксцессы с драками и вытрезвителем. Потребность выпить пива не вызывает такую тревогу у человека, как потребность в водке. Пивной алкоголизм развивается более вкрадчиво, коварно, чем водочный. Но уж когда разовьется, то это очень тяжелый алкоголизм.

По материалам сайта Нарко

Ваш малыш плохо засыпает?

Сшейте из неплотной ткани мешочек (15х15 см). Набейте его сухой травой: головки спелого хмеля, мята, валериана. Сделайте маленькую подушечку и положите ее возле носика малыша – пусть дышит травами. Когда заснет, подушечку уберите. Да не забудьте перед сном спеть ребенку шепотом колыбельную.

Если в вашем доме есть кошка, следите во второй половине дня, куда головой она лежит. Ее голова в это время направлена туда, где нет магнитных бурь. Укладывайте и малыша спать головой в том направлении. Мы всегда соблюдали это правило, укладывая внуков спать, и засыпали они всегда быстро.

Ф. Л. Вопатова, с. Б. Отрог

Рекомендует Галина Альбертовна

Моей 16-летней дочери поставили диагноз дискенезия желчевыводящий путей. Что делать?

Ирина, г. Пугачевск

Можно рекомендовать рецепт: возьмите 3 стакана сухого измельченного березового гриба чаги (или бирунгина – препарат из чаги, продается в аптеке), 50 г тысячелистника, 50 г сосновых почек, 50 г плодов шиповника, 5 г полыни залить тремя с половиной литрами холодной воды. После закипания варить 2 часа на медленном огне под крышкой. Потом кастрюлю снять с огня и укутать в одеяло на сутки. Через сутки процедить, добавить 200 г коньяка, 400 г меда и 4 суток настаивать, ежедневно перемешивая. Затем смесь разлить по маленьким емкостям для хранения в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

У меня подагра. Часто мучаюсь от болей в суставах. Как быть?

Анна, г. Вольск

Любую посуду наполнить на три четверти объема ягодами красной бузины и залить спиртом. Через неделю настойкой уже можно смазывать на ночь больные места, делать компрессы. При подагре облегчают и надолго избавляют от приступов заболевания гомеопатические препараты назначенные индивидуально.

Г. А. Петренко, врач-гомеопат, тел. в г. Балаково 5-46-71.

Хвоя – целительница

Напишу о том, как я лечила мужа от склероза сосудов нижних конечностей. Лечился он по больницам года четыре безрезультатно, пока не прочел в какой-то газете, как один мужчина вылечил себя обычной хвоей.

Обрывается молодой прирост хвои с веток сосны или кедра (его видно по цвету, он как бы с налетом голубизны). Хранится дома при любой температуре в раскрытом полиэтиленовом пакете.

Ежедневно надо горсть хвои залить 1 л воды и кипятить 10-15 минут. Потом дать настояться часов 10-12 и пить, когда захочешь, в течение суток. Настой приятен на вкус, и к нему быстро привыкаешь. Мы не придерживались никаких режимов, сроков. Кончится хвоя, едем за следующей порцией.

Это лечение не быстрое, но очень эффективное.

И. Пылина.

Сны предупреждают о болезни

Об этом еще догадывался Гиппократ. Наш современник, врач из Петербурга В. Н. Касаткин собрал и проанализировал более 60 тысяч снов людей, впоследствии заболевших той или иной болезнью, и выявил ряд образов, связанных с будущим заболеванием.

Повторяющиеся кошмарные сновидения – явный признак того, что ваша нервная система находится на пределе выносливости и что вскоре может развиться невроз. Наяву нужно разобраться, какой стресс давит на вашу психику, и принять меры.

Важна продолжительность сна. Люди, страдающие бессонницей, имеют расстроенную нервную систему, что грозит тем же неврозом.

Но гораздо опаснее ненормальная повышенная, патологическая сонливость, когда вы, спокойно проспав всю ночь, вздремываете и днем, например, засыпаете на собраниях, в транспорте, за книжкой и даже (на минутку!) за рулем в ожидании зеленого света. Эта сонливость указывает на неполадки в центральной нервной системе.

О начинающемся гриппе предупреждают сны, в которых вы движетесь в какой-то вязкой неприятной среде (туман, болото, грязная мутная вода) или включаете душ, а оттуда на вас льется сплошная ржавчина.

Перед подъемом температуры нередок сон, в котором вы сильно запыхались – бежите и не можете остановиться, безостановочно поднимаетесь по бесконечной лестнице и т. д.

Сны, в которых вы падаете с высоты, предупреждают о нарушении нормальной работы сердца. Они нередки в переходном возрасте – в 5-8 лет, 15-18 и 55-60 лет, когда идет перестройка организма.

В снах об укусах постарайтесь вспомнить, какую именно часть тела у вас повредили. Там, скорее всего, могут развиться болезненные явления типа миозита. Более серьезное предсказание касается укусов ног: это сигнал о недостаточном кровообращении, ведущем к таким болезням, как варикозное расширение вен, облитерирующий эндартериит.

Сны о сдавливании (вас задавило, сжимает змея, прищемило так, что с трудом можете вздохнуть) могут быть предвестниками астмы или паралича.

Сцены удушья во сне предупреждают о болезнях легких. Они могут возникать, например, за два месяца до появления признаков туберкулеза

Видеть во сне замкнутое пространство – тесную комнату, шкаф, особенно, если эти сны перемежаются снами об испорченной пище, – к гастриту или обострению язвенной болезни.

Д. Данилин

Как подкожного клеща изгнать

О том, как лечились раньше от этой болезни, мне рассказала моя бабушка. Приготавливалась особая мазь. В ее состав входят: салициловая кислота – 5 г, сера – 10 г, скипидар – 2 г, деготь – 5 г, лизол – 5 г, новокаин – 5 г, ланолин – 25 г, вазелин – 35 г.

Все эти компоненты есть в аптеке, но самим приготовить мазь вряд ли возможно. Лучше в аптеке ее заказать. Дело в том, что важно не только наличие всех компонентов, но и вышеприведенная последовательность, и качество их смешивания. Если мазь неправильно приготовлена и в ней, к примеру, образовались кристаллики, то она уже непригодна. Этой мазью смазывают не только пораженные места, но и здоровую кожу вокруг. Через какое-то время лечение следует повторить: не все личинки сразу погибнут, и болезнь может вернуться. После того, как пораженные места очистятся, мазать еще 7-10 дней для закрепления. Сколько раз в день мазать, утром или вечером, зависит от того, как протекает заболевание.

Буду рада, если этот рецепт кому-то поможет.

К. Короткова, Вольский р-н

Помог чеснок

В молодости у меня сильно болел язык. Он был красным и весь в глубоких трещинках. Одна добрая женщина подсказала мне как с этой бедой справиться. Нужно на мелкой терке натереть чеснок и накладывать на язык. Очень больно! После, нужно прополоскать рот кипяченой водой с добавлением 2-3 крупинок медного купороса (раствор должен быть почти прозрачным). А после этого держать во рту или жевать зубок чеснока. Мне хватило 4-5 процедур, чтобы вылечиться.

И. Лукаш, г. Вольск

Травы для сосудов

Они нужны тем, у кого в артериях имеются жировые отложения или тиросклеротические бляшки, являющиеся причиной болей в сердце, гипертонии, недостаточного кровоснабжения головного мозга. Рецепт предложен тибетскими знахарями в IV веке до нашей эры: смешайте по 100 г. ромашки, зверобоя, бессмертника и березовых почек. Одну полную чайную ложку этой смеси заварите, как чай в 200-250 мл воды, дайте настояться в течение 15-20 минут, добавьте немного меда и выпейте. Пейте такой чай до тех пор, пока не закончится травяная смесь.

Я. Петренко, Саратовская обл.

Н. Шевченко РАК БЕЗНАДЕЖНЫЙ (ОКОНЧАНИЕ В №№ 3-17)

Ее врачи стали прижигать, но она через короткое время вырастала снова. Всего этих "прижиганий" я перенесла 40 (!). кончилось это тем, что папилломы постепенно заполнили почти весь мочевой пузырь. В конце 1996 г. сделали операцию: вырезали самую большую опухоль и опять все "прижгли". Затем провели курс лучевой терапии. Но уже через 7 месяцев при контрольной цистоскопии обнаружили множество новых папиллом. В мочевой пузырь вливали дубинол (это сильнейший антиоксидант, им лечат и рак, и папилломы), опять прижигали ... Конца такому лечению не предвиделось, и я с 1 июля 1999 г. начала пить водку с маслом 3 раза в день. Пью уже почти 7 месяцев (4 цикла по 3 декады каждый). Результаты отличные! Если раньше, после очередного "прижигания" новые папилломы появлялись через 1, самое большое 2 месяца (так было после операции), то 15 декабря 1999 г. при очередной цистоскопии у меня не обнаружено ни опухоли, ни папиллом! Т. е. старые исчезли, а новые не появились. Конечно, надо было кое-что и перетерпеть. С мочой выходили хлопья, какие-то кусочки-сгустки. Сутки были сильные рези – боли в области желчного пузыря. В начале лечения сильно болели голова, ноги от колен до ступней, снижался аппетит, даже немного похудела. Сейчас все эти неприятности позади, все прошло. Сил прибавилось, аппетит – не жалуюсь. Разрешите дать совет всем, кто хочет вылечить, помимо папиллом, еще и геморрой, сильные головные боли из-за сужения сосудов, боли в ногах от варикозного расширения вен, выгнать камни или песок из желчного пузыря – пейте смесь водки с маслом! Все, что я перечислила, было у меня самой. А сейчас ничего этого у меня нет. Ранее УЗИ показывало, что у меня 2/3 желчного пузыря заполнены песком; недавно повторила УЗИ – песка в желчном пузыре теперь нет. Тем же, кто хочет сэкономить и отказаться из-за безденежья от смеси, я говорю: "На таблетки и инъекции от всяких болячек вы потратите намного больше денег, чем на водку с маслом!" Т. е. овчинка стоит выделки!

10 января, 2000 г., В. Г. Князева, г. Тамбов

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ НИКОЛАЙ ШЕВЧЕНКО

Есть ли такие виды рака, или саркомы, или их метастазов, которые нельзя было бы вылечить маслом с водкой?

Они мне не известны. Можно сказать проще: абсолютно не поддающихся этому лечению опухолей не существует. Конечно, гарантировать на 100% исцеление этой методикой (как любой другой) нельзя. Кому-то это средство поможет лучше, кому-то хуже. Ведь у каждого больного свои "история и геогра-

Раны затянулись

[illegible] В семидесятых со [illegible] беда – сильная струя [illegible] "сварила" кожу на груди и [illegible] Через 40 минут я уже лежал [illegible] операционном столе. Хирургам [illegible] удалить всю пораженную кожу. Чем-то смазали, а затем меня всего запеленали в бинты. Я попросил отвезти меня домой. Через четыре дня под повязками появились мокрота и гной. Бинты стали прилипать к коже, раны сильно беспокоили. Случайно мне попал в руки один журнал, я раскрыл его на первой странице и обмер. В небольшой статье говорилось о том, что в Америке женщина-фармацевт запатентовала сенсационное открытие: пленка от куриного яйца является мощным защитным фильтром, который не только не пропускает к плоду бактерии, но и убивает их.

Я взял 20 штук сырых яиц, обмыл их, стал разбивать и сливать в кастрюлю. Руками отдирал пленку от скорлупы и прикладывал ее к обожженным местам. Пленка, словно на клею, плотно приставала к телу. Через 11 дней в некоторых местах пленка подсохла, свернулась и отделилась от пораженных мест. Произошло чудо! Там, где сошла пленка, появилась новая нежная кожица. Через 15 дней я пришел к врачам, и они ахнули – весь пораженный участок был покрыт гладкой розовой кожей. Врачи сказали, что у меня, должно быть, "собачий" иммунитет. А я показал им журнал. Я не медик, но думаю, что и другие болячки можно лечить яичной пленочкой.

П. Анатольев

Рецепт от волоса

Эта болезнь медициной не лечится. Разве что хирургическим путем. Она проявляется на руках и ногах – пальцы синеют, опухают и гниют. Я знаю способ, который кому-то может показаться отвратительным, но на самом деле он очень эффективен.

Вначале я думала, что это костоеда. Обратилась в больницу. Палец удалили. Спустя время мне пришлось расстаться и со вторым. Чтобы остановить болезнь мне посоветовали такой метод. Салфетку с калом прикладывают к больному месту, оборачивают компрессной бумагой и забинтовывают. Через три дня компресс снимают. На салфетке окажется волос, похожий на конский. Впрочем, на него лучше не смотреть. Затем чистят кровь таким образом. Одну неделю пьют сок клюквы по 0,5 стакана три раза в день, вторую неделю – по 0,5 стакана два раза в день и третью неделю – по 0,5 стакана один раз в день. Выполнив все это, я избавилась от "волосни".

В. А., Ершовский р-н

Мед, эвкалипт и лавр вернут голос

47 лет я проработала учительницей в школе. Хочу поделиться проверенным рецептом, как вернуть сорванный голос. Это средство посоветовала мне мама моей ученицы. На 1 л воды 1 ст. л. меда, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. эвкалиптового листа, 3-4 лавровых листика и кусочек прополиса величиной с горошину. На слабом огне все кипятить 20 минут и сделать ингаляцию в течение 20 минут (вдыхать носом, выдыхать ртом). Раствор можно использовать на 5 ингаляций, но если болезнь запущена, лучше приготовить свежий. По своему опыту знаю: обычно этого не требуется – средство помогает с 1-2 раза.

И. Шестакова

Каштаном по радикулиту

Уже несколько лет страдаю радикулитом. Бывают такие приступы, что не согнуться, не разогнуться. И вот однажды, беседуя у подъезда с соседкой, узнала средство, с помощью которого теперь я снимаю любые боли в спине. Я беру сухие плоды конского каштана, и вместе с коричневой коркой размалываю в муку. Затем нарезаю черный хлеб тонкими ломтиками, сверху намазываю камфорным маслом или несоленым сливочным, сверху масло посыпаю мукой плодов каштана. Накладываю на больное место и завязываю теплым. Через некоторое время боль стихает, а затем исчезает совсем.

Н. Спиридонова

Лови момент

Капуста

В косметике используются сок, измельченные и целые листья свежей капусты, квашеная капуста и капустный рассол. Для получения сока используют соковыжималку или пропускают измельченные листья 1-2 раза через мясорубку и отжимают через марлю или тонкую ткань.

1. В стакане воды проварить листья капусты, отвар остудить, процедить. Смочив в нем ватный тампон, протирать несколько раз в день шею, лицо, грудь. Освежает любую кожу.

2. Сок кислой капусты отбеливает веснушки и пигментные пятна. Ежедневно протирать им пигментированную кожу. Можно также смочить марлевую салфетку, слегка отжать ее и наложить на пигментные пятна на 10 минут. Маски рекомендуется делать через день, до побледнения пятен, но не более 30 на курс.

3. При вялой, дряблой, морщинистой коже, а также при веснушках и пигментных пятнах рекомендуется следующая маска: слой ваты смочить соком капусты, наложить на лицо на 10-15 минут. После этого протереть его влажным тампоном или смыть холодной водой. Делать 2-3 раза в неделю.

А. Семин

Н. Шевченко "РАК: безнадежных больных нет"

55.

фия" болезни, организм, и воля к жизни у всех людей разные. Никаких гарантий "официальные" врачи ведь не дают и тем, кто идет на операцию или химиотерапию. Так и здесь: ничего заранее об исходе лечения этой смесью сказать нельзя. Бывает всякое. Но всегда нужно верить в лучшее!

Есть ли категория больных, которым в силу каких-либо причин это лечение противопоказано? Все-таки 90 г водки в день...

Таких категорий нет. Пока противопоказаний к приему не рафинированного подсолнечного масла с водкой мне не известно. Самое главное: водка с маслом – это совсем не то, что водка без масла. Водка с подсолнечным маслом – не яд, а бальзам для всех органов, тканей и сосудов, всех систем организма! Спирт – естественное для человеческого организма вещество. Он всегда определяется в сыворотке крови. И вред приносит не сам этиловый спирт, как таковой, а только пиковые концентрации продуктов его окисления в крови, прежде всего ацитальдегида. Есть случаи успешного лечения этой смесью детей, даже трех-четырехлетних, от злокачественных опухолей в течение нескольких лет без малейшего ущерба их развития. Женщины пили лекарство даже на поздних сроках беременности и легко рожали в срок нормальных (во всех отношениях) детей.

Что делать, если через какое-то время после начала лечения смесью и даже определенного прогресса состояние больного вдруг начинает ухудшаться?

Да, такое случается у многих больных, и довольно часто: через месяц-два после начала лечения водкой с маслом, иногда, вдруг становится "плохо", скачет артериальное давление, снижается (временно!) вес тела, усиливаются отеки, пропадает аппетит, поднимается температура тела, не исключены тошнота и рвота, "расшатывается" нервная система, появляются "гуляющие" по организму боли... Терпите! И продолжайте это лечение строго по моей методике. При распаде больших масс убитых раковых клеток это обычное явление, и причина его – интоксикация (отравление) образующимися гнилостными ядами. Постепенно эти явления сами собой проходят. Потому что смесь масла с водкой не только лечит пораженные раком места, но одновременно и восстанавливает, очищает все органы и системы человека. Можно помочь больному в экстренных случаях жаропонижающими средствами, антибиотиками (если врачи назначат последние), временным отказом от животной пищи, приемом противорвотного средства – церукала за час до приема смеси (при рвоте) и прочим арсеналом врачебных методов и средств, не запрещенных

Конечно, семечки здесь ни при чем

Посоветуйте, как избавиться от мастопатии (самая сложная форма). Сужу по болям. Врач рекомендует травы, йодистый калий. А можно ли попить параллельно водку с маслом по рецепту Н. Шевченко. И сообщите, пожалуйста, адрес той больной, которая использовала этот рецепт, и ей стало легче. *Нина Семеновна.*

Уважаемая Нина Семеновна!

Все мы разные, у каждого свой путь в жизни, свой набор "болячек" и грехов. Поэтому никто не сможет дать Вам однозначного ответа, как поступить. Вы сами должны сделать выбор – идти по Шевченко или следовать рекомендациям Вашего лечащего врача. Можно ли пить, как Вы говорите, "параллельно", тоже нельзя сказать, потому как неизвестно, что за травы Вам предписаны.

Если честно, то первое, что бы я на Вашем месте сделала – это обратила внимание на свой образ мыслей. Любите ли Вы "за глаза" "перемывать косточки" своим друзьям и знакомым, обижаться на всех подряд, обвинять близких во всех грехах, завидовать, сердиться и думать, как Вам в жизни не повезло? Если любите и не собираетесь ничего менять в своем мироощущении, то, боюсь, Вам трудно будет побеждать свой недуг. Вы простите меня за резкость, говорю что думаю и очень хочу помочь. Первое правило здорового образа жизни – радоваться тому, что тебе Бог дает. Сидишь за столом, грызешь жареные семечки, читаешь детектив – и тебе хорошо. И прошедшая мимо знакомая в новом кожаном пальто не омрачит твоего оптимистического расположения духа.

А что касается метода Шевченко, можно не сомневаться, это сильный метод, только при условии, что Вы действительно будете неукоснительно ему следовать. Водка с маслом – это еще не все. Нужно ограничить себя в некоторых вещах и, самое главное, – надо верить в него.

К сожалению, адреса женщины, которая лечила мастопатию по методу Шевченко, мы не нашли. Напишите самому Николаю Викторовичу. Его адрес: 127434, Москва, а/я 38.

Клавдия Мутина.

Проветрим легкие

Как вы себя чувствуете в душной квартире? Открыв форточку, вы ее проветрите, но для того, чтобы проветрить легкие, недостаточно открыть рот.

Сядьте на стул, спину держите ровно. Сделайте полный вдох – медленный выдох – задержите дыхание, насколько сможете, затем спокойно выдохните. Посидите одну-две минуты. Вы можете почувствовать легкое головокружение. Не пугайтесь. Все в порядке. Оно пройдет, это в ваш, привыкший к кислородному голоданию мозг, поступает свежая энергия. Повторите эту процедуру три-четыре раза. Выполняйте это упражнение один раз в день.

Есть и другой [illegible] не [illegible] в [illegible] после операции [illegible] воздушные шарики [illegible] быть, с шариком [illegible] веселее себя очищать!

А. [illegible]

Польза от "хозяйственных" отходов

Картофельные очистки, которые у вас образуются на кухне чуть ли не каждый день, зря не выбрасывайте. Отварите их, а в отваре прогрейте свои натруженные руки, а также ноги, настоявшиеся на работе и в общественном транспорте. Кожа рук станет эластичной и мягкой. Перестанут слоиться ногти. Подошвы ног станут мягкими. Вы предохраните их от трещин на пятках, от натоптышей и от подагрических явлений.

Продолжительность процедуры 20-25 минут. После такой ванночки руки и ноги следует промыть чистой теплой водой и смазать касторовым маслом.

А. Н., г. Хвалынск

Н. Шевченко "РАК: безнадежных больных нет"

56.

моей методикой. Старайтесь избегать любых вливаний в вен, что очень сильно деморализует больного, убивает в нем веру в излечение, [illegible] за жизнь.

Что будет с теми, кто начал лечение по этой методике, но вскоре или через какое-то время его бросил, не долечившись до победы над болезнью? (Имеется в виду лечение злокачественных опухолей приемом смеси три раза в день.)

Чаще всего, уже через несколько недель после преждевременного прекращения лечения смесью масла и водки рак начинает расти в несколько раз быстрее и с невероятной скоростью метастазировать! И если через какое-то время больной опомнится и вновь начнет это лечение, вероятность успеха будет очень мала. Вот почему непременным условием начала лечения является ЗНАНИЕ БОЛЬНЫМ ВСЕЙ ПРАВДЫ О ЕГО БОЛЕЗНИ и о последствиях нарушения методики. Взялся за плуг – не смотри назад! Объяснение этому простое. Дело в том, что от масла с водкой раковые опухоли теряют упругость, становятся мягкими и более рыхлыми (в любых органах и тканях). Отдельным раковым клеткам становится намного легче оторваться от основной опухоли и отправиться в "путешествие" по организму вместе с кровью и лимфой. Пока больной пьет смесь, как положено, такие "гулящие" клетки рака убиваются лекарством в первую очередь: в отдельную раковую клетку (или небольшой метастаз) оно проникает намного легче и в большем количестве, чем в глубины крупных опухолей. Т. е. наше лекарство рассеивает вражеские опухоли – полки, а затем истребляет беглецов по одиночке. Но, как только больной прекратит прием лекарства и сделает перерыв больше максимально допустимого методикой, клетки-беглецы быстро "скучкуются", наплодят себе подобных и превратятся в безжалостные "банды", которые одновременно бросятся в атаку по всему фронту и тылу организма. Т. е. врага надо бить до полного уничтожения без "примирений"!

И поэтому при любом, даже самом тяжелом состоянии больного, это лечение необходимо продолжать строго по методике. Иначе "бросившему это лечение будет очень скоро в десять раз хуже, чем было во время питья смеси. Никогда не забывайте об этом!

Можно ли пользоваться усердно рекламируемыми ныне разного рода "биокорректорами"?

Нельзя. Лечащимся маслом с водкой ношение "заговоренных" амулетов

Как я лечила дисбактериоз

Что нарушает микрофлору?

В кишечнике здорового человека находится великое множество микробов. Они поселились там очень давно и в норме эти микробы не вызывают никаких болезненных состояний, так как их виды и количество находятся в строгом балансе. При нарушении баланса по какой-либо из причин возникает дисбактериоз.

Как я лечилась? И как предупредить развитие этой болезни?

Начала придерживаться режима питания. Перестала есть "на ходу", переедать. Не зря говорят: нужно есть почаще, и съедать поменьше.

В моем рационе увеличилось количество фруктов и овощей, в том числе редис и черная редька, хрен и чеснок, убивающие патогенные микробы. Каждое утро, когда хожу на зарядку к пруду, обязательно потихоньку жую зубок чеснока.

Не забываю и о сельдерее, петрушке, лавровом листе, корице и гвоздике. Почему? А в них есть активные компоненты, от которых погибают дрожжевые грибы. Кстати, в этом ряду и такие известные овощи, как морковь и перец!

У меня на подоконнике в кухне – целая батарея алоэ-столетника. Растет отлично. Если нужно – срезаю лист и жую до тех пор, пока не станет во рту сладко (фитоцелитель В. В. Костецкий научил), или пропускаю листья через мясорубку и ем их с медом. Отличный эффект!

С. Феденко

ПОЧТА ВЗАИМОПОМОЩИ

Сообщите, как избавиться от:

Направляйте купон по адресу: 413840, г. Балаково, П/О - 24, а/я 17 и мы постараемся помочь вам. Редакция.

Хотела бы помочь Н. Купцовой избавиться от ее недуга "эндометриоза". Я сама некоторое время тому назад страдала воспалением яичников. И помогла мне "Грушанка круглолистная". Есть два средства, которые можно приготовить из нее.

1-2 чайные ложки сухих листьев грушанки залить одним стаканом кипятка и настаивать, укутав 2 часа, затем процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

50 г листьев и стеблей грушанки залить 0,5 литрами водки. Настаивать 2 недели в темном месте. Принимать по 30-40 капель 3 раза в день.

Я пользовалась обоими средствами и практически забыла о своей болезни.

Н. Курбатова, г. Балаково

Поможем друг другу

✉ Сыну 4 года. Диагноз: рецидивирующая водянка яичка. Перенес уже 2 операции, но улучшений нет. Откликнитесь, добрые люди, кто вылечил это заболевание народными средствами.

Шарапова Н. И.

✉ Мне 74 года, я перенес инфаркт миокарда, а сейчас у меня стенокардия. Буду очень благодарен всем, кто поможет мне советом, как вылечиться народными средствами.

Сухарев П. Н.

✉ Моему внуку 13 лет. У него полное отсутствие аппетита. Что мы только не делали, а результатов нет. Может быть, кто подскажет народное средство?

Васина А. М.

✉ Прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить народными средствами крапивницу.

Проскурина Е. А.

✉ Мне 70 лет. У меня заболевание слизистой оболочки полости рта – красный плоский лишай. Болею 3 года. Средства официальной медицины плохо помогают. Кто знает народные методы отзовитесь!

Балюк С. Ф.

✉ Мне 40 лет. Шестой год лечусь от ревматоидного полиартрита. Пробовала много средств, но они помогают только на время. После лечения сабельником стало хуже. Подскажите, какие еще есть средства.

Попова И. А.

Уважаемые читатели, если вы знаете какие-либо средства, помогающие от этих болезней, напишите в редакцию, мы их обязательно опубликуем. Давайте помогать друг другу. Ведь жизнь сейчас такая тяжелая.

Почта взаимопомощи

В № 17 Вашей газеты О. Сергеев просит совета, как избавиться от грудной жабы.

Я хотел бы рассказать, как я избавился от этой напасти.

Всю жизнь я был гимнастом, соколом, спортсменом, и как таковой, обладал стопроцентным здоровьем. 3 года тому назад меня неожиданно атаковала грудная жаба, атаковала с такими нечеловеческими болями, что я был как парализованный, боялся шевельнуться! Доктора уверяли, что это неизлечимо и советовали бросить работу, отказаться от какой-либо активности и... жить с нитроглицерином!?...

Я этому не поверил, обратился к травам, нашел боярышник-кратегус и стал пить его настой по 3 стакана в день. Через полгода постепенного улучшения я совершенно забыл о нитроглицерине, а теперь я здоров, почти как раньше, и в мои 73 года я работаю на заводе полных 8 часов в день, а вечером занят общественными работами. Я вожу автомобиль, иногда по 100 километров в день, и свободно хожу по лестнице. в данный момент я принимаю боярышник с шиповником он мне нужен как витамин «С», как приправа к боярышнику, чтобы приятно было пить.

Настой боярышника я готовлю так: у меня кастрюля на семь стаканов, я кладу в нее семь полных столовых ложек ягод (ложки с горбом) и заливаю это крутым кипятком, ставлю кастрюлю на нетеплопроводную подставку (лист асбеста любой толщины). Закутываю тепло кастрюлю и держу так, примерно 20-24 часа. Потом процеживаю содержимое через материю, выжимаю набухшие ягоды и ставлю сок в холодильник. Пью по стакану 3 раза в день во время еды. Когда я начинал лечиться травами, то я употреблял боярышник и пустырник в равной пропорции по весу, а 6 месяцев тому назад стал пользоваться одним боярышником, и, сказать откровенно, большой разницы не вижу.

А. Ерофеев, г. Вольск

И. Шевченко "Для безнадежных больных нет"

57.

запрещается. Лучший в мире "биокорректор" – это Крест Господень. Вот Его и носите под одеждой, но не на виду, а на веревочке, на цепочке, как хотите.

Как насчет физических нагрузок?

Посильную гимнастику (кроме любых видов дыхательной!) делать можно, какую хотите. Легкая работа не запрещается. А вот заниматься работой или спортом "до седьмого пота", таскать тяжести нельзя. Перенапряжение при опухолях внутренних органов часто вызывает кровотечение из них. Помните об этом!

Можно ли вместо нерафинированного подсолнечного масла брать для лечения в смеси с водкой какое-нибудь другое масло?

Нельзя. Мне до сих пор не известен ни один человек вылечивший рак смесью водки с соевым, оливковым или подсолнечным рафинированным маслами. Знаю случаи, когда вылечились от рака те, кто пил смесь водки с льняным маслом. Но это исключения из общего правила. Я уже давно заметил, и теория блестяще подтвердила мои наблюдения, что подсолнечное нерафинированное масло (в смеси с водкой) во много раз превосходит по лечебному эффекту все другие масла.

Что делать, если больному уже вводят наркотики?

Немедленно, с первого же приема смеси все эти лекарства необходимо отменить. Сразу и на 100%. Потому что наркотики сильно ускоряют рост раковой опухоли и одновременно тормозят действие смеси. В том числе, кстати, и никотин! Поэтому и курение также необходимо навсегда и сразу прекратить в день начала лечения смесью. Курение двойной вред: и прием наркотика, и нагрев крови в легких горячим дымом.

Можно ли брать самогон вместо водки?

Нежелательно. Лучше найти для лечения хорошую, проверенную, 38-40-градусную водку. Ватка, смоченная в водке или самогоне должна гореть. Если не горит. Значит 38° в продукте нет. Добавляйте тогда 95-процентный спирт в бутылку по ложке, пока ватка не загорится. Но если денег совсем на, то выбирать не приходится. А при первом же "финансовом просвете" все-таки надо переходить на более качественный продукт.

Адрес для писем: 127434, Москва, а/я 38 Шевченко Николаю Викторовичу.

Тайна целебной воды

(Продолжение, начало в номерах: 16, 17)

№ п/п	Наименование болезни	Порядок проводимых процедур	Результат
20.	Ожоги	При наличии пузырей - водянок их необходимо проколоть, пораженный участок смочить "М" водой, а через 5 минут "Ж" водой. Затем в течение суток 7-8 раз смачивать "Ж" водой. Процедуры проводить 2-3 дня.	Ожоги заживают за 2-3 дня.
21.	Опухшие руки	В течение 3 суток принимают воду по 4 раза в день за 30 мин. до еды: 1-й день - "М" воды по 0,5 стакана; 2-й день - 0,75 стакана "М" воды, 3-й [illegible]	Опухоль спадает, боли нет.
22.	Понос	[illegible] "М" [illegible]	Боль в животе прекращается через 20-30 минут.
23.	Порез, укол, разрыв	[illegible]	[illegible]
24.	Простуда шеи	Сделать на шею компресс, смоченный в теплой "М" воде и пить 4 раза в день по 0,5 стакана "М" воды перед едой.	
25.	Радикулит	В течение суток 3 раза перед едой выпить 3/4 стакана "Ж" воды.	Боль проходит в течение суток, иногда через 20-40 мин.
26.	Расширение вен, кровотечение из разорвавшихся узлов	Промыть вздувшиеся и кровоточащие участки тела "М" водой, затем смочить кусочек марли "Ж" водой и приложить к вздувшимся участкам вен. Внутрь принимать по 0,5 стакана "М" воды, а через 2-3 часа начать прием по 0,5 стакана "Ж" воды с промежутками 4 часа 4 раза в день. Процедуру повторить в течение 2-3 дней.	Участки вздувшихся вен рассасываются, раны заживают.
27.	Стерилизация и дезинфекция	Любые предметы, овощи, фрукты смачивают или протирают тампоном, смоченным в "М" воде	
28.	Удаление отмершей кожи со ступней ног.	В мыльной воде попарить ноги, обмыть их в теплой воде, затем не вытирая намочить ноги в подогретой "М" воде, потирая участки с наростами, удалить отмершую кожу, промыть ноги в подогретой воде, насухо вытереть.	

Жизнь пахнет смолой

Что такое старость? Постепенное торможение деятельности организма, связанное с постепенным закрытием (зарастанием, смыканием) мельчайших кровеносных сосудов – капилляров. Клетки, не омываемые кровью, высыхают. Их становится все больше и больше...

Но нельзя ли как-нибудь открыть закрывающиеся капилляры, отодвинуть неизбежное? Ответом на этот почти детский вопрос была гениальная догадка доктора Залманова. Имя ей – "капилляротерапия".

Залманов, объединивший в начале прошлого века курорты и клиники Европы, нашел вещество, которое, как ключ, отмыкало смыкающиеся капилляры. Веществом этим оказалась живица – смола обыкновенных елей и сосен (и вообще всех хвойных пород). Созданный на основе живицы скипидар, воздействуя на центральную нервную систему, увеличивая общий кровоток организма, открывает и капилляры. При этом вместе с обильным потом из всех органов выводится колоссальное количество шлаков и восстанавливаются потерянные с возрастом связи между мозгом и периферией человеческого организма.

Интересно, что такие "мелкие неприятности", как целлюлит, под воздействием скипидарных паров исчезают неприметно и бесследно. Эпителий слущивается так, как и не снилось создателям скрабов. Кожа становится бархатистой, эластичной, молодой.

Поскольку ванны воздействуют прежде всего на центральную нервную систему, нормализуется обмен веществ, восстанавливается гормональный баланс, а значит – укрепляется иммунитет. Организм сам, без всяких лекарственных препаратов, начинает бороться с недомоганием. Мощному оздоравливающему эффекту сопутствует резкое повышение жизненного тонуса и потенции. Можно, приняв курс ванн, похудеть на 8-10 килограммов (если полнота вызвана излишком не жира, а воды в организме).

Скипидарные ванны показаны любому здоровому человеку как отличное оздоравливающее и общеукрепляющее средство. Но они еще и лечат, притом такие болезни, которые не всегда подвластны классической медицине.

Неизменно прекрасный результат дают скипидарные ванны при распространенном и местном остеохондрозе. (Заметим, кстати, что ванны облегчают и массаж позвоночника – после них, поскольку организм прогрет, позвонки и суставы особенно подвижны, и действия мануального терапевта не причиняют боли.) Они показаны при полиартрите, радикулитах любого происхождения, хронических воспалениях носоглотки, бронхитах.

Им подвластны, помимо этого, гипертония, сосудистые заболевания, атеросклероз, пиелонефриты и циститы, уретрит, простатит у мужчин и воспаление придатков у женщин, заболевания кишечника. В этом длинном ряду очень важно отметить практически неизлечимые кожные заболевания – нейродермит и псориаз.

Но нет розы без шипов. И у скипидарных ванн есть противопоказания. Самые серьезные из них – острая сердечная недостаточность, инфаркт миокарда, желудочные и маточные кровотечения, кишечные инфекции, открытая форма туберкулеза.

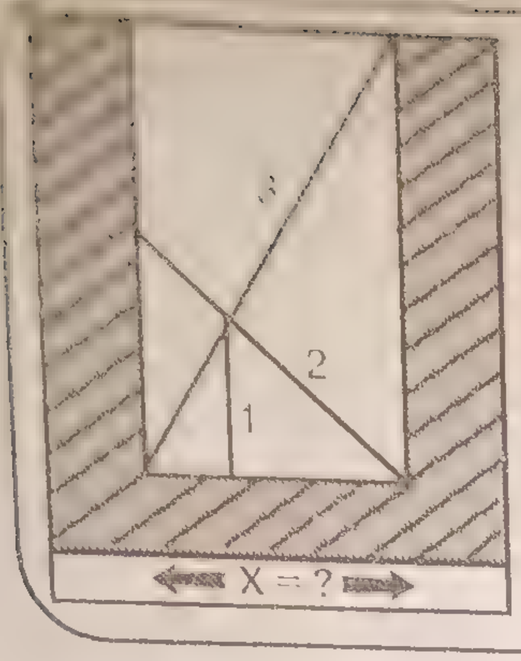
Нельзя принимать скипидарные ванны при венерических болезнях, а также грибковых заболеваниях кожи и ногтей. Не всегда показаны они и при наличии крупных камней в почках и желчном пузыре.

А. Мельников

Методика проведения ванны

400 г скипидара залить кипящей водой до получения желтого раствора, настоять 15 минут. Вылить настой в ванну (Т 37°). Постепенно повышать температуру до 41-43° (за 12-15 мин.). Оставаться при достигнутой температуре 4-5 мин., затем выйти, завернуться в простыню и 2-3 шерстяных одеяла и 45 минут потеть, принимая горячее питье. Затем обсушиться и улечься в постель (хорошо укрывшись) не менее чем на 2 часа.

В царстве смекалки



В древнем Египте во время сдачи экзаменов на звание жреца, соискателю наряду с богословскими вопросами предлагалась и математическая задача. Если экзаменуемый ее успешно решал, то ему присваивалось звание жреца. Любителям математики предлагается одна из таких задач.

В колодец опущены перекрещивающиеся жерди длиной в 2 единицы египетской длины и 3 единицы египетской длины. От точки пересечения жердей и до дна колодца 1 единица длины. Требуется определить ширину колодца.

Ау! Балаковские математики, кто из вас достоин звания древнеегипетского жреца?

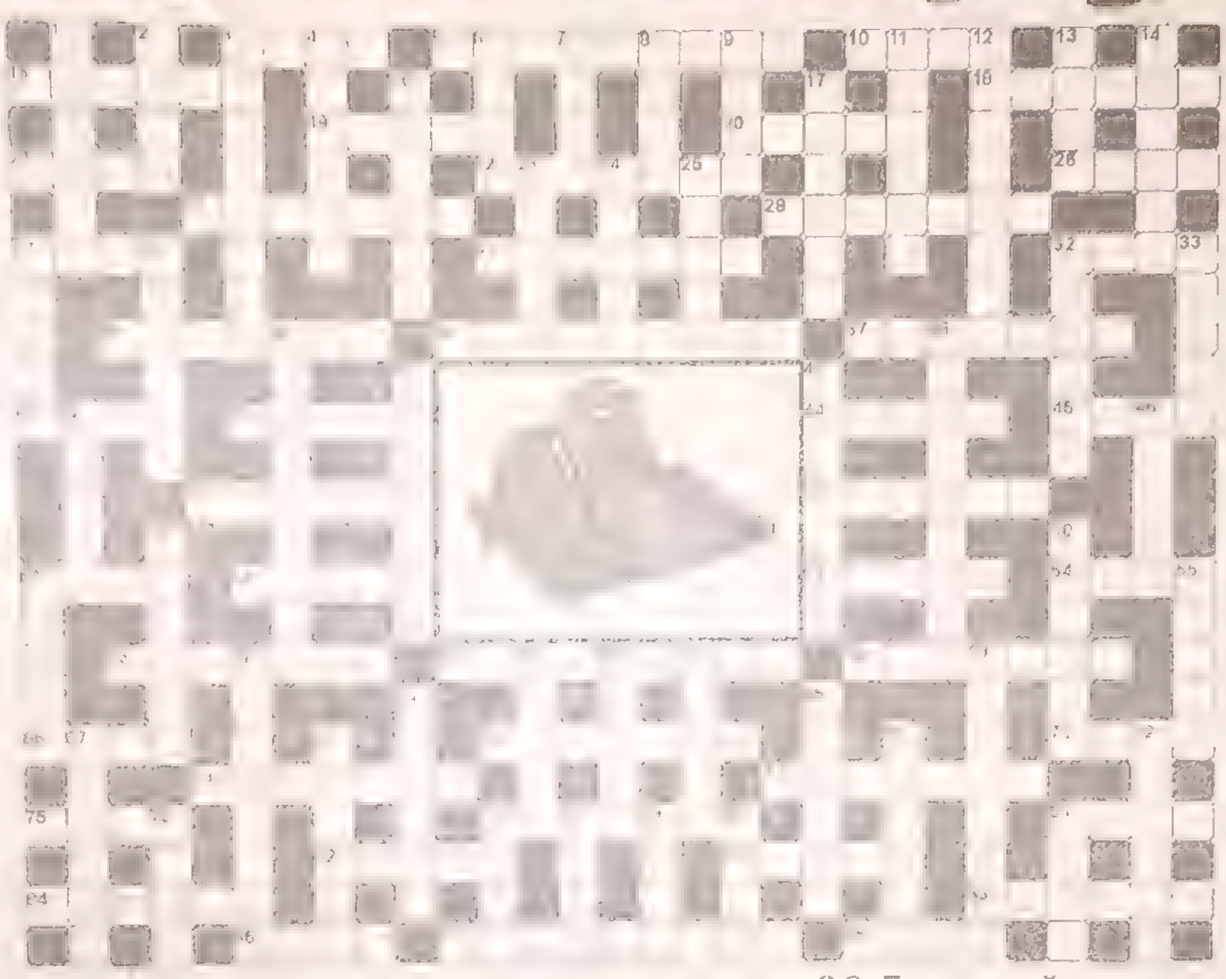
В. Г. Савосин, г. Балаково

- Приемная, здравствуйте.
- Здравствуйте, могу я поговорить с Петровым?
- Одну секунду, а как Вас представить?
- Представтье меня в бане...

— — — — — —

- Официант, простите, мне можно кофе?
- А я откуда знаю: можно вам кофе или нет?

Кроссворд



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Японская водка. 5. Столовая в монастыре. 10. Полуостров, говорящий сам о своих размерах. 15. Растение, засоряющее посевы. 18. Река, на берегах которой произошла «Иркутская история». 19. Город в Свердловской области. 20. Скоростной режим работы. 21. Старинный округлый сосуд для вина. 22. Антоним великана. 26. Этот журнал русский издатель А. Маркс выпускал на протяжении 48 лет. 27. Специалист, устанавливающий стоимость товара. 28. Коротенько о смешном. 29. Африканский или индийский исполин с хоботом. 31. Часть [illegible]ны, территории. 32. Коротк[illegible] рубок толстого бревна. 34. [illegible]ная богиня. 36. Долго держ[illegible] завивка. 37. Актер, чьим голосом говорит Волк из «Ну, погоди!» 41. Политическая партия в А[illegible], предшественница совре[illegible] партии консерваторов. 43. [illegible]ный танец. 44. Река, вдохновившая поэта М. Матусовского на написание песни «Подмосковные вечера». 45. «Медовое дерево». 47. Ловчая птица. 48. Хлеб, из которого выпарили воду. 51. Как зовут знаменитого французского модельера Кардена? 52. Английская легковушка. 53. Пенистая волна, разбивающаяся у скал. 54. Радиоактивная, судя по названию, планета. 56. Загадка: «Четыре руки, бока на спине, а брюха нет». 58. Специалист по составлению карт. 62. Один из любимых напитков Эрнста Хемингуэя. 66. Древние письмена скандинавов. 69. Мемориальное сооружение. 71. Что растет как на дрожжах при гиперинфляции? 73. Приступы боли в одной половине головы. 74. Крыльцо, площадка перед входом в церковь. 75. Беспокоящая окружающих ноша шопника. 77. Труженик сельского хозяйства. 81. Самая русская местность. 82. Скоростная водная масса. 83. Сверкающая частица снега. 84. Столица Ирака. 85. Старинный рождественский и святочный крестьянский обряд. 86. На зеркало неча пенять, коли ... крива (посл.). 87. Частушка на любовную тему. 88. Лесная дремучесть.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Античный герой, сын Зевса, совершивший множество подвигов. 2. Что поддерживает надежду и любовь в трудную минуту? 3. Блестящий, с красивой окраской камень. 4. Царское головное отличие. 6. Самый титулованный европейский футбольный клуб XX века. 7. Жемчужный шедевр. 8. Одновременный выстрел из нескольких огнестрельных орудий. 9. Полосатый халцедон. 11. Часть мишени, в которую хорошие стрелки стараются не попадать. 12. Птичка, которую регулярно изображают гимнасты. 13. Уголовное хобби Юрия Деточкина. 14. Преследование на псовой охоте. 16. Горная тропа на скалистых склонах. 17. Подходящий камень для увековечивания. 23. Автор поэмы «Пулковский меридиан». 24. Родина и царство Одиссея. 25. Здесь реке приходит конец. 29. Что проводит М. Кутузов на известной картине А. Кившенко? 30. Позднейший период каменного века. 32. Крыша, настил на обрешетке. 33. Распространенная кличка дворовой собаки. 35. Мастер на все руки. 38. Ценное вещество с переливчатой радужной окраской внутри раковин. 39. Старинное оружие разбойников. 40. Слово благодарности. 42. «Красный петух». 46. Последствия осмотра дурным глазом. 49. Потомки испанских и португальских завоевателей а Латинской Америке. 50. Тот, кто сам кует свое счастье. 51. Тушить его прежде приглашали огнеборцев. 55. Оппонентка богатства. 57. Сыграв эту роль в фильме «Человек-амфибия», В. Коренев проснулся знаменитым. 59. Изобретатель головоломки, которому земляки поставили памятник. 60. СССР - ... мира (из старых лозунгов). 61. Русский архитектор. 63. Ломтик хлеба, намазанный маслом. 64. Металлический денежный знак. 65. Что кладут на кон? 67. Обезумевший ветер. 68. Лес, служащий для крепления в горных выработках. 70. Традиционно проводимые большие гонки спортивных судов. 72. Вода, выступившая поверх льда. 76. Возлюбленный, возлюбленная в народной поэзии. 77. Рыба, вооруженная электрошоком. 78. Самое курчавое домашнее животное. 79. «Соль», но не приправа, «до», но не предлог. 80. Карельский «деревянный» остров. 81. Кавалерийская игра в мяч.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 17 *По горизонтали:* 2. Пенсия. 5. Уборочная. 10. Балкон. 15. Лицо. 18. Елей. 19. Татьяна. 20. Дремота. 21. Вино. 22. Встреча. 24. Твен. 25. Серп. 26. Сумо. 27. Муар. 28. Поле. 29. Мини. 31. Акула. 34. Пляж. 36. «Река». 37. Соло. 38. Москва. 40. Бульвар. 41. Краков. 45. Кони. 47. Аллея. 48. Дрова. 49. Осло. 51. Англия. 52. Отрада. 55. Лото. 56. Анчар. 57. Оазис. 58. Йена. 60. Арарат. 64. Воронок. 69. Аммиак. 71. Лыко. 72. Волк. 73. Акын. 75. Арена. 76. Овал. 78. Иден. 79. Оспа. 81. Иван. 82. Плов. 83. Ключ. 85.Тальник. 89. Сага. 90. Америка. 91. Оплеуха. 92. Инки. 93. Икра. 94. «Космос». 95. Катамаран. 96. Иридий.

По вертикали: 1. Бикини. 2. Подосиновик. 3. Натурщик. 4. Инта. 6. Браво. 7. Руст. 8. Чепе. 9. Агдам. 11. Алоэ. 12. Красотка. 13. Нефтепровод. 14. Тетеря. 16. Лягушка. 17. Демагог. 23. Ртуть. 29. Мешок. 30. Бра. 31. Азу. 32. Ара. 33. Сок. 35. Жерло. 39. Велогонка. 42. Ревматизм. 43. Великан. 44. Тротуар. 46. «Орэро». 50. Ливан. 53. Пограничник. 54. Айвазовский. 55. Лампа. 59. Атолл. 61. Реверанс. 62. Тля. 63. Акустик. 65. «Ока». 66. Осень. 67. Оса. 68. Корабль. 69. Акр. 70. Миллиард. 74. Колено. 77. Ангара. 80. Атака. 81. Икона. 84. Дело. 86. «Лиза». 87. Нега. 88. Буер.

ОТВЕТЫ НА ЗАДАЧИ В № 17

Поезд Б идет по главному пути и переходит весь за начало боковой ветки. Затем поезд Б идет задним ходом на это ответвление и оставляет там столько вагонов, сколько умещается, а остальная часть поезда Б вместе с паровозом уходит опять вперед, за начало ветки. Затем пропускают поезд А и, как только он весь пройдет за начало ветки, к последнему его вагону прицепляют оставшиеся на ветке вагоны поезда Б, а поезд А сводит эту часть поезда Б с ветки вперед. Затем поезд А пускают назад, влево от начала ветки, и оставляют там вагоны от поезда Б. В это время другая часть поезда Б (с паровозом) идет задним ходом и становится на ветку, открывая свободный путь для поезда А. Он мчится дальше, а паровоз поезда Б с несколькими передними вагонами опять выходит на главный путь, прицепляет стоящую влево от начала ветки часть своего поезда и следует за поездом А.

Эта на первый взгляд трудная задача решается, однако, легко. Положим на стол спичку А (рис. 1), а поперек этой спички положим затем вплотную одну около другой попеременно вправо и влево головками четырнадцать спичек так, чтобы их головки выдавались на 1-1,5 сантиметра над А, в то время как противоположные концы опирались бы на стол. Сверху в углубление, образуемое верхними частями спичек, положим шестнадцатую спичку параллельно А. Если поднять теперь спичку А за конец, то, к нашему удивлению, вместе с ней поднимутся и остальные 15 спичек (рис. 2).

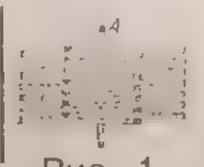


Рис. 1

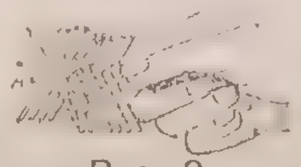


Рис. 2

На рис. 3, 4 читатель найдет два решения этой задачи. Второе решение столь же просто, сколь и остроумно: задача решается проведением всего двух прямых линий.

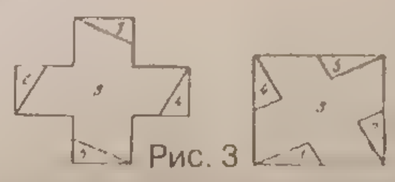


Рис. 3

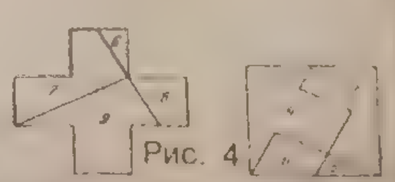


Рис. 4

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит", "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник".

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.
Отпечатано в типографии ЧП Иванов, Степная-52
Номер подписан: 17. 00. По графику: 17. 00. Тираж 2500 экз. Объем 1 п. л.
Заказ №
Цена договорная.
Адрес редакции: 413661, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: anerm@chat.ru
Рукописи не рецензируются

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

№19 Вторник, 27 ноября 2001г.

Бальзам душу

Выходит с марта 2001 года

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА В РОЗНИЦУ 1,5 РУБЛЯ.

Вот это подарочек на Новый год!

Как-то под Новый год один знакомый подарил мне справочник лекарственных средств. Маленькая такая книжечка в мягкой обложке, неказистая с виду. Я сказала «Спасибо», а сама подумала: «Тоже мне подарок, мог бы и пооригинальней придумать!» И забросила справочник куда-то на книжную полку.

Прошло время, я заболела, выписали мне кучу всяких препаратов. Голова гудела, а доктор все говорит и говорит: «Это лекарство будете пить три раза в день после еды, это – за 30 минут до еды, а это в промежутках и т. д. и т. п. Поняли?» Я покивала (потому что с детства боюсь врачей), вышла из кабинета, купила ворох таблеток и начала вникать. Там, где есть аннотация, все понятно, а где – нет. Убей меня – не помню, что сказала врач. И тут я вспомнила про новогодний подарок. Залезла на полку, достали маленькую книжечку, открыла на нужных страничках, и прочитала, что за препараты, при каких заболеваниях их применяют, в каких дозах и когда. Обрадовалась и вспомнила добрым словом своего старого знакомого.

С тех пор прошло лет пять, книжечка давно пообтрепалась, даже распалась на две части, но я ее храню, как зеницу ока, и постоянно ей пользуюсь. Есть предложение «Бальзаму на душу» – сделайте доброе дело напечатайте такой справочник, как печатали метод Н. Шевченко. Это будет большим подарком вашим читателям.

С уважением Т. Юдакова.

От редакции: Предложение отличное, мы решили им воспользоваться. Начиная с 1 января 2002 года редакция газеты «Бальзам на душу» будет публиковать справочник лекарственных средств. Рекомендуем сделать подписку. Это очень выгодно.

Подписка у «Бальзама» областная, оформляется на любом почтовом отделении, индекс 14816, стоимость ее на полгода всего 15 рублей.

Ну где вы найдете такую дешевую газету?! Это просто чудо!

Зависит ли любовь от ... носа?

Оказывается, один из главных способов отбора полового партнера или просто симпатичного человека основан на запахе. В нашем носу, как и у всех млекопитающих, есть небольшой орган в виде длинной трубочки. Он расположен в области перегородки носа. В отличие от обычной функции человеческой системы обоняния, он «ловит» половые запахи, исходящие из подмышек и паховой области. При этом мы их не осознаем – информация о приятном запахе понравившегося человека приходит сразу в мозг.

Долгое время этот «орган влюбленности», как раз из-за того, что он не воспринимал конкретных запахов, считался у нас атрофированным. Однако морфологи установили обратное. Проведя множество опытов, они доказали, что отросток, много лет считавшийся лишь признаком нашей связи с животными, у 98% людей, за исключением случаев некоторой патологий, очень активно работает. Причем эта функция проявляется у нас самой первой, в первые месяцы развития эмбриона. Еще находясь в животе у матери, ребенок активно ощущает различные половые гормоны, находящиеся в околоплодной жидкости. Кстати, не исключено, что от того, каких гормонов окажется больше – женских или мужских, – в будущем у человека проявится та или иные предпочтения.

Помрачение ума на полной скорости

Как утверждает американский психолог Дж. Ларсен, агрессивное поведение на дороге – это не хулиганство, а болезнь, во многом сходная с алкоголизмом. «Вспышка эмоций овладевает организмом водителя, ведет к проявлению насилия и крайне рискованным действиям. Эти вспышки могут привести к патологическим изменениям в организме. В результате – болезнь», – пишет он в своем исследовании «Дорожное безумие».

Это новое заболевание приобрело уже характер дорожной эпидемии. Наиболее распространено агрессивное вождение в крупных мегаполисах. Именно в них, особенно на подъездах к ним – наиболее интенсивное движение и многочисленные пробки. От черепашьего движения у многих водителей сдают нервы. Эти срывы со временем превращаются в привычку и, наконец, в болезнь. Так, например, американская полиция рост смертей и увечий на дорогах США на 50% объясняет именно таким помрачением ума.

И если симптомы, названного «дорожного безумия», налицо, то пока не совсем ясно, как с ним бороться. Будет не удивительно, если вскоре на дорогах инспекторы будут дежурить в паре с психологом.

Краски и растворители делают мужчин бесплодными

Работа с красками может привести к бесплодию у мужчин. К такому выводу пришли канадские ученые, которые установили, что постоянный контакт с органическими растворителями более чем вдвое уменьшает число живых сперматозоидов. Эта опасность грозит в первую очередь малярам, типографским работникам и строителям.

Оказалось, что при частой работе с растворителями проблемы с зачатием ребенка возникают более чем в три раза чаще. Пока ученые затрудняются сказать, какие растворители самые вредные, но, по-видимому, это гликолевые эфиры. Известно, что они нарушают репродуктивную функцию у животных.

Подготовил Н. Ровбуть

О составляющих ауры здорового человека

Идеи самооздоровления развивают и продолжают развивать многие люди.

Мы предлагаем читателю точку зрения Г. Н. Малахова, автора многочисленных книг по самооздоровлению. Вот, как он рассказывает о составляющих ауры здорового человека.

Радость. Эмоции радости вырабатывают соответствующие вещества и энергии, которые сильнейшим образом исцеляют организм, являются мощным профилактическим средством от всевозможных болезней и преждевременной старости. Давно было замечено, что у солдат наступающей армии раны заживали намного быстрее, чем тогда, когда они отступали, проигрывали.

Прощение. Непрощение говорит о невежестве человека, чрезмерной гордыне и эгоизме. Человек не помнит, что он носит в своей ауре «вмятины» от каких-то прошлых своих неблаговидных деяний. Эти «вмятины» ориентируют судьбу человека на определенные ситуации, в которых они должны быть выправлены. Например, вы когда-то нанесли кому-то вред и о нем забыли. Сейчас, создалась ситуация, в которой равнозначно обидели вас. Встает вопрос, как вам поступить? Сразу вспомните библейскую истину – без воли Бога ни один волос не упадет с вашей головы. Значит, вы сами допустили, чтобы это с вами произошло. Поэтому примите страдание. Никому не мстите, простите. В итоге вы выправите «вмятину» и освободитесь от негативного прошлого. Только одно это сделает вас действительно здоровее. Если вы это не поймете и не сделаете, то лишь усугубите свою судьбу и здоровье. Выбор за вами.

Спокойствие. Что волнует человека? Разного рода недовольства. Именно они вызывают энергетическую бурю в организме, заставляют напрягаться органы, гормональную и иммунную системы, бомбардируя собственные клетки избытком адреналина, насыщая их умственным ядом – империалом. Когда человек простил, его больше не возмущает умственный поток обиды, мести, разочарования и т. п. Наступает долгожданное спокойствие – то естественное, гармоничное и спокойное состояние, которое необходимо для нормального функционирования клеток организма.

Мысль. То, как человек мыслит, во многом сплетает вокруг него особый энергетический ореол. Этот ореол отталкивает зло и притягивает добро, если человек мыслит позитивно. И наоборот, отрицательное мышление, как воронка, засасывает в себя окружающее зло, ввергая человека в пучину несчастий, бед и болезней.

Свет. Это особое состояние сознания человека, когда он чувствует себя единым со всем мирозданием. Он ощущает, как через него проходит Универсальная Жизненная Сила, и старается расходовать ее только во благо.

Вспомните притчу Иисуса Христа о трех работниках, которым хозяин дал по таланту серебра и которые по-разному его употребили. Если человек использует Жизненную Силу на благо окружающего мира, то энергетическая мощь его возрастает. Если просто «коптит небо», используя свой потенциал на обслуживание чувственных наслаждений, то поток небесной энергии ослабевает.

Вера. Вспоминаются слова Серафима Саровского, основанные на супермогучей вере: «Если бы вы знали, что представляет собой Царствие Небесное, то, сидя в яме с червями, которые поедом бы ели вас, терпели, чтобы войти в Него».

Именно вера является настоящей опорой, противостоящей злу и смерти. Именно она очищает человека и ведет его к освобождению от оков материального тела и дает ему возможность стать Гражданином Вселенной. Существовать как полевое, энергетическое существо.

Надежда. Когда человек на что-то надеется, то, находясь в беде, он мысленно прокладывает путь к своему спасению и притягивает его к себе. Тем самым благодаря надежде человек выходит из сложной ситуации.

Совершенствование. Согласно законам эволюции, человек должен постоянно совершенствоваться. Так, находясь в утробе, он формирует тело, которое ему понадобится для земной жизни. В земной жизни он должен развивать духовные способности, которые ему пригодятся после смерти физического тела.

Любовь. Все основано на любви, она сама сущность человека, сущность Бога. Именно с ее помощью человек может воспарить в мире земном, и ему дается такая же возможность за счет Божественной Любви воспарить в мире Небесном – стать Гражданином Вселенной.

Счастье. Сопричастность к Высшему. Осознание частью его.

Когда человек осознает себя как «клеточку» в теле Бога – Вселенной, он счастлив служить этому Великому. Он осознает, что и его маленькая деятельность нужна такому огромному организму – Вселенной. Современное человечество, увы, лишь отдаляется и противопоставляет себя Вселенским Силам. Именно об этом хотел сказать 2000 лет назад Иисус Христос и вернуть человечество на путь эволюции.

Из этих составляющих складывается подлинное здоровье, без них оно невозможно.

О "золотой" рыбке

Известно ли молодым родителям: в комнате с аквариумом младенец меньше плачет, легче засыпает, более спокоен. А у взрослого, наблюдающего за рыбками всего минут 20-30, уменьшается мышечное напряжение, проходят боли в сердце, понижается артериальное давление. Рыбки живут по несколько лет и становятся домашними любимцами. И вовсе не обязательно держать в доме большой аквариум – можно и маленький – я в этом на себе убедилась.

А. Афанасьева

А на рану порох положил

Помню, в детстве, на руке у меня была большая гноящаяся язва. А началось все с легкой царапины от кошки. Чем только ни мазали, но рана не заживала, лишь хуже становилось. Тогда моя мама попросила у соседа-охотника немного дымного пороха, добавила сметаны (1:1) и сделала компресс на ночь. Через два дня язва стала затягиваться, и спустя неделю вовсе исчезла. Этим же способом можно спасаться от чирьев, панарициев, нарывов.

А. Бардин, Саратовская обл.

Сила вкушения

Одна из наиболее ярких историй на эту тему связана с судьбой человека, которому был поставлен диагноз: рак в последней стадии. Согласно сообщению доктора Бруно Клонфера, опубликованному в 1957 году в журнале "Джорнел оф прожектив текникс", у этого человека были множественные метастазы, опухоли возникли по всему телу. Больной перепробовал всевозможные способы лечения, но состояние его ухудшилось до такой степени, что он был уже прикован к постели и буквально задыхался. По мнению врачей, он доживал последние дни. В это время больной услышал об экспериментальном лекарстве кребиоцен, которое проходит испытания. Он настоял, чтобы его включили в число тех, на ком испытывается лекарство. Врачи, считая, что терять ему нечего и все равно он скоро умрет, из сострадания согласились дать ему это лекарство. К их удивлению, опухоли стали рассасываться, и его выписали из больницы.

Через пару месяцев человек прочитал, что в ходе испытаний кребиоцена возникли серьезные основания сомневаться в его эффективности. В течение нескольких дней у него снова развились опухоли и стали угрожать его жизни. Его врачу удалось убедить его, что поступила новая и более эффективная партия лекарства, после чего стал делать ему инъекции ... чистой воды. Опухоли снова стали катастрофически уменьшаться. Человек оставался здоровым в течение нескольких месяцев, после чего ему попалось на глаза сообщение: "Проведенные Американской медицинской ассоциацией в масштабах всей страны испытания показали, что кребиоцен не способен лечить от Рака". Через два дня человека не стало.

Сколько калорий сжигается во время тренировки?

Во время физических упражнений наш организм тратит калории, вырабатывающиеся при окислении преимущественно жиров. Расходуя калории, мы теряем жировую ткань, а значит худеем. Цифры, приведенные в таблице, показывают, сколько калорий было израсходовано при получасовой тренировке человеком массой около 70 кг. Потеря калорий зависит от многих аспектов, в том числе и генетических. Чем меньше вес, тем меньше расход калорий, поэтому на каждые 10 кг массы ниже 70 расход калорий на 13% ниже.

Расход энергии человека массой 70 кг, ккал/час

Аэробика	(быстрая, медленная)	180-300
Езда на велосипеде	(12 км/ч)	140
Бег	6 км/ч	150
Бег	11 км/ч	250
Плавание	0,5 км/ч	100
Плавание	2,5 км/ч	230
Бадминтон		150
Футбол		150
Прыжки через скакалку		320
Ходьба	6 км/ч	130

Гусиный жир спас руки

Когда я была совсем маленькой, я сильно обморозила кисти. Варежки были простенькие, а морозы крепкие, не то, что сейчас. Руки потеряли чувствительность, мама сильно испугалась: у нас уже были случаи, когда у людей ампутировали обмороженные кисти и стопы. Моя тетя не растерялась. Она сначала потерла мои ладошки о свои волосы, а потом растопила гусиный жир, смазала мои руки и посадила меня на печь. Меня быстро разморило. Я заснула и сквозь сон слышала, как тетя еще несколько раз мазала мне руки жиром и то и дело спрашивала, чувствую я что-нибудь или нет. Я провалилась в сон, а ночью всех разбудила своим криком – сил не было, как было больно. Мама и тетя смеялись от радости – если я чувствую боль, значит, руки спасены! Тетя потом еще несколько дней смазывала мои руки топленым гусиным жиром. Отмершую почерневшую кожу осторожно обрезала, а под ней была новенькая розовая кожица. Но руки еще долго были чувствительны к холоду.

Л. Ерофеева

Чем отличается инфаркт от инсульта?

Это совсем разные заболевания, хотя привести к ним могут одинаковые причины: гипертония, атеросклероз, стрессы в сочетании с алкоголем.

Инфаркт миокарда – это омертвение участка сердца. По каким-то причинам (тромбоз или спазм) происходит закупорка коронарных сосудов и сердце перестает снабжаться кровью, что и вызывает некроз.

Инсульт же – это заболевание сосудов головного мозга. Различают два вида инсультов: у молодых людей до 40 чаще бывает геморрагический (в мозгу лопается кровеносный сосуд, кровь попадает в мозг, возникает отек и участок мозга погибает – это и есть «кровоизлияние в мозг»), у пожилых – ишемический (сосуд не разрывается, а закупоривается – движение крови по сосуду «тормозится» тромбом или спазмом).

как распознать инфаркт	как распознать инсульт
1. возникает резчайшая боль за грудиной, которая – внимание! – не снимается нитроглицерином	1. внезапная необъяснимая интенсивная головная боль
2. как правило, при инфаркте боль отдается: в левую руку, плечо, ключицу, шею, нижнюю челюсть, пространство между лопатками	2. головокружение, потеря равновесия, координация движений, двоение или «мушки» в глазах
3. при болевом приступе человек сильно потеет, бледнеет, начинает задыхаться	3. внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, в руке, ноге, особенно, если это на одной стороне тела
4. появляется ощущение, будто сердце сжимают в кулак, отпускают, снова сжимают ...	4. внезапное нарушение зрения на один или оба глаза
5. больной испытывает во время приступа – это одна из главных особенностей инфаркта – панический страх смерти	

И бели ноготки одолели

Одно время мучили меня бели. Белье несколько раз в день меняла, всякие разные промывания делала, даже у венеролога была. А тут одна бабушка сказала, дескать, ноготки хорошее средство против таких выделений. Я это вяло восприняла. Уж думала, этот цветочек вряд ли мне поможет, но все-таки купила настойку календулы. И без всякой надежды на успех стала делать промывания. И ведь помогло! Уже на третий день я, можно сказать, выздоровела. Но еще продолжала промывания, чтобы закрепить успех.

Использую аптечную настойку (можно и домашнюю) и отвар. Ч. л настойки разбавляю в полстакане кипяченой воды. Промывания делаю кружкой Эсмарха. Домашнюю настойку готовлю так: на 25 г цветов беру 100 г спирта, 7 дней настаиваю, процеживаю через плотную ткань (но не марлю). Настойка готова к употреблению.

Вера Л.

Воспаление мужской железы

Хочу поделиться с читателями вашей газеты простым способом профилактики и лечения воспаления предстательной железы. На ночь микроклизмы: 1 ч. л травы сушеницы на 200 г воды, заварить как чай. Вводится по 100 г. После ввода нужно поднять ноги вверх, чтобы дать возможность впитаться. Курс лечения 28 дней.

Есть еще одно средство, только нужно запастись терпением. Можно пить сок травы Резак по графику – этот сок, как говорили в старину, удаляет гниль из организма. Его не пьют только астматики, а прочие выздоравливают.

0,5 ч. л на 500 г воды – 5 дней; 1 ч. л на 100 г воды – 5 дней; 1,5 ч. л на 150 г воды – 5 дней; 1 ст. л на 200 г воды – 5 дней.

10 дней перерыв и идете на понижение до 0,5 ч. л Пить по полстакана 3 раза в день.

Е. Калинин, Саратовская обл.

Помог гидроперит да нашатырь

Хочу посоветовать самое обычное средство, которым мой муж воспользовался для выведения волоса на ноге. Растолок в стакане четвертинку таблетки гидроперита, добавил туда ампулу 3-процентного спирта и для смягчения – немного шампуня. Этим составом смазал больное место – волос сразу и вышел. Если вам не поможет с первого раза – попробуйте еще, обязательно получится!

А. И. Котова

Кишечник заработал, как часы

Не в радость жизнь, если не в порядке кишечник. Год назад к таким страдальцам относилась и я. Но мне это очень надоело. Решила сделать все, чтобы кишечник заработал как часы.

Начала оздоровление с очищающего киселька "Горсточка". Горстку геркулеса, горстку чернослива, горстку сырой тертой свеклы заливала 2 л кипятка и варила 15 мин. на маленьком огне.

Отвар процеживала и пила киселек за 2 часа до сна, вместо ужина. (Желательно подержать еще грелку на области печени). А оставшуюся массу съедала вместо завтрака. Эффективнее сделать разгрузочный день только на кисельке – пейте его в любом количестве. Такие разгрузочные дни я делала раз в неделю. Это нормализует стул, способствует лечению диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, холецистита, болезней почек и легких.

Помимо этого три месяца каждое утро натощак пила "овсяный кумыс" и после этого 2 часа ничего не ела.

700 г овсяных хлопьев заливала холодной водой в 3-х литровую банку, добавляла 100 г кефира. Ставила на 48 часов в темное место. Отжимала и переставляла жидкость в холодильник на 12 ч. затем воду сливала, а осадок оставляла – он лечебный! Его получается примерно 700-800 г. Чайную ложку осадка размешивала в стакане горячей воды и выпивала натощак вместо завтрака.

"Овсяный кумыс" очищает кровь и имеет огромный оздоровительный эффект. Также в течение дня выпивала "Оранжевый" коктейль. Смешивала сырой желток, 50 г меда, 2 ст. л лимонного сока, 3 ст. л морковного сока, 2 стакана кипяченой, очищенной или родниковой воды.

В результате этих нехитрых действий блаженство наступило через три месяца. Теперь жизнь приносит наслажденье.

Л. Кузьмина, г. Балаково

Если у вас густая кровь

У меня густая кровь. Я сдала кровь на анализ, и в поликлинике мне делали разжижение крови. Помогло, но не надолго. Моя мама сказала, что у ее двоюродной сестры тоже было такое. А она лечилась так. 1 ст. л коры тутовника на 200 г воды – варила 10 минут на тихом огне, затем настаивала 2 часа. Принимала по полстакана 2 раза в день. 3 дня пила, 3 дня перерыв. А в перерыве пила настой травы финовник (кирказон), и так 36 дней. Затем 15 днéй принимала отвар цветка каштана: 1 ст. л на 200 г холодной воды, настоять 8 часов, прокипятить. Пить по 2 ст. л 3 раза в день. Кстати, остатками очень хорошо спринцевать при гинекологических заболеваниях и накладывать на синие вены. После курса самолечения я снова сдала кровь. К моему удивлению с кровью у меня было все в порядке.

С. Папарина

Простуды перестали провоцировать отит

Сын моей знакомой с двух лет болел отитом правого уха. Гноетечение повторялось при каждой простуде. Мало того, загнила косточка за ухом, и операция была неизбежна. Но и после вмешательства каждый год повторялось одно и тоже – из уха вытекал гной, назначалось лечение с промыванием, турундами, антибиотиками. И так до 12 лет. Дело дошло до прободения барабанной перепонки, снижения слуха.

Как-то его мама увидела на рынке мужчину, торгующего мумие – он привез его из Таджикистана, сам собирал с братьями в горах. Вязкая и почти черная масса была упакована в целлофановые пакетики по 5 г, к ним прилагались рекомендации.

Мать в течение 10 дней (независимо от обострения) закапывала сыну в ухо мумие в смеси с нутряным свежим растопленным салом и клала ему под язык кусочек мумие со спичечную головку. Процедура оказалась не сложной и эффективной. Все последующие года (а парню сейчас 20 лет) у него не было обострений и гноетечения. Более того, он снят с учета и при прохождении военной комиссии не было выявлено ни снижения слуха, ни других отклонений от норм. И простуды больше не провоцировали отит.

О. Симонова, г. Вольск

Увлажняйтесь!

Осенью и зимой при действующем отоплении в помещениях уровень влажности обычно резко снижен, едва дотягивает до 20% при норме 30-50%. Сушат воздух и батареи, и электронагреватели, и кухонные плиты, телевизоры.

Источники увлажнения, во-первых, мы сами. Человек ежечасно «испаряет» 40 г воды. Даже здоровым домоседам косметологи рекомендуют увлажняющие маски и кремы. Чем суше кожа, тем быстрее она старится. Подпитка необходима и изнутри – минеральная вода, чай, соки – всего до полутора литров в день.

Иначе не миновать сухости слизистых оболочек. Хроническое «пересыхание» слизистых оболочек приводит не только к дискомфорту, но и «обезоруживает» человека перед вирусами. В результате невозможности нейтрализовать и «смыть» вирусы и бактерии, организм пасует перед их активностью, запросто можно разболеться, даже не вставая с дивана. Одна из первых рекомендаций, которую даст вам врач, установив диагноз «острая вирусная инфекция» – пить побольше жидкости. Вот и пейте!

О. Кевизова

Заговор при костных мозолях

Это средство поведала мне моя бабушка. При костных мозолях, при липомах следует смазать их касторовым маслом, ни в коем случае не применяя массаж. Затем тыльной стороной (от лезвия ножа) начертить крест – первоначально провести вертикальную линию, а потом слева направо – горизонтальную. Сосредоточьтесь и произнесите про себя: "Дикое – лужное, а мне совсем не нужное! Закрутись, завертись, в темный вихрь превратись, облетай людей, обминай зверей, по степям прокатись и в омутах утопись".

Вам смешно? Но вы и сами не догадаетесь, куда подевались ваши мозоли и липомы.

М. Савина, г. Балаково

Коль угроза пародонтоза

О том, как лечить пародонтоз. 30 г прополиса мелко измельчите и залейте крепким самогоном или 100 г 70-процентного спирта. Две недели настойте, время от времени встряхивайте.

Лечение простое совсем. Возьмите чайную ложку этой настойки в рот и полощите до тех пор, пока раствор полностью не смешается со слюной. Затем выплюньте. Час после этого нельзя ни есть, ни пить. После этого положите под язык половину чайной ложки смеси 2-процентного маточного молочка с медом и держите, не глотая, пока не рассосется полностью.

Делайте так три раза в день.

А. Я. Токарева

Лови момент

Мандарин

В косметике используется сок, мякоть и корка плодов мандарина для приготовления масок и лосьонов, как правило, для сухой кожи.

1. Цедру мандарина измельчить, 1 стакан ее залить стаканом водки или одеколона, посуду закрыть крышкой и поставить в темное место на 10 дней. Затем процедить и добавить 2 чайные ложки кипяченой или дистиллированной воды. Лосьон освежает кожу лица.

2. Для маски можно использовать кашицу из мякоти плодов. Ее накладывают на лицо на 15-20 минут 2-3 раза в неделю. Курс около 20 процедур. Кашицу можно смешать с медом, свежей сметаной или желтком куриного яйца. Для сухой и нормальной кожи.

3. Мандарин натереть на терке вместе с коркой, в полученную массу влить полстакана водки. Смесь выдержать неделю в темном месте, процедить. Лосьон подходит для протирания жирной кожи лица. При нормальной коже в него надо добавить 2-3 столовые ложки кипяченой воды и чайную ложку глицерина.

«Гомео» – значит, подобный

Гомеопатический отдельчик сейчас есть практически в каждой аптеке. Люди смотрят на упаковки и не знают, что это за лекарства, чем отличаются от традиционных? Ответить на эти вопросы мы попросили врача-гомеопата центра медицинской профилактики Г. А. Петренко.

Гомеопатия – научный метод лечения, при котором используются в минимальных дозах вещества природного происхождения, которые в больших дозах вызывают заболевание. Это соответствует первому принципу гомеопатии, который звучит так: «Лечи подобное подобным».

– Можно ли считать гомеопатические препараты пищевыми добавками?

– Гомеопатические препараты не служат для восполнения дефицита микроэлементов или для уничтожения микробов. Они корректируют иммунную систему организма, т. е. способствуют самоизлечению.

– В чем особенность подхода к больному врача-гомеопата?

– Обычный врач, поставив клинический диагноз, лечит пациента как принято по стандарту при этом заболевании. Врач-гомеопат кроме клинического ставит гомеопатический диагноз, учитывая сугубо индивидуальные особенности конкретного пациента и особенности его состояния. Для него имеет значение телосложение, темперамент, характер, наследственность, знак зодиака, как переносит пациент влияние окружающей среды, даже цвет глаз, волос, кожи и многое другое.

– Какие болезни особенно хорошо поддаются воздействию гомеопатических средств?

– Гомеопатия эффективна у детей с аденоидами, гайморитом, ослабленным организмом, аллергическим ринитом, частыми простудными заболеваниями, последствиями родовых травм. В подростковом возрасте – это проблемы с кожей, угревая сыпь, неустойчивый менструальный цикл. Женщины обращаются с мастопатией, дисфункцией яичников, климактерическими расстройствами. Мужчины чаще жалуются на простатит и аденому. Многим гомеопатия помогла избежать операции. И, конечно, обращаются пожилые люди, которые приобрели в течение жизни букет заболеваний. Особенно успешно лечатся сердечно-сосудистые, урологические, желудочно-кишечные заболевания, остеохондроз, заболевание щитовидной железы, дизбактериоз.

– А злокачественные опухоли лечит?

– Обычно в таких случаях гомеопат действует в союзе с онкологом. Гомеопатические вещества способны значительно поддержать иммунитет, облегчить страдание, свести к минимуму побочные действия тяжелого лечения.

– С какого возраста можно пользоваться гомеопатическими препаратами?

– В гомеопатии нет возрастных ограничений, можно применять даже во время беременности. В этом еще одно преимущество такого метода.

– Возможно ли сочетать гомеопатию с другими методами лечения?

– Однозначно ответить на этот вопрос нельзя. Например, при бронхиальной астме пациент использует сочетание прививочных препаратов и гомеопатических, при улучшение состояния постепенно снижает прием обычных препаратов. С другой стороны, если больной нейродермитом или псориазом будет одновременно применять гомеопатические крупинки и пользоваться гормональной мазью, то ни один из методов лечения не приведет к успеху.

– Сейчас в аптеках продают готовые гомеопатические комплексы. Можно ли пользоваться ими самостоятельно?

– При внезапно возникшем остром заболевании такой готовый комплекс может оказать действенную помощь. Однако при хроническом заболевании необходим индивидуальный подбор средств. И без врача-гомеопата не обойтись.

Записаться на прием к врачу-гомеопату Галине Альбертовне Петренко можно по телефону: 5-46-71.

И отступил полиартрит

Моя сестра как-то услышала от случайной знакомой рецепт лечения полиартрита. Решила "примерить" его на себя. На что не пойдешь, если боль постоянно тебя донимает! А вдруг? Взяла сухого тертого порошка камфары на кончике ножа и растворила в полулитре водки. Стала пить по ст. л 3 раза в день перед едой. И так принимать 3 месяца подряд. Следующие три месяца – отдых. Это один курс лечения. Его нужно повторить трижды, т. е. три месяца с перерывом, еще три месяца с перерывом и еще три месяца.

Но первый день лечения дал осложнение. Утром снадобье принесло облегчение, а после его приема в обед очень захотелось спать. С трудом поборов сон, сестра пошла на работу. А там почувствовала себя неважно, стала совершенно бессильной. Вечером лекарство облегчения не принесло, но и хуже не стало.

На следующее утро решила еще раз попытать счастья. Полегчало быстро. С этого времени и начала лечение, но только один раз в день – утром. Выдержала полный курс. Отступил не только полиартрит – не стало болей, опухоль на суставах не увеличивалась. Да и сердце стало работать лучше, перестало падать зрение.

В. Зарубина

Стрептоцид прогнал цистит

Приехала как-то к нам гостья дорогая – золовка из Ижевска. Я сразу на кухню, готовить. А сама – болею, цистит проклятый одолел! Золовка увидела меня скрюченной, узнала о болезни и говорит: "Да я тебя сейчас быстро вылечу! Меня 50 лет назад свекровь от цистита исцелила. Простыла после родов – туалеты-то все на улице были. Корчусь от боли, бегаю часто "по малым делам", а сказать свекрови стесняюсь. Но она сама заметила и посоветовала принимать стрептоцид по 2 таблетки через каждые 4 часа. Так сдался мой цистит за два дня..."

Я тут же, не мешкая, поковыляла к своей аптечке и выпила 2 таблетки стрептоцида. Потом, даже ночью вставала, принимала, чтобы курс не нарушать. Очень уж эта болезнь надоедливая. И, действительно, через несколько дней цистит остался в прошлом.

И. Воропаева

На водку смотреть не может

Без нескольких проклятых рюмок у моего мужа не проходило и дня. В то лето мы гостили у матери в деревне. Соседка, увидев мои, посоветовала взять 1 столовую ложку корней копытня и 1 стакан воды. Кипятить 10-15 минут на малом огне. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Затем влить 1 ст. ложку этого отвара в стакан водки. И дать выпить пьянице, но он о том, что в водке что-то подмешано не должен знать. Такая смесь вызывает рвоту и сильное отвращение к алкоголю.

Я дала мужу водки с отваром несколько раз и с тех пор он не переносит и вида алкоголя.

И самое главное точно соблюдать дозировку, так как растение ядовитое.

Н. Авдеева, г. Балаково

Спасаюсь от кашля

На протяжении нескольких лет страдаю хроническим бронхитом. С наступлением холодов начинают мучить невыносимые приступы кашля. А спасаюсь от этих обострений следующим образом: смешиваю следующие компоненты в такой пропорции. Мать-и-мачеха (листья) – 2 части, душица (трава) – 1 часть, ромашка аптечная – 2 части. Затем 2 ст. ложки этой смеси заливаю 500 мл крутого кипятка. Настаиваю, укутав, 5-6 часов и процеживаю. Принимаю по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде. Через 2-3 дня обострение начинает интенсивно идти на убыль.

Н. Григорьев

Отвечаем Вам!

К нам в редакцию пришла пожилая женщина, и попросила посоветовать какое-нибудь средство от эпилепсии. Мы пообещали, что обязательно поищем. И вот предлагаем вам уважаемые читатели историю, рассказанную Валентиной Николаевной Карповой.

"Наш дом в деревне был крайний, все странники заходили в первую очередь к нам: бабушка не жалела для них ни хлеба, ни чая с медом, а иногда и оставляла ночевать. Однажды вечером в окно постучали. Я выглянула: стоит женщина средних лет, а с ней мальчик лет пятнадцати. Бабушка пригласила их в дом. Таисия Ксенофонтовна (так звали женщину) рассказала, что у ее сына Алеши – эпилепсия: припадки раза два в месяц. Ну и спрашивает: "Говорят, в вашей деревне колдунья живет, может она вылечит?"

Бабушка повела гостей к знахарке Александре. Вернулись уже поздно. В руках у Таисии Ксенофонтовны была какая-то трава. Я видела, как они с бабушкой часть ее мелко изрезали (прямо с корнями), залили самогоном. Я украдкой отщипнула листочек, сунула в рот, разжевала да как закричу: "Это же полынь, горькая полынь".

Да, это была полынь обыкновенная, или чернобыльник. Я видела, как ежедневно, три раза в день Алеша пил настой полыни – капель по 20. Жили они у нас недели две, и почти каждый день бабушка топила для парнишки баню, в большом чугуне заваривала полынь. И каждый раз ему напоминала: "Ты, Алешенька, весь чугун на себя опростай, чтоб ничего не оставалось там!". И Алеша обливался после мытья в бане этой полынной водой. К концу их пребывания у нас парнишка повеселел, стал охотно пить парное молоко и есть похлебку, а то и добавки просил. Повеселела и Таисия Ксенофонтовна. Перед отъездом гостья купила у бабушки бочонок меда и снесла его в подарок Александре (та денег не брала).

Прошло месяца четыре, и вдруг на мое имя пришло письмо. Адрес незнакомый. Оказалось, Таисия Ксенофонтовна благодарит нас за теплый прием и сообщает, что у Алеши не было ни одного припадка. Такое же письмо получила и травница Александра.

Вот какую силу имеет обыкновенная полынь!"

Почта взаимопомощи

Уважаемые читатели, если вы знаете какие-либо средства, помогающие от этих болезней, напишите в редакцию, мы их обязательно опубликуем. Давайте помогать друг другу. Ведь жизнь сейчас такая тяжелая.

Наш адрес: Балаково-24, а/я 17.

✉ *Помогите мне пожалуйста. Сильно портится лицо. Угри мучают меня. Обострения в холодное время года. Гнойники. Что только не делала. К дерматологу ходила, косметологу, эндокринологу. «Дрожжи» пила, не помогает.*

Должен же быть выход из положения.

Где можно найти самородную (комовую) серу.

Л. Е. г. Балаково

Вот такой вопрос мы получили. И нашли вот такие народные методы лечения:

1. При угревой сыпи или себорейном дерматите в стакан теплой воды добавить чайную ложку меда и чайную ложку настойки календулы, хорошо перемешать. Использовать в виде примочек.
2. Прокипятить в течение 2 минут пачку лаврового листа в 200 мл воды. Потом дать настояться и остыть. Ваткой смазывать воспаленные места. Также отвар можно принимать внутрь: ребенку по 1-3 капли в день, взрослым по 10 капель.

А еще нам удалось встретиться с косметологом, и он дал следующее средство: берете левомицитин и фолликулин в ампулах по 2 ампулы каждого (продаются в аптеке). Лекарства смешиваете в стаканчике. И утром до умывания, и вечером протираете лицо. Чтобы кожа полностью очистилась, понадобится примерно месяц.

Далее мы обращаемся к Вам уважаемые читатели. Угри это проблема, от которой страдают многие люди и если кто из вас знает какие-либо еще методы лечения от этого недуга, пожалуйста, присылайте их нам, и мы обязательно опубликуем их на страницах нашей газеты.

Поможем друг другу

✉ Дочери 5 лет. Врачи поставили диагноз: гастрит с повышенной кислотностью. Посоветуйте, пожалуйста, как можно вылечить девочку народными средствами?

О. Коновалова

✉ У брата обнаружили 2 язвы пищевода. Он не может есть. Тает на глазах. От операции отказался в надежде на народные средства.

Боряева И. Н.

✉ Как лечиться от хронической почечной недостаточности? Беспокоят сердце и большая отечность рук, ног, лица. Откликнитесь люди добрые.

Харитонов Н. И.

✉ Мне 20 лет. Больше года у меня уже нет месячных. Поликистоз яичников, Аменорея. Врачи говорят, что у меня очень маленькая матка. Помогите справиться с этими недугами. Можно ли это сделать с помощью народной медицины?

Царева Наталья

✉ Последние 2 месяца у меня постоянная мерцательная аритмия. Врачи назначили много лекарств, но ниже 130 уд./мин. ритм сердца не снижается, я задыхаюсь. Помогите, пожалуйста, подскажите народные средства.

Мельникова А. А.

✉ У меня мастоциоз (пигментная крапивница). Болею несколько лет. Если кто знает, как бороться с этой напастью, напишите пожалуйста.

Климова Анна Михайловна

Исчезли боли – ушел полиартрит

В одном из наших прошлых номеров был задан вопрос "Как избавиться от полиартрита". В ответ на него мы получили письмо от Виктории Сергеевны Луниной. И вот какую историю она нам поведала.

У меня на пальцах рук раньше были болезненные шишечки. Врач сказал – это старческий полиартрит. Но я все же от него избавилась. Вечером, перед сном, в горячую воду добавляла столовую ложку питьевой соды и 10 капель йода. Опускала туда руки и держала до охлаждения воды. После этого массировала больные шишечки 10 минут. Боли исчезли, а с ними и все шишечки.

Ягода барбариса – это как таблетка

В №18 мы публиковали вопрос Васиной А. М. Вот какого плана: "Моему внуку 13 лет. У него полное отсутствие аппетита. Что мы только не делали, а результатов нет. Может быть, кто подскажет народное средство?".

К сожалению, на вашу просьбу никто из читателей не откликнулся, но мы отыскали подходящее средство может вам поможет.

Барбарис – полезное лекарственное растение. Его кислые ягоды возбуждают аппетит, усиливают выделение желудочного сока, желчи, утоляют жажду. Из ягод можно приготовить варенье, напитки, использовать в качестве витаминного средства и даже солить. Молодые листья по вкусу схожи с листьями щавеля.

Лекарство, которое всегда с тобой

Сидел внучок, как старичок

Простудился как-то внук, получил двустороннее воспаление легких. В детской больнице Пятигорска его лечили 21 день и выписали под наблюдение участкового врача. Дочь привезла мальчонку к нам, в Георгиевск: "Лечите, как считаете нужным. Не верю больше врачам!".

Смотреть на парнишку было страшно: кости, да кожа, глаза "провалились" в темные круги. И самое главное – ребенок, как старичок, только лежал или сидел да смотрел на все безучастно. Нет, на выздоравливающего он не был похож. Трое суток у нас прожил – и несколько раз за это время его рвало, глотка воды организм не принимал. На четвертый день я прочитал ему сказку и попробовал поговорить о ней. Оказалось, не ворочается у внучка язык – от сухости к небу прилипает.

Я предложил ему кефир – по своему опыту многодневного лечебного голодания знаю, что он "запускает" пищеварение. Внук отказался: "Опять вырвет". Тогда я посоветовал ему чайной ложкой смазать рот кефиром -– чтоб хоть язык не прилипал. Парнишка раз смазал, другой. Не только не вырвало, но и аппетит, какой никакой появился. Полстакана. Начал ребенок понемногу есть. Но из его рациона мы исключили все сладости, кроме одной, самой любимой ее наполовину разводили мочой внука. Давали питье без ограничения. Кроме того, делали внуку компрессы: на час обертывали грудь куском ткани, смоченным его уриной. Парнишка очень потел, но спал.

Каждое утро натощак внук съедал корку горячего свежеиспеченного хлеба, натертую чесноком, и лепешку из проросшей пшеницы с овощными добавками (морковь, свекла). И быстро шел на поправку. Лечение длилось месяц. До того мальчонка постоянно покашливал, поднималась температура. Но вылечился! И тут, я считаю, есть и заслуга урины.

А ведь семь лет носом не дышал!

Осенью прошлого года встретил я старого товарища. Тот на гайморит мне пожаловался: второй прокол назначили. А это значит: прокалывать в носу перегородку и шприцем вытягивать слизь и гной. Я посоветовал промывать носоглотку мочой: наливать ее в ладошку, втягивать носом и выплевывать – несколько раз в день. В мае снова встречаю этого товарища. Рад-радешенек: гайморита нет, нет больше и головных болей, нос прекрасно дышит, а ведь с 7 лет и до сих пор – когда уж этот мужчина на пенсии оказался!

Пока кино смотрел – вылечился

Как-то зимой был сильный студеный ветер – переохладился я. Сильно заболела голова. А из книг Малахова знал: болит голова – лечи ноги. Нагрел около 2-х литров упаренной мочи, добавил горячей воды, сел у телевизора и стал ноги парить. Пока смотрел передачу (с час прошло!), голова болеть перестала. Но то, что произошло потом, меня сильно удивило. Из носа непрерывно текло, он не просыхал четверо суток. Я не мог спать. Понимал, что это очищаются пазухи от шлаков. Пришлось помочь им: с ладошки втягивал мочу носом и выплевывал. Вскоре уже был в норме.

Хорошая кровь - признак очищенной печени

Попал я в больницу с травмой. Взяли у меня кровь на анализ и похвалили: очень хорошая. А мне тогда было 64 года, последние два года из них я занимался уринотерапией. И сейчас на нездоровье пожаловаться не могу. Внутренних органов просто не ощущаю. При длительном лечебном голодании выпиваю до 2-х литров своей свежей мочи, а в другие дни просто для профилактики – по 200 г. Ежедневно уриной промываю нос и носоглотку, и вирусные заболевания обходят меня. Каждый вечер делаю массаж всего тела упаренной мочой, потом обмываюсь горячей и обливаюсь холодной водой. При минус 8 градусах по двору хожу босиком, в одних трусах – и ничего. Словом, стариком себя не чувствую.

И напоследок

Товарищи привели ко мне мужчину с ожогом на спине – сантиметров 5 в диаметре. Он был покрыт коркой засохшей крови, а из-под нее выступал гной. Не было у мужика страхового полиса – потому не мог он обратиться в поликлинику. Да, может, это и к лучшему. Я наложил на больное место тряпочку, смоченную упаренной мочой, на нее – целлофан и повязку. Дал из холодильника бутылку упаренной мочи и велел в течение дня несколько раз смачивать тряпицу. А снять повязку – через 2 дня. Когда снял ее мужичок, место ожога было очищено и покрыто новой кожей.

Е. Дерявко, г. Георгиевск

Тайны соленых кристаллов

Моя приятельница однажды рассказала мне, как она лечится... солью. Это простое средство помогло ей очистить печень и желчный пузырь. Пять граммов соли и столько же повилики она заливала стаканом кипятка, кипятила 1-2 минуты, остужала, процеживала и пила по 3-4 ст. л в день в течение 2 недель.

А как-то приехала она из командировки больной – просквозило. Глотать было больно. И тут соль помогла. Взяла на стакан воды половину чайной ложки соли и добавила 3 капли йода. Полоскала горло этим раствором 3 раза в день. Через 2 дня была совершенно здорова.

А еще с помощью соли она выводит шлаки. Утром натощак окунает сырую чайную ложку в соль и слизывает приставшие крупинки. До удивления просто, но какой эффект! В 50 лет ей дают не больше 30, морщинок на лице почти нет, а фигура просто загляденье. Попробовала и я по совету своей знакомой полечить несварение желудка солью. Две чайные ложечки ее растворяла в стакане сыворотки, иногда капустного рассола, и выпивала утром натощак. И – о чудо! Желудок теперь работает прекрасно.

А еще знаю, соль лечит и запоры. Надо только регулярно выпивать стакан холодной воды со щепоткой соли, до еды.

При пародонтозе соль тоже не враг. Если десны рыхлые, кровоточащие – почистите их мелкой солью. (Если появится немного крови – не пугайтесь!) Затем возьмите зеленые побеги дубовых веточек и пожуйте их. И вскоре вы забудете, что когда-то страдали этим заболеванием.

Вот такие секреты белых соленых кристаллов я узнала от своей приятельницы.

В. Кирилина

Добрый день!

Пишу Вам по поводу заметки в вашей газете за № 17 «Тайна целебной воды». Этот аппарат у нас в семье же около 20 лет. Сделал его отец по материалам журнала « Изобретатель и рационализатор» февраль, сентябрь 1981г, февраль 1985г. Это устройство позволяет получить «живую» (щелочную) и «мертвую» (кислотную) воду. Т. е. анод (+) – кислотная вода (мертвая), катод (-) – щелочная вода (живая).

Крепость воды должна быть: «живая» – (-) 11-11,4 ед. pH; «мертвая» – (+) 2,1-4,0 ед. pH.

«Мертвая» (кислотная) вода должна по цвету быть желтой. Диоды должны быть на напряжение не ниже 300 В. Д 233, Д 246, Д 245 и электроды-пластины из нержавеющей стали высотой 190 мм, шириной 30 мм, толщиной 1 мм.

Определение крепости воды: бумага универсальная индикаторная – 1 – красный цвет; 6 – салатный цвет; 10 – темно-серый (синева).

Это действительно волшебная вода. Будьте здоровы.

Л. Каминская, г Балаково

В царстве смекалки

Два лесоруба, Никита и Павел, работали вместе в лесу и сели завтракать. У Никиты было 4 лепешки, у Павла – 7. Тут к ним подошел охотник.

- Вот, братцы, заблудился в лесу, до деревни далеко, а есть очень хочется – поделитесь со мною хлебом-солью!

- Ну, что ж, садись: чем богаты, тем и рады, - сказали лесорубы.

11 лепешек были разделены поровну на троих. После завтрака охотник пошарил в карманах, нашел гривенник и копейку и сказал:

- Не обессудьте братцы, больше при себе ничего нет. Поделитесь, как знаете!

Охотник ушел, а лесорубы заспорили. Никита говорит:

- По-моему, деньги надо разделить поровну!

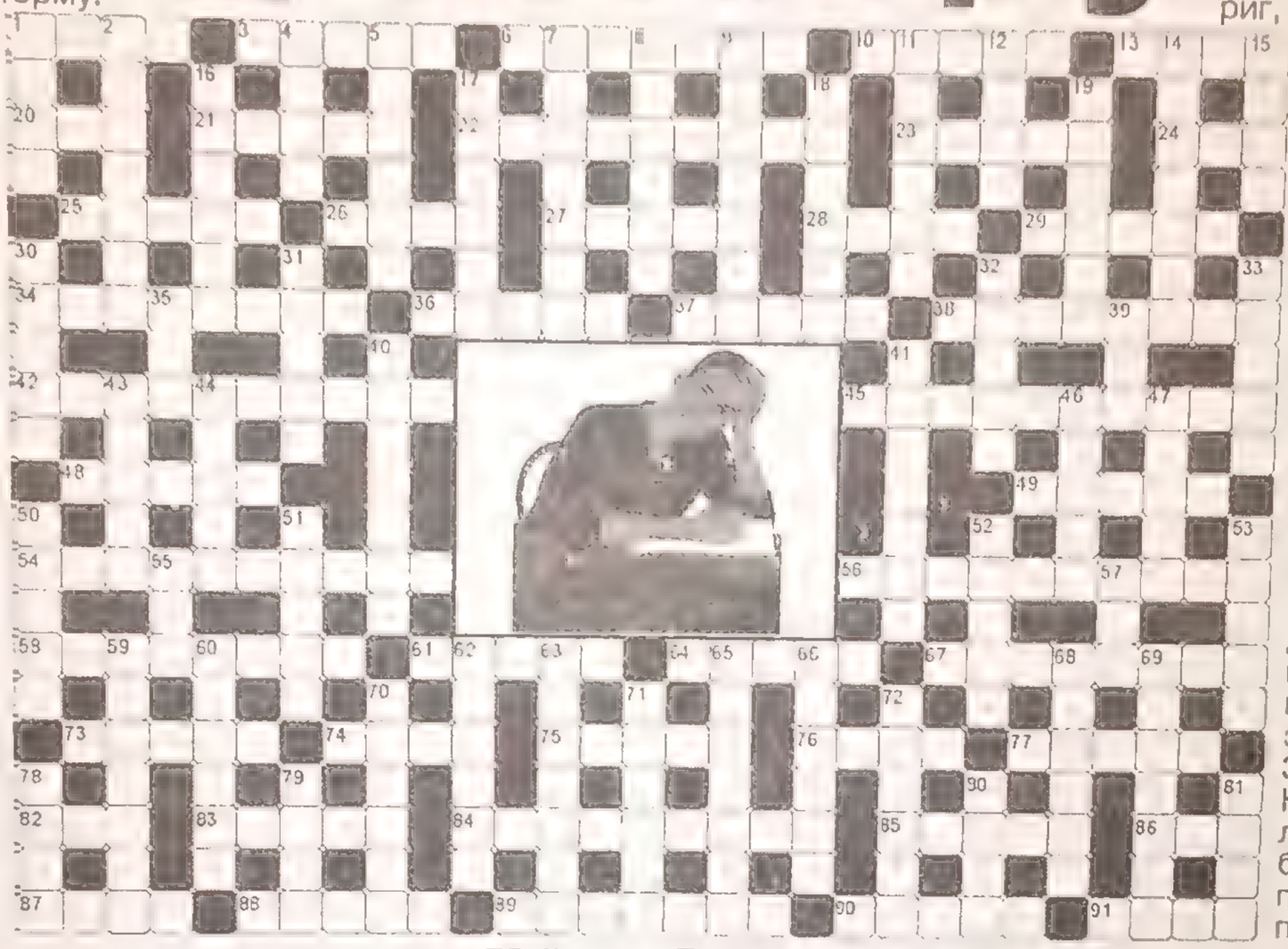
А Павел ему возражает:

- За 11 лепешек 11 копеек. И на лепешку приходится по копейке. У тебя было 4 лепешки, тебе 4 копейки, у меня 7 лепешек, мне 7 копеек!

Кто из них сделал правильный расчет?

Подходит Вовочка к матери и спрашивает:
- Мама, а на кого я похож?
- На меня, сынок!
- А ты на кого похожа?
- На твою бабушку, конечно...
- Ну, а бабушка-то, на кого похожа?
- На прабабушку.
- Я не понял, мам, мы что, все на одну рожу, как матрёшки что ли?!

Кроссворд



По горизонтали: 1. Черная масть. 3. Алкоголь в медицине. 6. Мемориальное сооружение. 10. Альтернатива шторму. 13. С этой машиной сравнивают напористых людей. 20. Горный кавказский козел. 21. Самый пристающий сорняк. 22. Древняя земля, о которой нам поведали Платон и Киркоров. 23. Предмет, который достал из кармана вышедший из тумана ежик. 24. Заявление в суд. 25. Самостоятельно существующий организм, индивидуум. 26. Сам себе композитор. 27. Русский патриарх, утверждавший, что «священство выше царства». 28. Тайный соглядатай. 29. Продукция бондаря. 34. Узкая дорожка с односторонним пешеходным движением. 36. Композитор, сочинивший балет «Ангара». 37. Обладательница челюстей, напугавшая миллионы кинозрителей во всем мире. 38. Огнетушитель. 42. Электротехническое эхо. 45. Чтиво. 48. Первый танец Наташи Ростовой. 49. Герой романа И. Тургенева, погибший на баррикадах в Париже. 54. Раздвоение личности пилой (цирк.). 56. Место, где зверей пытаются спасти от людей. 58. Несостоявшийся гарантированный угол в 2000 году. 61. Трава, о которую можно порезаться. 64. Каменная громада. 67. Типичный представитель любой выставки. 73. Что у футболиста на ногах? 74. Им плачут церковные свечи. 75. Льдина в торосах, стоящая ребром. 76. Большой открытый прилавок (устар.). 77. Сосуд для перевозки молока. 82. Комический персонаж в балаганных представлениях, паяц. 83. Натуральная основа математики. 84. Напевная речь в вокально-музыкальном произведении. 85. Десерт на дереве. 86. «Любимый» напиток чернобыльцев. 87. Выпечка с изюмом. 88. Торгово-промышленная часть города в Древней Руси. 89. Французский хрусталь. 90. Наказание рублем. 91. Радужные светлые круги около Солнца.

По вертикали: 1. Железнодорожная колея, линия. 2. Японское течение. 4. Игрушечный малыш, кукла-голыш. 5. Американский актер-президент. 7. Маленькая комнатная собачка. 8. Смена гардероба у меньших братьев. 9. Безвольный, ничтожный человек. 11. Игра на Кубок Кремля. 12. Чушь, ерунда на блатном жаргоне. 14. Деревенский детектив, поймавший Фантомаса. 15. Доменное топливо. 16. Сельскохозяйственное орудие. При неумелом обращении можно набить шишку. 17. Ранневесенний лесной цветочек. 18. Воинское звание, до которого дослужился Семен Буденный. 19. Ссора, враждебные отношения из-за мелких интриг, борьба личных интересов. 30. Затасканная фраза. 31. Любимая зелень молодого картофеля. 32. Типичная мелкая бытовая травма. 33. Привычный порядок жизни. 35. Обращение к взрослому мужчине в Польше. 39. Что не рекомендуется разевать, дабы не влетела ворона? 40. Последний предлог для выпивки (прощальн.). 41. Специалист по приготовлению пенистого напитка. 43. Галдеж. 44. Куница-рыболов. 46. Река в Венесуэле, левый приток Ориноко. 47. Союз, объединение. 50. Бумажное изделие, отправляющее в путь, но не билет. 51. Поэма М. Лермонтова. 52. Запятая без хвостика. 53. Коренные жители Республики Саха. 55. Угольная база Германии. 57. Почва под водой. 59. Слухач с подводной лодки. 60. Количество мелочей (торг.). 62. Дерево-символ Японии. 63. Обиходное название некоторых самок птиц. 65. Прибор для обнаружения вражеских боевых единиц. 66. Предмет в художественной гимнастике. 68. Макинтош как предмет одежды. 69. Казачья плеть. 70. Комплект игральных карт. 71. Армянский город, разрушенный землетрясением. 72. Палестинский лидер. 78. Ничто, пустота (разг.). 79. В этой европейской столице поставлен памятник скрепке. 80. Знаменитое орудие Шерлока Холмса. 81. Снаряд, который оседлал Мюнхгаузен.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 18

По горизонтали: 3. Сакэ. 5. Трапезная. 10. Ямал. 15. Лебеда. 18. Ангара. 19. Ревда. 20. Аврал. 21. Чаша. 22. Лилипут. 26. «Нива». 27. Оценщик. 28. Анекдот. 29. Слон. 31. Область. 32. Кряж. 34. Фортуна. 36. Перманент. 37. Папанов. 41. Тори. 43. Липси. 44. Пахра. 45. Липа. 47. Кречет. 48. Сухарь. 51. Пьер. 52. «Остин». 53. Бурун. 54. Уран. 56. Носилки. 58. Картограф. 62. Мартини. 66. Руны. 69. Обелиск. 71. Цена. 73. Мигрень. 74. Паперть. 75. Баул. 77. Скотник. 81. Поле. 82. Поток. 83. Искра. 84. Багдад. 85. Коляда. 86. Рожа. 87. Страдания. 88. Чаша.

По вертикали: 1. Геракл. 2. Вера. 3. Самоцвет. 4. Корона. 6. «Реал». 7. Перл. 8. Залп. 9. Агат. 11. Молоко. 12. Ласточка. 13. Угон. 14. Травля. 16. Овринг. 17. Гранит. 23. Инбер. 24. Итака. 25. Устье. 29. Совет. 30. Неолит. 32. Кровля. 33. Жучка. 35. Универсал. 38. Перламутр. 39. Кистень. 40. Спасибо. 42. Огонь. 46. Порча. 49. Креолы. 50. Кузнец. 51. Пожар. 55. Нужда. 57. Ихтиандр. 59. Рубик. 60. Оплот. 61. Росси. 63. Тартинка. 64. Монета. 65. Ставка. 67. Ураган. 68. Крепеж. 70. Регата. 72. Наледь. 76. Лада. 77. Скат. 78. Овца. 79. Нота. 80. Кижи. 81. Поло.

Решение задачи в №18
Красота задачи заключается в том, что в ответе те-же цифры что и в условии, X=1,32. так как древние египтяне десятичных дробей не знали, то все цифры умножаются на 100. Получаем 200, 300, 100, 132.

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит", "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник".

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17. 00. По графику: 17. 00. Тираж 3200 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № Цена договорная.

Адрес редакции: 413800,г. Балаково,Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail:balsam_na_dushu@mail.ru
Рукописи не рецензируются

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

№20 Вторник, 11 декабря 2001г.

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА В РОЗНИЦУ 1,5 РУБЛЯ.

Секретная информация о газете

Скажу вам по секрету: вы можете здорово сэкономить, заплатив 15 рублей за полугодовую подписку газеты «Бальзам на душу». Дело в том, что в следующем году цены, наверняка, подскочут, и те, кто не подпишется на «Бальзам», вынуждены будут покупать ее по увеличенной стоимости. Зато подписчиков ни при каких условиях это не коснется – за свои 15 целковых два раза в месяц они будут исправно получать газету и наслаждаться полезной и нужной информацией.

Кстати, о пользе, знаете ли вы, что, начиная с 1 новогоднего номера «БД» будет публиковать справочник лекарственных препаратов? Складывая каждый номер, в конце концов, читатель получит брошюру, из которой в дальнейшем будет черпать сведения о том, от какой болезни принимают то или иное лекарство, когда оно противопоказано и как его надо употреблять.

С нового года мы намерены ввести ряд рубрик, касающихся психологии, педагогики, но самое главное – прав пациентов нашего российского здравоохранения.

Подписывайтесь на газету «Бальзам на душу», не прогадаете! Ваша жизнь станет спокойней, уверенней и счастливей.

Редактор

О чем молчат цветы

Японские специалисты записали электрические колебания, генерируемые различными растениями, ввели их в компьютер и перевели на язык звуков. В основе этих записей родилась электронная симфония, которая исполняется в одном из парков Окинавы и применяется для ряда психических и неврологических заболеваний.

А вот согласно народным приметам некоторые растения обладают такой сильной аурой, что люди не могут ей противиться, им остается только подчиняться ...

Плющ – выживает из дома мужчин: супружеские пары разводятся или конфликтуют, взрослые сыновья уезжают или уходят из дома.

Традесканция – приносит несчастье.

Аспарагус – вызывает ссоры и сплетни.

Герань – примиряет, помогает при стрессах, неврозах, бессоннице.

«Денежное дерево» – приносит деньги. Если на нем мелкие листья, то в кармане будет звенеть мелочь, если крупные – хрустеть купюры.

Кактусы – защищают от электромагнитного излучения компьютеров и телевизоров. Причем, чем длиннее иголки кактуса, тем активнее он улавливает. А если кактусы поставить на всех окнах (желательно на четыре стороны света), они будут охранять дом от грабителей и взломщиков.

Алоэ (столетник) – защищает от незваных гостей и несчастных случаев, а также нейтрализует некоторые вредные вещества.

Фикус – если стоит на кухне, то оградит от голода и бедности, а в спальне – обеспечит спокойствие и защиту.

Хойя («восковое дерево») – растение семейного счастья, желательно поставить его в спальне.

Фиалка – защищает хозяев от болезней и прочих напастей.

Вот так "банальный" куриный бульон

У больных стенокардией и некоторыми другими сердечными недугами из-за неправильного кровообращения увеличиваются размеры сердца (растягиваются предсердия и желудочки). Это сильно вредит сократительной способности миокарда. Бороться с этим очень сложно. А сингапурские ученые доказали, что «банальный» куриный бульон не только тормозит процесс увеличения сердца, но и заставляет принять его нормальные размеры. В течение трех лет ученые проводили опыты на крысах, которых постоянно кормили куриным бульоном или пищей, приготовленной на курином бульоне. У 50% крыс значительно уменьшилась выпуклость сердечной мышцы. Выяснилось, что это работа белков-пептидов, содержащихся в курином мясе.

Костюм лечит паралич

Специалисты Новосибирского детского психоневрологического центра «Синеглазка» разработали новую эффективную методику лечения церебрального паралича у детей.

Она основана на использование костюмов «Гравистат», которые носят космонавты, что бы после пребывания в невесомости восстановить частично атрофированные мышцы. В медицинском центре страдающих детским церебральным параличом облачают в такие же костюмы, только, конечно, меньшего размера. Множество эластичных лент и ремешков, из которых они состоят, придают мышцам маленьких пациентов нормальное физиологическое положение.

Благодаря костюмам, изготовленным московским предприятием «Звезда», уже более 20 детей, страдавших тяжелым заболеванием, не только научились самостоятельно ходить, но даже приобрели красивую осанку. По словам директора центра, с помощью костюмов космонавтов можно также лечить последствия менингита в форме нарушений двигательных функций.

Подготовил Н. Ровбуть

Как правильно сделать припарку

Припарка – это разогретая (некоторые предпочитают холодную) кашица из свежесрезанного и измельченного растения. Припарки смягчают области ранок, ускоряют процесс выздоровления и очищают ранки от инородных веществ и гноя. Особенно они помогают при воспалениях от пчелиных укусов, фурункулах и других кожных воспалениях. Для припарки может использоваться все – от сока алоэ до сосновой смолы. Чаще всего это травы, также распространены припарки из чеснока и картофеля. Есть припарки из угольной пыли и глины.

Для того чтобы изготовить припарку сначала разотрите растение в ступке пестиком или положите его в миксер, добавив туда немного воды, чтобы лучше размельчить растение. Ложка полученной смеси наносится на марлю и прикладывается прямо на больное место. После чего закрывается шерстяной тканью, чтобы сохранить тепло.

Оставлять припарки на коже нужно не дольше, чем полчаса, или до тех пор, пока не почувствуете тепло. Каждые полчаса меняйте припарку на новую.

Припарка для артритных суставов. Сделайте раствор из эпсомской соли (аналогом является бишофит или морская соль для ванн): два стакана эпсомской соли на 3,5 л теплой воды. Смочите раствором полотенце и наложите его на пораженный участок. Полотенце не следует снимать до тех пор, пока в пораженном месте не почувствуете тепло (примерно через 15-20 минут). После этого снимите полотенце и натрите кожу касторовым маслом. Это очень старый, но надежный способ.

При легком воспалении горла. Очень мелко натрите морковь и разложите между двумя кусочками ткани. Накройте все это кусочком шерстяной ткани. Положите припарку из моркови на шею на 30-45 минут. Припарку можно использовать несколько раз, пока морковь не обесцветится.

При фурункулах. Возьмите порошок коры вяза ржавого, разведите водой, чтобы получилась паста. Приложите к коже и оберните марлей.

При пчелиных укусах и вытаскивании занозы. Возьмите свежий лист платана, его рекомендуют в качестве средства для выведения инородных веществ из тканей из-за его вяжущих свойств. С той же целью используют припарки из сосновых почек.

Д. Данилин

Мозг нужно кормить кашей

В экспериментах на крысах ученые из Йельского университета установили, что напряженная умственная деятельность, задействующая определенные участки коры головного мозга, истощает запасы глюкозы в них.

Вполне возможно, что возрастная деградация умственных способностей связана именно с нарушением кровотока в мозге и более быстрым истощением запасов глюкозы.

Какая же пища лучше всего подходит для работников умственного труда? Сахар ложками и шоколадки плитками принесут больше вреда организму, чем пользы мозгу. «Легкие углеводы», которыми они богаты, быстро разрушаются до глюкозы и так же быстро утилизируются – преимущественно в жир, а мозг опять остается «голодным». Намного лучше будет результат от пищи, углеводы которой расщепляются долго (и на долго обеспечивают хороший уровень содержания глюкозы в крови). К ним относятся многообразные каши, изделия из муки грубого помола, зерновые хлебцы. «Украсить» это можно фруктами, зеленью и орехами.

О. Омякова

Хвоевит

В зимний период и ранней весной, когда в организме кончается резерв биологически активных веществ и могут возникнуть расстройства здоровья на этой почве, ель, сосна, кедр помогут вам, как помогали когда-то нашим предкам. Водные отвары и настои из хвои можно использовать для приема внутрь и для полоскания рта при цинге.

Четыре стакана зимней свежей хвои залить тремя стаканами остуженной кипяченой воды, подкислить 2 ч. л лимонного сока. Настаивать 3-4 дня в темном месте, процедить. Принимать по 100 г два раза в день. Что бы улучшить вкус настой хвои можно подсластить медом.

Геннадий Петрович

Камни не любят свеклу

Взять несколько головок свеклы, помыть, очистить, порезать. Варить на маленьком огне длительное время, пока отвар не загустеет, как сироп. Принимать по 100 г 3 раза в день до еды. Считается, что от такого сиропа камни в желчном пузыре растворяются постепенно и относительно безболезненно.

Отрубиная сила

1 ст. л с верхом отрубей залить двумя стаканами воды. Кипятить 30 минут помешивая. Добавить одну столовую ложку меда, выпить в течение дня. Принимать в течение 10 дней тяжелобольным или ослабленным детям. Старым ослабленным людям можно принимать постоянно по одному стакану в день. Хорошо восстанавливает силы, дает много энергии.

Не будут ноги потеть

Моему брату помогло и хватило одного раза, чтобы ноги перестали потеть. Для этого нужно взять одну ампулу или таблетку уротропина, развести в воде. Затем в растворе смочить ватку и протереть вымытые ноги. Попробуйте, надеюсь и вам поможет.

А. Кусер

Как снять спазмы сосудов и одышку

Головку чеснока средних размеров очистить, растолочь в кашицу, сложить в стеклянную банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставить в холодильник. На следующий день взять лимон, помять, срезать шишку (место, откуда растет), выдавить чайную ложку лимонного сока и слить в столовую ложку. Туда же добавить столовую ложку чесночного масла, размешать. Порцию принимать за 30 мин. до еды 3 раза в день. Курс от 1 до 3 месяцев, затем месяц перерыв и курс повторить. Снимает спазмы сосудов головного мозга, сердечные спазмы, одышку. Сосудорасширяющее средство.

Сиреневый туман на пятки наступает

Настойку цветов сирени используют при ревматизме, отложении солей в суставах при пяточных шпорах. Высушенные цветки залить водкой в соотношении 1:10, настоять 8-10 дней в плотно закрытой посуде в темном месте. Принимать по 30 капель 2-3 раза в день и одновременно натирать больные места и делать компрессы.

Рецепт от жировика

Этим средством моя мама лечилась от жировиков. А рецепт очень прост. Нужно взять 10 г свиного сала, растопить и добавить в него сок чеснока. Все перемешать и втирать в жировик несколько раз в день. Через 2-3 дня жировика не будет.

А. Турилова

Как себя успокоить?

Невропатологи давно заметили, что постоянное сдерживание сильных эмоций – гнева, раздражения, радости – почти мгновенно отражается на здоровье. Следствием этого может быть гипертония, радикулит, язва желудка и прочие неприятности. Чтобы не зарабатать лишних болезней, надо делать «разумные» резкие движения. В офисе, например, можно комкать, рвать и кидать бумажки. А самое лучшее после утомительного дня какое-то время посвятить спорту – теннису, бадминтону, футболу, волейболу. Активные удары руками и ногами по мячу, ракеткой по валанчику дают хорошую разрядку оцепеневшему от сдержанности организму.

С. Алехин

Средство от простуды

С детства, сколько себя помню, лечился только одним способом, который мне очень хорошо помогает и по сей день. Для этого нужно приготовить состав: 1 стакан мелко нарубленных листьев алоэ, 1,3 кг меда, 200 г оливкового масла, 150 г березовых почек и 150 г липового цвета.

Перед приготовлением сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ, положить на 10 дней в темное прохладное место. Растопить мед и положить измельченные листья алоэ, смесь хорошо пропарить. Отдельно от этого в 2 стаканах воды заварить березовые почки и липовый цвет, прокипятить 1-2 минуты. Влить процеженный и отжатый отвар в оставшийся мед. Размешать и разлить в две бутылки, добавив в каждую оливковое масло. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст. л 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

Этот рецепт также можно использовать при чахотке и пневмонии.

О. Самрхин

Отличная мазь от экземы

Чтобы приготовить мазь нужно взять: сушеные листья лопуха – 20 г, цветы ромашки – 20 г, корень копытня – 20 г, траву кипрея (иван-чай) – 20 г (все в сушеном виде). Размельчить и смешать. Смесь варят в четырех стаканах воды, потом добавляют столовую ложку коровьего масла и два стакана крепкого отвара сенной трухи, вновь варят до густоты тягучей клейкой массы (лучше варить в водяной бане), процедить и отжать. Смешать поровну с глицерином. Мазь дает блестящие результаты при экземах. Хорошо попить еще отвар корня лопуха 15 г на 200 мл кипятка. Кипятить 10 минут на малом огне. Укутать потеплее. Настаивать 2 часа. Принимать по 1 ст. л 4 раза в день перед едой.

В. Федотов

Мамино дыхание избавит от страдания

У меня сохранилась выписка из письма одной народной целительности. Она пишет, что родители вполне могут сами научиться лечить своих детей.

Если заболел ребенок, не спешите вести его к бабке, чтобы снять порчу или сглаз. В ковшик налейте воды, поставьте на крест или икону (только не на именную), смотрите внимательно в середину ковша и говорите мысленно, от чего хотите вылечить ребенка, чтоб был здоровым, добрым, послушным... Обдайте воду своим дыханием, своим желанием, умойте водичкой ребенка. Дайте глоточек выпить. Вы скоро убедитесь, как хорошо лечит мамина водичка.

Репина

20 минут против остеопороза

Самую большую угрозу для больного остеопорозом представляют переломы. Его слишком хрупкие кости подвержены переломам несравнимо больше, чем кости здорового человека. Казалось бы, что страшного? Как сломаются, так и срастутся! А страшно то, что срастаться порой бывает просто нечему. Как следствие: лишь 25% пациентов после перелома шейки бедра возвращаются к самостоятельной жизни (и то только после оперативного вмешательства), 50% остаются инвалидами, а 25% умирают в течение трех лет после перелома. Правда, это статистика самого сложного из переломов, переломы «попроще» в конце концов, срастаются. Происходит же перелом в результате, казалось бы, безобидной травмы или падения.

Так как же предупредить остеопороз? Нужно всего-навсего ликвидировать недостаток кальция в организме. Кальций является основным строительным материалам для костей, зубов и мягких тканей. Соответственно, главная мера профилактики остеопороза – контроль за потреблением кальция. Кальций содержится не только в молоке, но и во многих других продуктах. Это рыба (особенно сардины и консервированный лосось вместе с косточками), брокколи, зеленые листья овощей и многие другие продукты.

Специалисты считают, что оптимальное количество «искусственного» кальция для подростков (после 12 лет) и женщин из группы риска (после 40) – 1000 мг в сутки. Причем кальция «свободного» или ионизированного, который усваивается организмом полностью или почти полностью. К таким относятся, например, карбонат кальция или цитрат кальция. А вот привычный глюконат практически бесполезен.

Еще один момент – усваиваемость. Считается, что для полного усвоения 1000 мг кальция нужно 400 МЕ (международных единиц) витамина $Д_3$. Такое количество содержится в 1 л молока, одной таблетке мультивитамина или вырабатывается в организме в течение 30-60 минут после пребывания на солнце (подойдет и солярий). Уже существуют комбинированные препараты, содержащие и кальций, и витамин $Д_3$.

Истончаются кости и при малоподвижном образе жизни. Укреплению костей и предотвращению переломов способствует разумная физическая нагрузка. Это – бег, плавание, любые виды спорта, сочетающие статические и динамические нагрузки, или ежедневные прогулки (хотя бы 20 минут в день).

А. Пухс

Ромашка поможет от воспаления придатков

Примерно в 20 лет у меня воспалились придатки. Моя свекровь (спасибо ей огромное) чуть ли не силой заставила меня лечиться. Я тогда не верила во всякие там травки-муравки. Но, как оказалось зря. Рецепт был простой: заварить 1,5 ст. л сухой ромашки в стеклянной чашке, накрыть, укутать. Настоять 20 минут. За это время сделать очистительную клизму теплой водой. Отвар процеженной ромашки температурой +37° С набрать в спринцовку №3 и ввести в заднепроходное отверстие. После этого лечь на бок и подождать, пока всосется. Если не получится с первого раза, попробуйте еще. Отвар ромашки должен полностью всосаться. Боли сразу отступают. Эту процедуру я проделывала каждый вечер, а при возможности – несколько раз в день. Таким способом можно заодно вылечить и геморрой.

Т. В.

№20 Молитва – так же необходима, как сон

До недавнего времени наука знала три состояния сознания человека: бодрствование, быстрый и медленный сон, которые отличаются друг от друга характерами электрических импульсов в коре головного мозга. Сегодня благодаря исследованиям петербургских ученых стало известно и четвертое состояние – полное отключение электрической активности коры головного мозга при полном сознании. Это происходит в тот момент, когда человек молится.

Для чистоты эксперимента в свою лабораторию ученые пригласили настоятеля одного из монастырей и записали его энцефалограмму во время молитвы. Результат ошеломил ученых. Обнаружилось, что в полном сознании в молитвенном состоянии православного священнослужителя электроэнцефоалограмма показала полное отключение коры мозга (что подобно отключению коры во время фазы медленного сна). Получается, что молитвенное состояние также свойственно и необходимо человеческому организму. Во время настоящей молитвы происходит уход от реальности. Уходя от мира, от образов, человек способствует своему выздоровлению. Раз мы живем на планете Земля, где существуют, как выяснилось, четыре физиологических состояния человека, то все они должны чередоваться в жизни. Отсутствие одного из них нарушает гармоничное развитие, приводит человека к деградации и болезни. Четвертое состояние – это путь к гармонии и здоровью.

Л. Якин

Оранжевый салат

Каждый день готовьте себе противопростудный салат из двух морковок и 1,5 ложки растительного масла. Бета-каротин, который в изобилии содержится в моркови, способен предупредить простуду и грипп.

Это настоящее мужское лечение!

Знаете ли вы, что вылечить элементарную простуду, снять усталость или стресс мужчина может путем сексотерапии. Причем делается это как с помощью партнерши, так и без оной. Сперма, вобравшая простуду или усталость, аккумулируется в семенниках, а затем в процессе семяизвержения выбрасывается наружу. Для достижения желаемого эффекта это необходимо повторить несколько раз, в перерывах восполняя израсходованную энергию такими продуктами, как шоколад, курага, петрушка, синий лук, мед и т. д.

Полезные свойства спермы широко применяются в косметике: ее добавляют в кремы и маски для лица. А пожилые состоятельные мужчины на Западе для повышения своей потенции регулярно прибегают к инъекциям бычьей спермы.

Белоснежный совет

Вместо дорогой отбеливающей пасты лучше пользоваться испытанными домашними средствами. Например, перед чисткой зубов погрузить зубную щетку в разбавленную яблочную кашицу – плодовая кислота со временем устранит желтизну.

Неблагоприятные по геофизическим факторам дни в декабре (европейская часть России):

14 – с 8 до 10; **18** – с 11 до 13; **21** – с 12 до 14; **24** – с 21 до 23;
30 – с 14 до 16;

Лови момент

Апельсин прекрасно чистит кожу

В косметике используется мякоть и кожура плодов апельсина. Маски из апельсина полезны для любой кожи. Они являются прекрасным биостимулирующим средством, придают коже бархатистость и свежесть, омолаживают и осветляют ее.

1. Для очистки лица хорошо служит свежий апельсиновый сок. Апельсин очистить, выжать сок через марлю или ситечко. Ватным тампоном, смоченным в соке, смазать лицо, шею и грудь. Через 1-2 часа кожу ополоснуть прохладной водой и дать высохнуть, не вытирая.

Можно также применять сок апельсина, разведенный водой. З первый раз тампон смочить слабо и протереть лицо, а при повторных протираниях - обильно.

2. Целый апельсин вместе с кожурой натереть на терке, полученную кашицу залить 0,5 стакана водки, настоять 5-7 дней в темном месте, затем процедить, отжать массу и добавить одну чайную ложку глицерина. Этим лосьоном рекомендуется каждый вечер протирать жирную, пористую кожу лица.

3. Из сухой цедры апельсина готовят настой, очищающий и освежающий любую кожу: один стакан измельченной цедры залить стаканом водки или одеколона в стеклянной посуде, закрыть пробкой и поставить в темное место на 10 дней. После настаивания вытяжку процедить и разбавить кипяченой или дистиллированной водой.

А. Семин

Радикулит лечил простыми банками, а геморрой – куриным пометом

Лет 25 назад я попал в больницу с радикулитом. Обострение сильное, пролежал около 1,5 месяца. На одном из обходов к нам в палату зашел профессор из Саратова и я обратился к нему с вопросом: "Можно ли вылечить радикулит?"

"Нет", – ответил он, – «медицина бессильна, мы только заглушаем сильные боли».

А заглушали уколами по 6 штук в день и таблетками. За 1,5 месяца, сколько я съел всяких порошков и таблеток представить трудно. И вот один больной дал простой совет – лечить радикулит простыми медицинскими банками. Банки ставят на больное место от 6 до 10 штук. И держишь, сколько можешь. Эту процедуру жена делала мне через день. Уже через неделю я пошел на работу.

Сейчас другие времена и другие лекарства. Последние три года я пользуюсь «прополис – гелиантом». Это жидкость на прополисной основе. Два года назад этим препаратом я вылечил шпору на правой ступне за четыре дня. Радикулит лечится за 4-5 дней. Сустав правого колена я вылечил за месяц. Этот препарат лечит и геморрой, и аденому простаты и многое другое. Инструкция запечатана в упаковке.

Опишу еще один случай лечения теперь уже геморроя. В далекие времена получил и я эту болезнь. Вот что посоветовала мне одна пожилая женщина. Берем 1 стакан свежего куриного помета. Доводим до кипения 5 л воды, выливаем в ведро, высыпаем в кипяток помет, мешаем и садимся на ведро голой попой. Сверху накрываем одеялом и терпим. Пар поднимается вверх и обрабатывает ваш геморрой. За 65 лет я пользовался этим способом дважды. Дешево, но с гарантией.

П. А. Журавлев, г. Балаково, ул. Чапаева 165, кв. 38, т. 4-58-09

О тех, кто придерживает двери

Кто-то заметил, что люди делятся на две категории – одни придерживают двери, чтобы те «не прижали» идущего следом, другим это в голову не приходит.

Делают это граждане и гражданки первой категории совершенно бескорыстно – двери придерживаются перед любым из нас, независимо от пола и возраста. Те, кто помнит об идущих следом, никогда не оборачивается, чтобы взглянуть, кого они избавили от шишки на лбу (или сотрясения мозга).

Точно так же эти люди «придерживают двери» своих чувств.

Эти личности никогда не выставляют оценок ближним. Слова «как ты можешь» или «как тебе не стыдно» заменяет им та же мимолетная, сдержанная, чуть виноватая улыбка. Есть еще одна особенность, по которой узнаешь членов этого тайного ордена («придерживателей дверей»), – *они никогда не настаивают на своем.*

Вот идет разговор, обсуждаются вещи, задевающие всех без исключения: как воспитать детей или когда ждать очередной индексации цен. Каждое высказанное – масло, которое аккуратно подливается в будущее пламя общего несогласия. Когда спор достигает апогея, кто-то, сосредоточенно слушавший, произносит два-три слова – и огонь спадает на глазах. Не важно, какие это были слова – наверняка не слишком утешительные. Важно, как они были произнесены – не поучительно, не громко, может быть, скептически. Столь же просто вычислить «придерживателей дверей» по их роли *хранителей чужих секретов.* Если присмотреться, в любом доме (компании, группе, коллективе) есть человек, которому, почему-то хочется рассказать все.

Если попытаться одним словом обозначить этот тип (вполне реально существующий), наверное, словом этим будет «благожелательность». Но психолог должен обозначить и колодец, откуда почерпнуто это симпатичнейшее из человеческих качеств, должен обозначить исток. В данном случае это не трудно.

Кто способен не увязнуть в чужих страстях? Тот, кто научился сосуществовать с собственными. Кто умеет отойти в сторону, не навязывая своего мнения, не настаивая на своем? Тот, для кого внутренняя свобода, право человека на собственные мысли и чувства, – вещи абсолютно естественные и бесспорные. Таким образом, благожелательный человек – это человек, прежде всего *свободный.*

Е. Польский

Спасательный мостик

Недавно я построила мостик. Да не один, а целых три. Но не через речку, а вдоль застарелого грубого шва посередине живота, что остался после двух гинекологических операций. Я использую эту маленькую хитрость для всстановления меридианной сети, рассасывания внутреннего шва.

Мостик изготавливается очень просто. Я брала обыкновенный аптечный пластырь шириной 7,5-8 мм, по всей его длине, посередине наклеивала серебряную елочную дождинку. Затем мостик фольги накладывала на шов – от чистой кожи до чистой. От центрального мостика справа и слева наклеивала еще по одному, отступив на ширину указательного пальца.

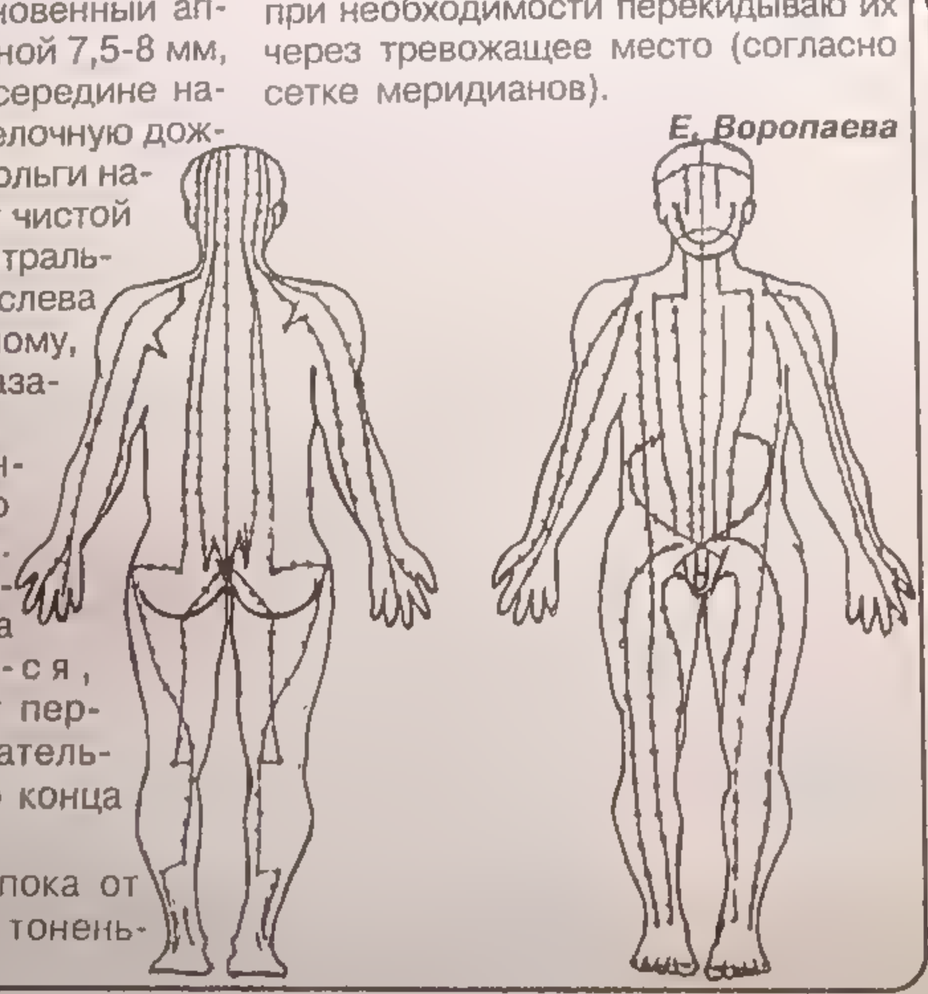
Если шов горизонтальный, мостик надо брать длиной 3 см. Первый надо закреплять вдоль меридиана там, где шов начинается, второй – отступив от первого на ширину указательного пальца и т. д. до конца шва.

Я носила мостик, пока от шва не осталась одна тоненькая ниточка.

Серебряные мостики – это простой способ восстановления меридианной сети (меридианы текут по телу, как реки от макушки до пят – см. схему) очень хорошо они помогают при зобе, опухолях щитовидной железы и лимфоузлов, радикулите.

Материал для мостиков (лейкопластырь и серебряный дождь) я держу всегда под рукой, в аптечке. И при необходимости перекидываю их через тревожащее место (согласно сетке меридианов).

Е. Воропаева



Не пейте соду при изжоге ⑤

Большинство людей к изжоге относятся несерьезно. Лечить ее предпочитают раствором соды, что категорически недопустимо. Во-первых, желудочный сок (соляная кислота), попадая в щелочную среду пищевода, вызывает химические ожоги на его слизистой. Сода же, наслоившись на этот ожог, только изъязвляет его. В результате может возникнуть желудочное кровотечение.

Изжогу можно снять абсолютно безвредным способом – съесть 2-3 столовые ложки сухого молока (порошка). А для профилактики изжоги перед завтраком нужно съедать небольшую тарелку овсяной каши, сваренной на воде – без соли и сахара. Обед для тех, кто страдает изжогой, лучше всего начинать с супа-пюре. А после ужина вместо традиционного чая неплохо выпить стакан киселя.

Хорошим профилактическим средством от изжоги является ежеутренний прием натощак настойки риса. 1 столовую ложку крупы залить холодной водой в пропорции1:3. Оставить на ночь. Утром остатки воды слить, а крупинки, тщательно разжевывая, принимать внутрь.

Великолепными средствами от изжоги являются плоды хурмы, ягоды черемухи и черноплодной рябины и крепко заваренный зеленый чай без сахара.

Оказывается, пить соду от изжоги опасно. Есть очень простые и безвредные способы избавления от этой напасти.

Бальзак бы одобрил

Облепиховое масло, оказывается, великолепный косметолог. Особенно для людей в «бальзаковском» возрасте. Благодаря целебному действию масла прекращается шелушение, кожа становится гладкой, новые морщинки не появляются, а старые разглаживаются. Оно также помогает удерживать влагу в клетках кожи, поэтому повышается ее упругость.

Всего один маленький рецепт: возьмите свежий желток и разотрите с половиной чайной ложки облепихового масла. Тщательно очистите кожу, нанесите маску на лицо, через 20 минут смойте теплой кипяченой водой, ополосните холодной и ждите верных комплиментов.

Улыбочку внимания!

Сожаление разрушает здоровье. Чаще надо вспоминать свои успехи, правильные решения, добрые дела. Это дает прилив сил, уверенность в успехе новых дел. И не надо мечтами улетать в далекое будущее. Это тоже потеря энергии, необходимой для совершения текущих дел.

Многочисленные исследования доказали, что иммунную систему укрепляет смех. Поэтому давайте улыбнемся анекдотам:

- В чем разница между начинающим и опытным врачом?

- Первый думает, что лечит ту болезнь, которая у вас есть, а второй думает, что у вас есть та болезнь, которую он лечит.

У Раневской спросили:

- Как вы себя чувствуете, Фаина Георгиевна?

- Болит печень, сердце, ноги, голова. Хорошо, что я не мужчина, а то бы и предстательная железа заболела.

Подружились мы с "кремневкой"

Пять лет назад мой муж нашел кусок черного кремня, разбил его на кусочки, положил в стеклянную трехлитровую банку, залил колодезной водой. Я спросила: "Что из этого будет?" "Лечиться будем",- отвечает.

"Дожили ... Лечимся камнем",- горестно вздохнула я. А оказывается, муж прочитал статью инженера, исследователя-рационализатора Анатолия Дмитриевича Малярчикова о лечебном действии кремниевой воды. Вот и решил ею оздоровиться. Несколько недель пил эту воду, и боли в кишечнике прекратились, перестал беспокоить острый гастрит. Исчезли зубные камни, десны приобрели здоровый цвет и более не кровоточили, горло перестало болеть, сильное выпадение волос прекратилось. Я была поражена! И ... тоже начала пить "кремневку". У меня был ларингит, но медицина не могла помочь, уж возникло подозрение на рак горла. Но чудодейственный настой камней и меня выручил. Заметили мы и другие добрые перемены: простуда, насморки, грипп отстали.

Кремниевая вода лечит многие заболевания горла, желудка, кишечника, печени, почек, мочевого пузыря, ожоги, раны, способствует увеличению гемоглобина в крови.

Многие утверждают, что излечили кремниевой водой хронический бронхит и сахарный диабет.

У нас в доме всегда настаивается 15-18 трехлитровых банок воды. Мы ее пьем, ею умываемся, поливаем комнатные цветы, добавляем в корм поросенку, поим кур, гусей и их молодняк.

Незаменим кремний там, где вода привозная и ее хранят в металлических и бетонных емкостях. При температуре выше 20 градусов она быстро портится, а если ее обогатить кремнием, то сохраняется, говорят, десятилетиями.

Готовим воду так: трехлитровые банки ставим в достаточно освещенное место, но не на окно: чтобы на них не попадали прямые солнечные лучи. Четыре-шесть кусочков кремня на каждую достаточно. Через пять дней вода готова к употреблению.

Как ее употреблять

Пить, в общем-то, рекомендуется по одному стакану в день. Мы с мужем уже пятый год выпиваем около одного-полутора литров в день и убедились, что такое количество воды не вредит, а только помогает. Но делаем иногда перерывы в приеме. Если их не делать, то через три-пять лет действие "кремневки" на организм ослабевает.

Еще тонкость. Израсходовав воду, в банку с теми же камешками можно заливать новую порцию сотни раз, пока на камнях не появится светлая тоненькая пленка. Это значит, что верхние слои камня отдали свои полезные вещества. Тогда камешки нужно еще раз раздробить на более мелкие кусочки. На свежих сколах кремень опять темный, опять лечит. Каких-то 10-12 граммов могут лечить семью несколько лет. Лечебные свойства кремниевая вода сохраняет несколько лет, при температуре от +5 до +50 градусов.

При больном горле ее нужно подогревать до 40 градусов. Мы пьем такую воду маленькими глотками: 5-6 глотков – достаточно, а можно и больше. Если болит желудок, желательно пить полстакана кремниевой воды через 3-4 часа после еды, перед сном, можно и ночью, и утром натощак.

В. А. Соловьева

Все вернется...

Давно известно, что у многих женщин во время беременности или вскоре после родов развивается депрессия. Раздражает все – от найденных лежащими не на месте носков, до выражения лица соседки, зашедшей за солью. Раздражает вечная нехватка времени, постоянная разбитость, глупая плаксивость. Этому имеется естественное объяснение: устала... Но только ли усталость влияет на возникновение прохлады к отошедшему на второй план супругу? Оказывается, есть еще и серьезные физиологические поводы. Нередко кормление грудью приводит к изменениям в чувствительности эрогенных зон, а также и самого полового влечения. Достаточно долго жило сомнительное убеждение, что только после родов женщина начинает испытывать настоящий оргазм. К сожалению, голова у человека – место, где живут все болезни, даже те, которых нет вовсе. Ощутив после родов снижение чувствительности (с чем бы оно ни было связано), женщина начинает переживать, зацикливаться на своей проблеме, ожидать то улучшения, то ухудшения, словом, развивается невроз ожидания неудачи – со всеми его закономерностями и последствиями.

Поэтому в подобных случаях основное – не думать о своих новых особенностях, просто жить так, как живется. Искать новые формы ласк, новые эрогенные зоны. Восстановление чувствительности может занять не один месяц, поэтому не надо ожидать результата – просто живите, просто чувствуйте то, что можете чувствовать, – и все вернется.

Т. Иванова, психотерапевт

Советуйтесь... с ребенком

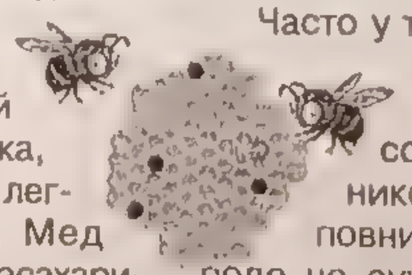
Надо чаще к ребенку прислушиваться, советоваться, задавать вопросы: как ты думаешь? Как ты можешь это объяснить? Тогда у вашего малыша с детства будет полноценная жизнь, и он будет чувствовать себя способной личностью. Иначе он вырастет очень внушаемым и зависимым от родителей, потом от чужого мнения. Такой человек легко попадает в плохие компании, криминальные стаи, становится жертвой половой распущенности.

Очень больно видеть подростков и молодых людей уже с исковерканными судьбами, подавленных, неуверенных в себе, кроме того, если детям не досталось умной заботы и любви, они отстают в своем психическом развитии. Такому человеку ничего не остается делать, как искать быстрых и доступных удовольствий – алкоголь, курение и наркотики, – которые еще больше разрушают душу и тело. Получается, что, когда мы начинаем говорить о здоровье, то проходим большой круг и приходим к семье, к понятию личности, достоинства, жизненных ценностей. Мы приходим к пониманию того, что человек плохо знает сам себя и не понимает своей природы и смысла жизни.

В. Цуркану

Правильный мед должен посинеть

Чтобы проверить мед, в пробирку с 10 мл раствора меда (1:2) надо налить 1%-го раствора крахмала, взболтать и на 1 час поместить в водную баню с температурой +45°С, после чего добавить 1-2 капли йода. Если мед натуральный, смесь окрасится в синий цвет.



Хороший натуральный мед однороден, без осадка, на вкус терпкий, вызывает легкое першение в горле. Мед обычно кристаллизуется (засахаривается) за срок от 2 недель до 2 месяцев. Так что если вы в середине зимы встретите в продаже жидкий мед, то вам стоит быть с ним поосторожнее, лишь некоторые сорта меда, содержащие больше фруктозы, густеют очень медленно. Засахаривание меда не влияет ни на его качество, ни на полезные свойства. Но если вы любите прозрачный жидкий мед, то можете нагреть засахарившийся мед на водяной бане до температуры не выше 40°С. Ни в коем случае не разогревайте мед на огне, если не хотите лишить его всех полезных веществ.

Часто у торговцев, желающих заманить доверчивого покупателя разнообразием сортов, появляются лимонниковый, облепиховый, шиповниковый мед, хотя их в природе не существует, поскольку эти растения не дают нектара. Еще один пример мистификации – майский мед, который многие считают полезным для здоровья. Это – чистое надувательство, т. к. майски мед практически весь идет на корм подрастающему поколению пчелок, появляющихся на свет в это время.

Л. Ермакова

И отогнал боярышник недуг

В ответ на вопрос А. А. Мельникова о том, как излечить аритмию. Ирина Степановна Игнатова рассказала нам вот такую историю.

Мою подругу после свадьбы муж под Вологду увез. Да вернулась она вскоре – развелись. И стала она замечать: не на шутку щемит сердечко, покалывает. А иногда болит по-настоящему, стучит, ворочается. И ночами, бедная, глаз порой не может сомкнуть. А ведь работа на кране – до беды недалеко. Ей все шуточки: мол, от любви это, от грусти... А кардиограмма показала аритмию. Подруга сама за себя взялась: тоска – по боку, ежедневные холодные обливания утром и вечером. Да по совету тети Нюры, матери ее, настойку боярышника пила на водке – по ч. л. в день, пока боли не прошли. Тетя Нюра щепотку ягод в пол-литра водки бросает, настаивает. И сон к подружке вернулся, и сердечко не ноет. Да и грусть-тоска развеялась.

Почта взаимопомощи

Огромное спасибо за ваши письма и за искреннее желание помочь тем, у кого беда. И в наше нелегкое время, добрых людей очень много. Если вы смогли победить болезнь, если у вас есть родственники или знакомые, которые знают как одолеть "наши болячки", то напишите в редакцию. Письма мы опубликуем обязательно.

Наш адрес: 413864, Балаково-24, а/я 17.

Уважаемая Н. И. Шарапова, просившая совета о том, как вылечить у Вашего сына водянку. На зов о помощи откликнулась Свергун Вера Ивановна, но так как у нее очень много средств от этого заболевания, то она хотела лично с вами связаться и подобрать подходящее Вам. Вашего обратного адреса у нас не оказалось, поэтому Вера Ивановна просила опубликовать ее телефон в газете, чтобы Вы прочитали его и позвонили ей. Итак телефон в Балаково: 7-49-67.

Месячные восстановились

Я хочу дать ответ на вопрос Царевой Натальи по поводу отсутствия месячных. Некоторое время тому назад такая же проблема была у дочери моей подруги. Она сходила бабушке-целительнице, и та дала ей очень простой рецепт, после применения, которого в течение нескольких недель у нее появились месячные. Шелуху 2 кг репчатого лука залить 3 л воды и варить, пока вода не станет темно-красной. Охладить, процедить. Пить по 0,5 стакана за 30-40 минут до еды утром и вечером.

Для закрепления результата она пила отвар еще в течение двух месяцев. И больше менструация не пропадала.

А. Попова, г. Балаково

Поможем друг другу

Прошу Вас помочь советом или рецептами для моих детей. У моего сына, ему только 14 лет, почти вся голова седая, не знаем что делать, может в организме не хватает каких-нибудь веществ. Посоветуйте что делать. Прошу также помочь от врастания ногтя пальца и от щитовидной железы. Может, кто знает средства.

С уважением Е. А. Фролова

Посоветуйте, как избавиться от пигментных пятен-кератопапиллом на грудной клетке, голозе и ноге, а также висячих родинок на всей шее. Они меня "съедают".

Н. Г. Вербицкая, г. Балаково

В течение нескольких лет мучаюсь от давления, оно доходит до 240-250 на 110-120. Научите, люди добрые, как мне вылечиться.

Г. И. Кустова

Окопник – до лечения охотник

Я хоть и маленькая была, а вникала в мамины премудрости. Знаете, как в детстве интересно глину с песочком смешивать да листочками-травинками украшать, так и тут – я училась снадобья готовить и кукол ими лечить. Только нормы узнала позже, как подросла. 100 г сырого корня окопника (черную оболочку мама с корня не снимала) мелко нарезается и заливается 0,5 л водки. Месяц в темном прохладном месте бутылка эта стоит. А только потом капай по 10 капель в водичку и пей 3 раза в день за полчаса до еды. Мама всегда взбалтывала бутыль, перед тем как пользоваться. И всегда приговаривала: "Помни: только 10 капель можно – не больше! А то корни ядовитые – вот и обернется лечение мучением".

Это я хорошо запомнила. Как и то, что окопник – хороший заслон болезням суставов.

И. Васина

Аспирин от... мозоли

Мозоли на ногах мучили меня давно, но все как-то не было ни сил, ни времени бороться с ними. А тут одна моя коллега стала рекламировать очень простой способ избавления от них. «Купилась» на простоту и решила попробовать. 6 таблеток аспирина растирала в порошок, добавляла в него 1 ст. ложку воды и ст. ложку лимонного сока. Полученную пасту наносила на те места, где затвердела кожа, и заворачивала ногу в пластиковый пакет и теплое полотенце. Сидела так 10 минут, а затем разворачивала и терла мозоли пемзой. Вся мертвая , жесткая мозольная кожа легко сходила. За месяц я избавилась от всех мозолей.

Г. Мирская.

Вел автобус шофер да за живот держался

Случилось мне как-то поехать к другу на автобусе в другой город. Я сел рядом с водителем. Гляжу – он постоянно за живот держится, да и на лице гримаса от боли. Я спросил: "С Вами все в порядке?". А он: "Если не считать язвы... Тут и пообедать-то времени нет, не то что лечиться. Вот и приходится терпеть. А боль адская". "Дам я Вам, - говорю, - один рецепт: он и от язвы спасет, и с работы уходить не потребуется".

И на остановке продиктовал: "Записывайте. Нужно взять пятилетний алоэ (столетник). Пять дней его не поливать, потом снять с него "мясистые" листья, завернуть в холщовую ткань и на пять дней положить в холодильник (или просто в холодное место). Затем достать и выжать 200 г сока. Этот сок залпом выпить, одеться, выйти на улицу и около часа энергично ходить, желательно даже немного попрыгать и побегать. Вернувшись домой, плотно поужинать и лечь спать. И забудете Вы о своей язве желудка!".

Похоже, он не очень-то мне поверил, но записал все аккуратно. Через неделю возвращался я обратно и снова увидел за рулем этого шофера. Он улыбнулся: "Ну, здравствуй, спаситель!". И рассказал, что произошло.

Прихожу домой, а в желудок будто кто нож вонзил. "Срезай, - кричу жене, - листья и клади в холодильник!". А она мне: "Там уже есть листья, я их неделю назад положила – лицо протирать". Выжала она мне сок, выпил я, пошел во двор. Прыгать конечно не смог, а вот походить – походил. Минут через пятнадцать боль отступила, а через полчаса совсем прошла. Пришел домой – жена меня не узнала: на лице румянец, улыбка. Поужинал и лег спать. Уснул крепко, как давно не спал, - боль в желудке не беспокоила. И утром встал – живот не болит. Не знаю, что там с язвой стало, но боли ушли. Уж не знаю, как Вас и благодарить.

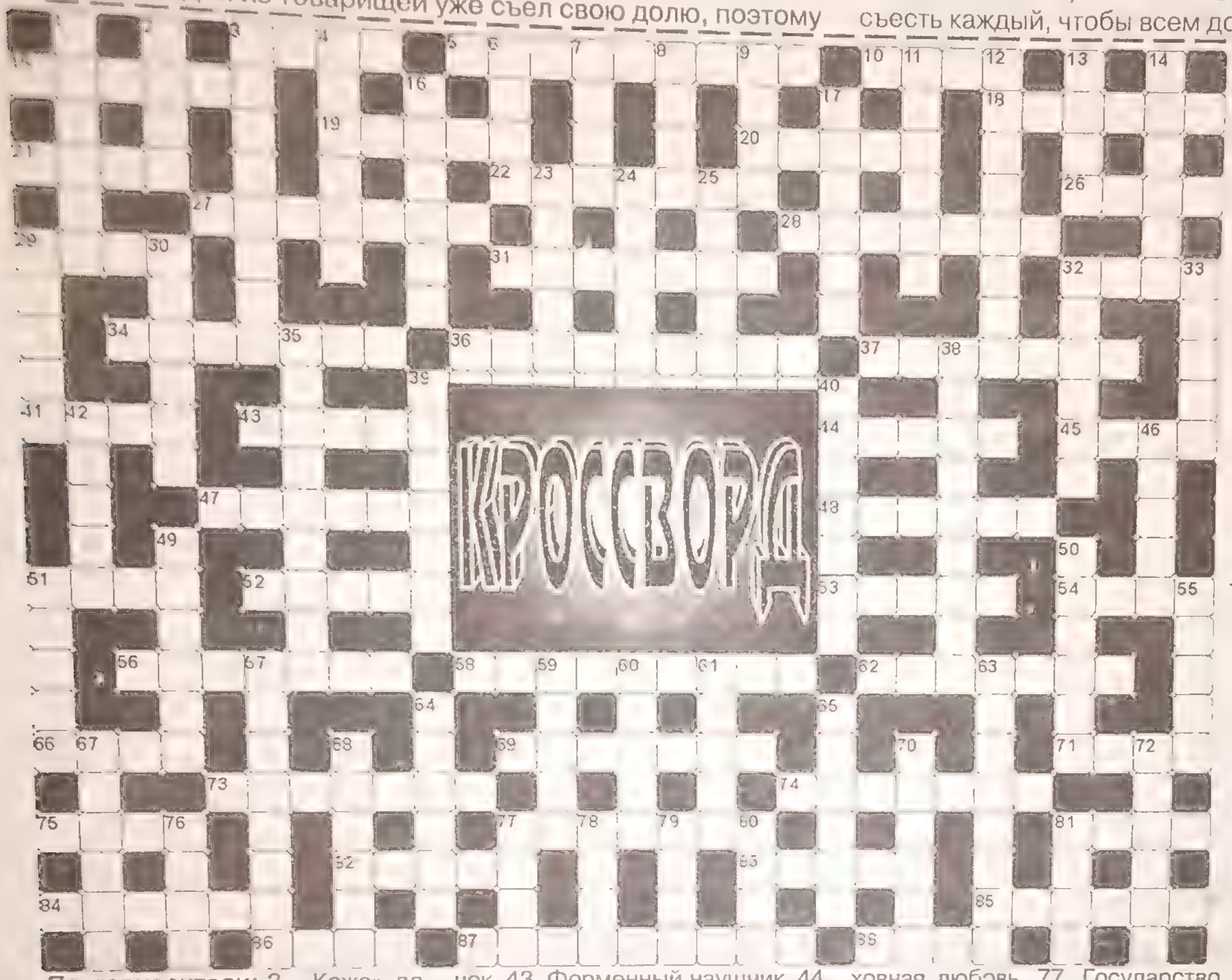
Р. Пекшев

Крестьяне и картофель

Шли три крестьянина, и зашли на постоялый двор отдохнуть и пообедать. Заказали хозяйке сварить картофель, а сами заснули. Хозяйка сварила картофель, но не стала будить постояльцев, а поставила миску с едою на стол и ушла. Проснулся один крестьянин, увидел картофель и, чтобы не будить товарищей, сосчитал картофель, съел свою долю и снова заснул. Вскоре проснулся другой; ему невдомек было, что один из товарищей уже съел свою долю, поэтому

В царстве смекалки

он сосчитал весь оставшийся картофель, съел третью часть и опять заснул. После чего проснулся третий; полагая, что он проснулся первым, он сосчитал оставшийся в чашке картофель и съел третью часть. Тут проснулись его товарищи и увидели, что в чашке осталось 8 картофелин. Тогда только объяснилось дело. Сосчитайте, сколько картофелин подала на стол хозяйка, сколько съел уже и сколько должен еще съесть каждый, чтобы всем досталось поровну.



По горизонтали: 3. «Кожа» дерева. 5. Хитрый и двуличный человек (разг.). 10. Русский эксперимент. 15. Обувь, в которую можно сесть целиком. 18. Прыжок в фигурном катании на коньках. 19. «... крепка, и танки наши быстры». 20. Тенистая дорога в парке. 21. Предшественник детсада. 22. Первая часть фамилии автора исторической эпопеи «Цусима». 26. Время массовых отпусков. 27. Тот, кто вносит раздоры, ссору, беспорядок. 28. Она выделки не стоит. 29. Рабочий инструмент пастуха. 31. Автор стихотворения «Гренада». 32. Устроитель брачных контактов. 34. Родная команда для братьев Старостиных. 36. Гигантская звездная система. 37. Стакан для братца Иванушки. 41. Продолговатый дорожный сундучок. 43. Форменный наушник. 44. Сладкий сорт яблок. 45. Негативное чувство к себе за совершенное плохое. 47. ... Пресвятой Богородицы - христианский праздник. 48. Состязание рыцарей. 51. Широкое водное пространство между островами, перекатами, изгибами. 52. 0,71 м. 53. Беспросветное уныние. 54. Телега, в которую запрягают ишака. 56. Разрывной снаряд. 58. Шахтерский город в Казахстане. 62. Интрига, злая проделка. 66. Фигура, нарисованная циркулем. 69. Периодически бьют на Спасской башне Московского Кремля. 71. Из какого города был родом Робинзон Крузо? 73. Авиаконструктор, под руководством которого был создан самолет «Руслан». 74. Лидер спортивной команды. 75. Греховная любовь. 77. Государство на полуострове Индокитай. 81. Средство «пустить пыль в глаза». 82. Злая волшебница из поэмы «Руслан и Людмила». 83. Портянки к лаптям. 84. Зубчатое колесо в форме винта. 85. Главная река для христиан. 86. Пулеметчица, к которой, судя по анекдотам, были явно неравнодушны Василий Иванович с Петькой. 87. «Положение во гроб», «Вакх», «Лютнист» - итальянский живописец. 88. Что собой представляет финская сауна?

По вертикали: 1. Американский боксер, любитель чужих ушей. 2. Нижние конечности. 3. Журнал комиксов на ОРТ. 4. Трудовое освоение времени. 6. Легендарный древнерусский певец-сказитель. 7. Город на Волге. 8. Привычное дело для каскадера. 9. Псевдоним характера. 11. Сладкое мягкое печенье. 12. Пентагон, отчаявшись, перестал финансировать борьбу с этими насекомыми, признав свое полное поражение в ней. 13. Животное - эталон упрямства. 14. Что такое нагайка? 16. Старинный рождественский и святочный крестьянский обряд. 17. Трусы для выхода в свет. 23. Предел обжорства. 24. Место, где начинается река. 25. Малочисленная народность на о. Сахалин. 29. Для вранья это лубяное изделие надо утроить. 30. Осокорь как дерево. 32. Грузинское национальное блюдо из домашней птицы. 33. Результат работы короеда. 35. Тара для легочной травы. 38. Эстрадный певец, чьим «ангелом» долгое время была «стюардесса по имени Жанна». 39. На дорогах какого острова правостороннее движение? 40. Литературный прием, делающий из мухи слона. 42. Смазочное масло для автомобилей, тракторов. 46. Быстро разбогатевший человек, богач, жизнь которого отличается восточной пышностью. 49. Тюрьма по-старинному. 50. Японский приветственный возглас. 51. Знаменитый астроном Николай Коперник по национальности. 55. Популярный одеколон от французской фирмы «Ив Роша». 57. Мальчик из Цветочного города. 59. Металл, прикидывающийся жидкостью. 60. Крик, шум. 61. Последовательница иголки. 63. Редкое женское имя. 64. По нему можно проплыть из одного моря в другое. 65. Военный некоторых частей кавалерии. 67. Поэт, декабрист. 68. Растение, заглушающее культурные посевы. 70. Конек Вячеслава Полунина. 72. Супруг пушкинской Людмилы. 76. Каждое из явлений Христа народу и царевны Лебеди князю Гвидону. 77. Имитация снега на новогодних елках. 78. Леткина половина (танц.). 79. Восточная сладость. 80. Любитель купаться в проруби. 81. Созвездие среди музыкальных инструментов.

Ответы к кроссворду в №19. По горизонтали: 1. Пики. 3. Спирт. 6. Обелиск. 10. Штиль. 13. Танк. 20. Тур. 21.Репей. 22. Атлантида. 23. Ножик. 24. Иск. 25. Особь. 26. Бард. 27. Никон. 28. Шпик 29. Бочка. 34. Тропинка. 36. Эшпай. 37. Акула. 38. Пожарник. 42. Магнитофон. 45. Литература. 48. Вальс. 49. Рудин. 54. Аттракцион 56 Заповедник 58 Квартира 61 Осока 64 Глыба 67. Экспонат. 73. Бутсы. 74. Воск. 75. Ропак. 76. Ларь. 77. Фляга. 82. Шут. 83. Число. 84. Речитатив. 85. Фрукт. 86. Йод 87. Кекс. 88. Посад. 89. Баккара. 90. Штраф. 91. Гало.
По вертикали: 1. Путь. 2. Куросио. 4. Пупс. 5. Рейган. 7. Болонка. 8. Линька. 9. Слизняк. 11. Теннис. 12. Лажа. 14. Анискин. 15. Кокс. 16. Грабли. 17. Ландыш. 18. Маршал. 19. Склока. 30. Штамп. 31. Укроп. 32. Порез. 33. Уклад. 35. Пан. 39. Рот. 40. Посошок. 41. Пивовар. 43. Гвалт. 44. Илька. 46. Апуре. 47. Унион. 50. Марка. 51. «Мцыри». 52. Точка. 53. Якуты. 55. Рур. 57. Дно. 59. Акустик. 60. Тысяча. 62. Сакура. 63. Курочка. 65. Локатор. 66. Булава. 68. Пальто. 69. Нагайка. 70 Колода. 71. Спитак. 72. Арафат. 78. Пшик. 79. Осло. 80. Лупа. 81. Ядро.

Ответ к задаче в №19. И Никита, и Павел делают неправильный расчёт. 11 лепешек разделены на троих поровну, значит, каждый съел 11/3 лепешки.

У Павла было 7 лепешек, он съел 11/3 лепешки, следовательно, охотнику отдал 1/3 лепешки.

Никита из четырех своих лепешек съел тоже 11/3 лепешки, следовательно, охотнику отдал 1/3 лепешки.

Охотник съел 11/3 лепешки и заплатил за них 11 копеек, значит, за каждую треть лепешки он дал по копейке. У Павла он взял 10 третей, у Никиты – одну треть; следовательно, Павел должен взять себе гривенник, а Никита – копейку.

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит", "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник".

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17. 00. По графику: 17. 00. Тираж 4000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № Цена договорная.

Адрес редакции: 413800,г. Балаково,Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail:balsam_na_dushu @ mail.ru

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

№1(22)

январь 2002г.

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

Сколько нас теперь стало!

Когда мы узнали, сколько человек подписалось на наш «Бальзам», сначала даже не поверили. Совершенно новая газета и вдруг 8 с лишним тысяч подписчиков, 6229 только по Саратовской области. Это была победа. Вместе с радостью пришло осознание, что люди выдали нам аванс доверия, руководствуясь только хорошим названием и низкой ценой подписки. Спасибо, друзья, постараемся не разочаровать вас и создать нечто вроде заочной дружной семьи. Это очень важно – общаться друг с другом, пусть даже и с помощью газеты, чувствовать, что ты не один, что в любой момент тебе на помощь придут люди.

С Новым годом вас, с новыми открытиями, с новыми душевными порывами!

Пишите, давайте советы, делитесь радостью, «Бальзам на душу» - ваша газета!

Напоминаем наш подписной индекс 14816.

Редколлегия.

Лекарственный справочник начинается со следующего номера!

Внимание! Со следующего номера мы начинаем публиковать справочник лекарственных препаратов. Складывая каждый номер, в конце концов, читатель получит брошюру, из которой в дальнейшем будет черпать сведения о том, каким образом принимать данный лекарственный препарат, при каких болезнях он противопоказан и т. д.

Покупайте газету «Бальзам на душу»!

Сам себе аспирин!

Наблюдения над монахами буддийского монастыря показали, что у вегетарианцев в крови необычайно высокие концентрации салициловой кислоты – компонента аспирина, - предохраняющей от сердечных заболеваний и рака. Это открытие поможет объяснить, почему вегетарианцы меньше других людей страдают от этих заболеваний. Ведь больше всего салициловой кислоты в овощах, фруктах, травах и пряностях. У мясоеда концентрация салициловой кислоты в крови в 12 раз ниже! Вывод очевиден: приобщайтесь к здоровой диете с обилием овощей и фруктов!

От простуды помогает... мытье рук

Об интересном эксперименте сообщил "Американский журнал профилактической медицины". Подразделению морских пехотинцев приказали мыть руки не реже пяти раз в день. Чтобы облегчить задачу, у всех водопроводных кранов в казарме, столовой и клубе установили дозаторы жидкого мыла. В результате количество простудных заболеваний в этом подразделении сократилось на 45%. Хотя вирусы простуды в основном передаются воздушно-капельным путем, немаловажен и контактный вариант. Кашлянув в ладонь, человек взялся этой рукой за дверную ручку, а коснувшийся этой ручки потом почешет нос - вот и произошло заражение. Врачи подчеркивают, что мыть руки почаще не вредно и штатским, даже тем, у кого работа чистая.

Подготовил Н. Ровбуть

Неблагоприятные по геофизическим факторам дни в январе 2002 г. (европейская часть России):

10 - с 8 до 10; 11 - с 11 до 13; 12 - с 12 до 14; 13 - с 21 до 23; 14 - с 14 до 16; 17 - с 8 до 13; 29 - с 19 до 23.

Анонс

Стр. 2
*Уксус от эпикондиллита
*Когда все время мерзнешь
*Средство от фурункула
*Головная боль уходит ...с одеялом
*И пропадут шишки в груди
*Ангина "боится" лимона
*Чагой по гастриту

Стр. 3
*Как победить икоту
*Лепешка от радикулита
*От гриппа, герпеса и опоясывающего лишая
*Антигайморитовое масло
*Что делать, когда не хватает воздуха
*Средство от эрозии
*От варикоза

Стр. 4
*Какие у пациента права
*Сколько хранить колбасу?
*Цветы могут наказать
*Аллергия на...зиму
*Не ходите в баню по делам

Стр. 5
*Волшебная точка цзу-сань-ли хранит здоровье
*Хурма от увядающей кожи
*Устойчивая ломада вредней обычкой

Стр 6
*Как "законсервировать" молодость?
*Дети из пробирки
*Тест на определение биологического возраста человека

Стр. 7
*Картошка против "шипов"
*Специфическое средство от седин
*Эпилепсию можно предотвратить

Ходите босиком по ковру!

Бегите от конфликтных ситуаций, как от огня. Не лезьте в ссоры, скандалы. Не переживайте неприятности подолгу, не принимайте их близко к сердцу, а выкиньте поскорее из головы. Старайтесь видеть во всем положительные стороны. Если приложить некоторые усилия, любую ситуацию можно обратить себе на пользу. Нужно только любить себя и хоть немножечко жалеть. Ведь именно этого нам так и не хватает!

Ваша домашняя одежда должна быть легкой, время от времени ходите босиком по паркету или ковру. Не стоит бояться свежего воздуха, страшны только сквозняки.

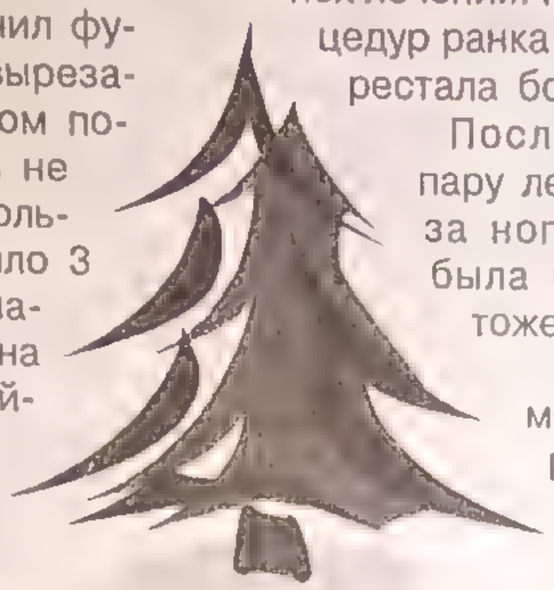
Последуйте примеру хоккеистов и фигуристов – попробуйте "парить" ноги в холодной воде, достаточно 5-10 минут. Температура воды для ножных ванн поначалу должна составлять 30 градусов, а постепенно снизьте ее до 15-16.

Гуляйте не менее одного-полутора часов в день на свежем воздухе. Заведите непреложное правило: каждый выходной выбирайтесь на природу или хотя бы в ближайший парк.

Будьте здоровы!

Пихтовая смола помогла

10 лет назад у моей мамы на руке, повыше локтя, вскочил фурункул. В больнице его вырезали. Но через неделю рядом появился другой. Вырезать не стали, а сказали ходить в больницу на перевязки. Прошло 3 недели, а улучшения не наступало. Сочился гной, рана не заживала. И тут случайно встретилась ей знакомая. Узнала, зачем мама в больницу ходит, и посоветовала смазывать фурункул пихтовой смолой. Мама сначала не поверила в успех лечения. Но после 3-х процедур ранка затянулась и перестала болеть.



После этого, через пару лет, маму укусила за ногу собака. Рана была большой. И тут тоже спасла смола.

А еще мама помогла своей подруге. У той была заноза на пальце. Предложила ей смолу, и все быстро зажило.

С. В. Гордеев

Фрукты и чага – желудку награда

ВОТ мой совет тем, кто страдает гастритом. Этим способом я вылечился еще в 1963 году. У меня был такой гастрит, что даже в армию не брали! А после лечения и в армии отслужил 3 года, и до сих пор Бог милует – никакой болезни!

Находим в березовой роще березу, на стволе которой есть наплыв – чага. 100 г чаги заливаем тремя литрами кипятка и пьем вместо чая и воды. При этом нужно соблюсти диету: ни мяса, ни солонины, ни спиртного нельзя. Из овощей – только картофель. Фрукты есть можно. Диету держать в течение полугода.

В. Холодилов

Ангину можно отменить

Если вы почувствовали, что у вас начинается ангина, ее можно победить на ранней стадии, не дожидаясь развития этого заболевания. У меня на этот счет есть несколько проверенных способов лечения, которыми я хочу поделиться с читателями.

Например, при первых признаках ангины, когда першит в горле и становится трудно глотать, надо медленно жевать сырой лимон вместе с цедрой в течение 5-10 минут. После этого в течение часа ничего не есть. Повторять процедуру через каждые три часа. Правда, людям с повышенной кислотностью желудочного сока этот способ не подойдет. Для них у меня есть в запасе другое средство – красная свекла.

Надо натереть ее на мелкой терке, отжать стакан сока, влить в него одну столовую ложку уксуса. Этим раствором полощите горло 5-6 раз в день. Несколько капель этого сока можно и проглотить – хуже не будет. Делать полоскания до полного исчезновения неприятных ощущений в горле.

Еще одно не менее эффективное средство для полоскания при начинающейся ангине – сок домашнего растения каланхоэ. Смешайте его пополам с кипяченой водой и полощите этим раствором горло несколько раз в день. Очень полезен при ангине свежевыжатый сок репчатого лука. Натрите лук на мелкой терке, положите луковую кашицу в марлечку и отожмите сок. Полученный сок надо пить по 1 чайной ложке 3-4 раза в день.

Н. И. Павлова

Вас спасет банальный уксус

Если у вас эпикондиллит, - это когда болит косточка на локтевом сгибе и руку нельзя от боли и поднять, ни опустить, воспользуйтесь таким рецептом. Разведите пополам с водой 9-процентный уксус, намочите ткань, отожмите и оберните локоть, сверху положите компрессную бумагу и обвяжите шерстяным платком. Компресс лучше всего делать на ночь. Обычно бывает достаточно 7 процедур. После того, как я приняла 10 процедур электрофореза, получила ожог, а результата не было, я решилась на нетрадиционные методы. Рецепт подействовал безотказно.

Э. Я. Ткаченко

Увело холод молоко

БЫВАЛО, мой 80-летний дед сидит на завалинке в июльскую жару в валенках с калошами, телогрейке, шляпе фетровой. И все поеживается – зябнет. "Не смешно, девка, - говорил мне, - доживешь до моих лет – может, не то еще на себя понавздеваешь". Деда второй десяток лет нет, а у меня из головы его слова не выходят. Ведь то же самое стало происходить и со мной. Летом малые и большие на пляже голышом загорают, а я в свои 40 лет не могу с шерстяными носками расстаться. Как-то соседка Нина увидела меня под пуховой шалью и руками всплеснула. Рассказала я ей про свои холодные руки и ноги. "Знакомая песня, – говорит. – Не кисни! Поделай через день на ночь клизмочки из 100 г обычного молока и 20 г топленого масла. Все это подогрей, чтобы масло растопилось. Поставишь – полежи. После 2-3-х клизм забудешь про валенки. Можешь в молочко добавить щепоточку соли. Все на пользу пойдет!"

По Нининой указке все проделала в лучшем виде. Сейчас в 30-градусные морозы про варежки забываю. Молочко-то с маслицем меня разогрели. Сила лечебная в них велика.

В. Харлова

Целебное одеяло

ХОЧУ поделиться с читателями необычным способом избавления от головных болей, которые меня мучили долгое время. Как-то моя свекровь подарила мне одеяло. Да не обычное одеяло, а целебное. Сделать его очень просто. Вначале нужно сшить чехол, ткань которого пропускает запахи, но задерживает любую пылинку (ткань можно купить в магазине). Этот чехол наполняется ромашкой, зашивается, после чего обшивается обычной тканью. И сплю я под этим одеялом уже месяц. Чувствую себя замечательно. И советую всем знакомым этот способ.

Кстати, не только ромашка может быть основой таких целебных одеял, но и любая другая трава (зверобой, мята, эвкалипт, розмарин, цитрон, различные виды хвои) – в зависимости от медицинских требований. Я думаю, что заснув, например, под «хвойным» одеялом, обязательно приснится новогодняя елка. Будьте здоровы!

С. Кангина

Для груди больной – масляный настой

Высылаю рецепт, который, я по себе знаю, поможет при болях и шишках в груди – обязательно попробуйте! И еще совет – никогда не теряйте надежду, и все у вас будет хорошо!

Взять литровую банку. Заполнить ее иголочками ели обыкновенной или пихты. Залить их любым растительным рафинированным маслом. Поставить в теплое место на 2 недели. Когда настой будет готов, его нужно втирать в больную часть груди утром и вечером.

М. Сорокина

Полынный компресс от варикоза

У меня было варикозное расширение вен. Каждый день я бинтовала ноги, но они все равно очень сильно болели. Мне предложили сделать операцию. Я согласилась. После операции года два все было нормально. Но потом вены снова начали увеличиваться, и вскоре я вернулась к тому же состоянию, в котором находилась до операции.

Однажды в автобусе я познакомилась с женщиной, которая, бросив взгляд на мои узловатые ноги, уверенно сказала: "Вам поможет полынь". И в самом деле, рецепт, который дала мне моя случайная попутчица, оказался намного эффективнее операции. Он очень прост.

Летом свежесорванные листья и соцветия полыни надо растереть в ступке, развести полученную кашицу кислым молоком в соотношении 1:1 и тщательно перемешать. Это снадобье наносится ровным слоем на марлю и накладывается на участки ног с расширенными венами. Держится такой компресс час-полтора.

Процедура повторяется в течение 3-4 дней, затем делается небольшой перерыв, а через день-два лечение возобновляется. И так – до тех пор, пока вены не "уйдут". Лично у меня уже через 3 месяца они так уменьшились, что я перестала бинтовать ноги, а месяцев через пять и вовсе исчезли. Удивительно: полынь вылечила варикозное расширение вен – заболевание, которое не поддалось даже скальпелю хирурга.

И. Гусева

Я эрозию так вылечила...

ЗНАЮ РЕЦЕПТ от эрозии шейки матки. Лечилась сама, через 10 дней все прошло. В емкость налить холодной воды, порезать луковицу средних размеров (зеленый лук "перо" еще лучше). Поставить на плиту, довести до кипения (2-3 минуты кипит), снять, остудить до нужной температуры. Спринцеваться утром и вечером, на ночь ставить тампон из этого отвара. Попробуйте, кому предлагают прижигание. Процедура всем доступная и результат положительный. Пусть не оставит вас Бог!

Н. Георгиева

Неудовлетворенность вдохом

У меня в последнее время появилось ощущение нехватки воздуха, бывают сбои ритма сердцебиения, помутнение в глазах. С чем это может быть связано? Как себя вести, когда не хватает воздуха?

Иван. К.

На этот вопрос в газете "АиФ. Здоровье" отвечает заведующий отделением кардиоревматологии ЦКБ МПС РФ профессор, доктор медицинских наук С. Гиляревский:

- Все эти ощущения связаны с нарушением вегетативной регуляции, возможно, на фоне переутомления, чрезмерных перегрузок. Ощущение нехватки воздуха в таких случаях обозначают термином "неудовлетворенность вдохом". При попытке сделать несколько глубоких вдохов, чтобы снять это состояние, снижается концентрация углекислого газа в крови, что ведет к усугублению этих ощущений. Поэтому, если нехватка воздуха не связана с физическими нагрузками, можно попробовать задержать дыхание на несколько секунд, и, скорей всего, неприятные ощущения уменьшатся.

От гриппа, герпеса и опоясывающего лишая

От таких напастей, как грипп, герпес и опоясывающий лишай, спасаюсь настойкой из цветков таволги и календулы. Засыпаю щепотку (на глазок) цветков таволги в литровую банку (календулы в 2 раза меньше). Заливаю водкой, закрываю полиэтиленовой крышкой и настаиваю в темном месте, периодически встряхивая, месяц. Затем фильтрую и отжимаю.

При высыпаниях герпеса накладываю смоченную настойкой ватку на больное место на 15 минут 2-3 раза в день. Если герпес набрал силу, принимаю настойку и внутрь – чайную ложку на полчашки кипяченой воды 3 раза в день. Настойка хорошо помогает и при гриппе (в той же дозе).

При опоясывающем лишае смоченную настойкой хлопчатобумажную ткань я прикладываю на места высыпания и принимаю внутрь по 1 ст. л 3-4 раза в день на чашку кипяченой воды. Если лечение начать вовремя, то опоясывающий лишай можно вылечить за неделю.

Н. К. Кулешов

Антигаймористовое масло

Каждый сезон простужался, болел гайморитом. В итоге заработал хроническую форму. Лечусь прополисом и маслом со зверобоем и багульником. Свежую траву (каждую отдельную банку) мелко нарезаю и заливаю нерафинированным маслом. Банку со зверобоем ставлю на солнечное место на месяц. А банку с багульником убираю в темное место на такой же срок. Время от времени встряхиваю.

Затем готовлю прополис: 300-400 г нерафинированного масла ставлю на водяную баню и растворяю в нем 20 г прополиса. Как только он растворится, фильтрую через марлю. В масло с прополисом добавляю по 100 г профильтрованного масла со зверобоем, багульником и 1 ст. л меда. Смесь снова нагреваю на водяной бане. Масло готово. При гайморите закапываю в нос.

Н. К. Кулешов

Икота, икота, перейди на Федота

Хочу поделиться с вами рецептом от икоты. Вы, наверное, скажете: "Подумаешь, икота... Тут посерьезнее проблемы есть!". А если икота донимает днями-сутками? Я однажды на работе целый день икала, аж до боли в легких и гортани. Перепробовала все, что только можно – ничего не действовало. На мое счастье, встретилась знакомая. Спрашивает: "В чем дело, почему такая измученная?", а я ей толком и объяснить не могу – икаю, прямо напасть какая-то! Она посоветовала очень простой способ избавиться от икоты. Нужно взять стакан воды и пить, наклоня голову, не с ближнего края стакана, как пьете обычно, а с дальнего. Пить мелкими глоточками, задержав дыхание, пить, сколько сможете. После такого "пития" я минут пять ждала икоты. Напрасно. И у меня вырвался крик: "Ура!!!". Я ведь целый день даже поесть не могла. Недаром говорят, что все гениальное - просто!

Н. Г. Гордеева

Лепешка от радикулита

Хочу поделиться рецептом, который мне помог при застарелом радикулите. Записал я его в Доме культуры на лекции Виктора Викторовича Деля (ныне покойного) – он рассказывал тогда о лечении болезней народными методами, а я в то время очень страдал от болей в спине.

Рецепт такой. Из ржаной муки без соли на воде замесить крутое тесто, раскатать лепешку толщиной не менее 1 см, смазать одну сторону живичным скипидаром и приложить на больное место, сверху полиэтиленовый мешочек, затем шерстяной платок и накрыться одеялом. Как только начнется пощипывание – засечь время. Лежать еще 15-20 минут. После чего все снять, смыть теплой водой, не охлаждаясь. Обернуть спину шерстяным шарфом – и в постель до утра. Будет жечь еще минут 30, но надо потерпеть.

В. И. Сорокин

Сколько можно хранить "Докторскую" колбасу?

Оказывается, все зависит от оболочки. Колбаса в натуральной оболочке может храниться в холодильнике не более 72 часов. В настоящее время все вареные колбасы, как правило, выпускаются в искусственных оболочках, в которых колбаса может храниться до 90 суток.. А вообще-то срок годности данного продукта всегда написан на оболочке

"КП-Саратов".

Какие у пациента есть права?

К стыду своему, совсем недавно прочитала закон Саратовской области "О правах пациента", принятый еще в 1997 г. Прочитала с большим интересом и считаю необходимым поделиться этой информацией с читателями "Бальзама на душу".

Итак, **"При обращении за медико-социальной, лекарственной помощью и ее получении, а также при проведении профилактических мер пациент имеет право:**

- на получение медицинской помощи соответствующего качества на уровне не ниже утвержденных территориальных стандартов;

- на гарантированный государством объем и качество бесплатной медицинской помощи (*в скобках сказано, что надо смотреть Программу государственных гарантий обеспечения жителей Саратовской области бесплатной медицинской помощью на 2002 год, утвержденную постановлением правительства Саратовской области от 3 октября 2001 г. № 108-п.* Обязательно посмотрим, но не сейчас);

- на свободный выбор врача и медицинского учреждения;

- на получение медицинской информации, касающейся его лично;

- на отказ от медицинской помощи, за исключением случаев, указанных в статье 14 настоящего закона (*в следующий раз мы с вами заглянем и в эту статью);*

- на духовную и (или) моральную поддержку (или отклонить ее);

- на получение санитарного просвещения;

- на лекарственную помощь;

- на льготное лекарственное обеспечение в соответствии с действующим законодательством;

- на экспертизу временной или стойкой утраты нетрудоспособности;

- на проведение профилактических мероприятий;

- на участие в проведении биомедицинского исследования или отказ от него на любом этапе.

Обеспечение прав пациента должно происходить не в ущерб здоровью других граждан и не нарушать их права и свободы как человека и гражданина".

Мы обязательно продолжим разговор о наших с вами правах.

М. ЕРЕМИНА.

НЕ ИЗМЕНЯЙТЕ ПРИ... ЦВЕТКЕ

В "Спид-инфо" был опубликован рассказ известного артиста Аркадия Укупника:

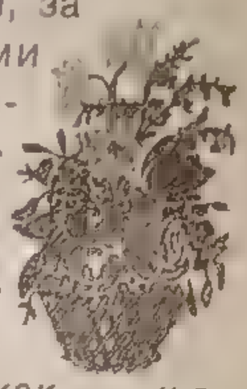
"В детстве меня потряс такой случай. Наша молодая соседка Ирина решила избавиться от старого горшка с геранью, выбросила его на помойку. Другая соседка, Мария Николаевна, пожалела цветок, взяла себе домой, чтобы ухаживать. Через два месяца к Марии Николаевне вернулся муж, а сама она выиграла "Жигули". На Ирину же посыпались различные напасти: стала болеть, потом ее обокрали. Помню, как она стояла на улице и чуть ли не со слезами рассказывала о встрече с сибирской знахаркой. Оказывается, старушка-знахарка определила, что все беды посылают ей "обиженные" цветы. Нельзя выбрасывать комнатные цветы, они защита от дурного глаза, в Сибири их издавна называют громоотводом. Многие даже верят, что в грозу молния никогда не ударит в тот дом, где в горшке цветут цветы.

Профессор Пенсильванского университета И. С. Лифшиц:

- Сегодня доказано: растения улавливают, запоминают и излучают информационные поля в том же диапазоне, что и мозг человека. Они могут расшифровать закодированную в них информацию, а значит, читать мысли человека!

В 90-х годах биологи установили: растения "чувствуют" хозяина за тысячи километров! Вместо глаз у них белки, котоые тонко реагируют на любые излучения энергии. С помощью запахов растения общаются между собой, слышат, могут испытывать эмоциональный стресс.

Между человеком и растением устанавливаются невидимые связи. Нередко бывает: умирает человек, а вслед за ним погибают растения, за которыми он когда-то ухаживал, хотя теперь они растут у других людей и никак не могли "узнать" о смерти бывшего хозяина...- Предполагается, что "мозг" у растений находится в корневой шейке, обладающей способностью сжиматься и разжиматься, подобно сердечной мышце.



P. S.: Если кто-то подарил вам цветок из своего дома, знайте: растение привыкло к этим людям и постарается "переделать" вас по их подобию. Поэтому самое безопасное цветоводство – пророщивать растение самостоятельно.

Ни в коем случае не изменяйте партнеру при ... цветке! Обманутый, он непременно "чувствует измену".

М. ЛЕЛЬСКАЯ.

Аллергия на зиму

У меня на мороз самая настоящая аллергия – глаза болят, лицо покрывается какой-то сыпью. Хоть из дома не выходи. Что мне делать, как пережить зиму? И. М.

Холодовая аллергия действительно существует. Проявляться может не только резким покраснением лица и сыпью ("холодовая крапивница"), но и конъюнктивитом, и даже приступом бронхиальной астмы. Лечить такую аллергию сложно. Но справедливости ради нужно сказать, что она практически никогда не бывает только "холодовой", а очень часто сочетается с аллергией на какие-то продукты или с бронхиальной астмой.

Осенью и зимой таким людям рекомендуется перед выходом из дома обязательно выпить теплый чай и утепляться "по максимуму", закрывая лицо (шапка, шарф), а астматикам – принять профилактические лекарства.

В. РЕВЯКИНА, доктор медицинских наук,
"АиФ-Здоровье".

Не ходите в баню по делам

После рабочего дня мы с друзьями любим ходить в сауну. Там продолжаем обсуждать производственные проблемы и таким образом совмещаем приятное с полезным. Но моя жена постоянно твердит, что мы не оздоравливаемся, а гробим здоровье. В последнее время я действительно почувствовал себя хуже. Может, она права? Антон С.

- Несомненно, сауна – вещь полезная. Она оказывает релаксирующее, умиротворяющее действие. Поэтому, если вы в сауне говорите о чем-то положительном: о театре, о музыке, рассказываете анекдоты, то это все на пользу. А если речь постоянно идет о долгах, производственных и межличностных конфликтах, то весь негатив наслаивается на несколько подавленные реакции мозга. Соответственно и воздействие сауны совершенно обратное. Дайте организму отдохнуть и обсуждайте дела в рабочее время.

Н. ФУДИН, профессор НИИ нормальной физиологии, "АиФ-Здоровье".

Волшебная точка цзу-сань-ли

Она действительно волшебная, т. к. ежедневное воздействие на нее является мощным профилактическим средством многих заболеваний и увеличения сил организма.

Есть легенда:

« В 1795 году в Эдо (старое название Токио) по приглашению первого министра прибыл один из старейших людей Японии – крестьянин Мампэ. Ему было 194 года. На вопрос министра, в чем секрет его долголетия, он ответил: «У своих предков я научился искусству мокса-терапии и пользуюсь им всю свою жизнь. Я и моя семья ежемесячно с 1 по 8 число лунного месяца делаем себе прижигание точки цзусань-ли. Жене моей сейчас 173 года, сыну – 153, внуку – 105 лет». Старика одарили деньгами и с почетом проводили домой. Через 48 лет Мампэ вновь прибыл в Эдо. Ему было 242 года, жене – 221, жене внука – 138 лет ...»

Так это было или нет, но с тех пор этот метод популярен на Востоке. Для воздействия на точку можно использовать как полынную сигару (моксу), так и обычный домашний электрический фен (если аллергия на полынь или дым).

Чтобы нащупать биологически активную точку цзу-сань-ли, согните ногу в колене и положите свою ладонь так, чтобы центр ладони находился над коленной чашечкой, при этом большой палец руки будет касаться небольшой косточки (мыщелок малой берцовой кости). Под ней, в ямке, образованной соединением малой и большой берцовых костей и находится необходимая точка.

Показания: профилактика простудных заболеваний, заболеваний внутренних органов, и, прежде всего заболеваний желудочно-кишечного тракта, гипотония и гипертония, гастрит Повышение сопротивляемости организма патогенным природным факторам. Профилактика старения организма.

Противопоказания: все виды онкологии, язвенная болезнь, беременность, инфекционные заболевания в период разгара заболевания, детям до 7 лет выполняют только массаж точки.

1-й вариант – профилактический: включить фен, установить его над точкой так, чтобы чувствовалось интенсивное тепло, не переходящее в жжение. Удерживать таким образом до тех пор, пока не появится небольшое покраснение (гиперемия). Выполнять на обеих ногах.

Лучшее время для воздействия – первые десять дней растущей Луны. С 7 до 10 утра (для всех трех вариантов).

2-й вариант – для лиц, страдающих гипертонической болезнью 1-й и 2-й степени, гастритом с гиперсекрецией. Техника та же, но над точкой выполняются движения, напоминающие глажения утюгом, поэтому способ называется «утюжащее цзю». После процедуры должна наблюдаться выраженная гиперемия (но не ожог).

3-й вариант – для лиц, страдающих гипотонией, гастритом с пониженной и нулевой кислотностью. Техника та же, но движения над точкой выполняются подобно тому, как птица клюет клювом (клюющее цзю).

После процедуры точка на коже должна быть бледно розовой.

Если у вас нет фена, купите вьетнамский бальзам «Золотая звезда» или аналогичную жгучую мазь и втирайте в точку цзу-сань-ли в течение трех минут.

Клавдия Муитина

ГУБНОЙ ПОМАДОЙ МОЖНО ОТРАВИТЬСЯ

Кто-то подсчитал, что за всю свою жизнь женщина съедает около 12 килограммов губной помады, а мужчина, целующий ее, - 6. И если это действительно так, стоит разобраться, что мы едим.

Основными компонентами этой косметики являются воск и жир, который смягчает помаду. Силиконовые жидкости, входящие в ее состав, образуют на губах тонкую пленку, которая защищает от ветра и солнца. Блеск помаде придают различные масла. В состав губной помады входят также парафин, растворители, органические и неорганические пигменты, антиоксиданты, канифоль и всевозможные ароматические вещества. Если срок годности, а он может длиться от шести месяцев до года, исчерпан, всем этим можно отравиться.

Каким же помадам стоит отдавать предпочтение: обычным или устойчивым? Косметологи рекомендуют пользоваться обычными, поскольку те, что не оставляют следов, имеют сложный состав компонентов, поэтому часто сушат губы, впитываются в ткань губ, разрушая ее первичную структуру. К тому же устойчивая помада прекрасно растворяется в жирах. И если в обед вы перекусите бутербродом с колбасой, за ваш макияж уже никто не поручится. Из-за несовместимости с жирами под помаду нельзя наносить питательный крем, который сможет защитить губы от пересушивания. Так что выбор за вами.

Наши знакомые

Хурма

В косметике используют мякоть и сок плодов хурмы для приготовления кремов, лосьонов масок.

1. Сок одного плода хурмы смешать с 0,5 стакана воды, столовой ложкой одеколона и чайной ложкой глицерина. Полученным лосьоном рекомендуется протирать сухую, увядшую кожу лица.

2. К одному взбитому белку куриного яйца добавить, помешивая, малыми частями (по каплям) 0,5 стакана одеколона, столько же камфорного спирта и столовую ложку сока хурмы. Этим лосьоном рекомендуется вечером протирать жирную кожу лица.

3. Мякоть одного плода спелой хурмы растереть в кашицу, добавить для связывания крахмал или толокно. Наложить на лицо на 10-15 минут, смыть водой комнатной температуры. Маска подходит для любого типа кожи.

4. При увядающей, стареющей коже лица растертую мякоть хурмы смешать со сливками или молоком в равных соотношениях и нанести на 15-20 минут. Снять ватным тампоном, ополоснуть лицо водой. При жирной пористой коже лица мякоть смешать со взбитым белком куриного яйца. Маска очищает, освежает, отбеливает, тонизирует кожу. Курс – 15-20 масок, 2-3 раза в неделю.

5. Плод хурмы натереть на терке, кашицу наложить на лицо на 8-10 минут, смыть холодной водой. Маска рекомендуется для увядающей кожи.

6. Смешать чайную ложку сока хурмы со столовой ложкой меда, одним желтком и столовой ложкой любого растительного масла. Для густоты добавить в смесь немного картофельной муки (крахмала). Маска рекомендуется для стареющей, вялой кожи. Оказывает питающее, тонизирующее и смягчающее действие.

7. Для сухой и нормальной кожи лица можно приготовить питательный крем из столовой ложки кашицы плодов хурмы, растертой со столовой ложкой сливочного масла, желтком и чайной ложкой меда до получения однородной массы. Крем наносится на лицо на 20-30 минут, излишек снимается салфеткой.

8. При сухой, увядающей коже полезно смазывать лицо кремом следующего состава: 2 столовые ложки мякоти хурмы тщательно растереть с 2-3 ложками растопленного костного мозга, одним желтком куриного яйца, чайной ложкой меда и чайной ложкой растительного масла. Растирая смесь, по каплям добавить столовую ложку камфорного спирта

А. Семин

Приобретите коврик с шипами

ГОВОРЯТ, чем старше человек, тем больше к нему всяческих болячек прилипает. А у меня все наоборот. В молодости я болел каждый год. Сейчас мне пошел седьмой десяток, и последние 10 лет я на здоровье не жалуюсь. Если спросите, почему, скажу вам, что есть у меня один секрет. Я выработал такой стиль поведения, который, как мне кажется, настраивает меня на здоровый лад, позволяет не болеть. У меня вошло в привычку каждое утро после сна, независимо от своего настроения, разогревать расслабленные отдыхом мышцы с помощью несложных физических упражнений. Одновременно с мышцами я разминаю и все суставы. Делаю я это в течение 15-20 минут, а затем добавляю к своей обычной утренней зарядке элементы массажа.

Энергично, до ощутимого прилива крови, я массирую пальцами ушные раковины и кожу вокруг них. В этих участках тела расположены биологически активные точки, связанные с работой ряда важнейших органов, и такой массаж активизирует их работу.

Немало таких активных точек и на ступнях ног, поэтому очень хорошо для поддержания тонуса организма утром и вечером потоптаться в течение одной-двух минут на резиновом массажном коврике с шипами (у кого его нет, советую приобрести). Можно просто растереть ступни массажной щеткой или даже пальцами так, чтобы почувствовать, как ступни начинают гореть.

Закончив утром зарядку и массаж, я обязательно мысленно говорю себе: "Я здоров, бодр, свеж. Все системы моего организма работают нормально. Сегодняшний день не принесет мне неприятных сюрпризов, а я постараюсь никому не причинить зла". Возможно, эти простые и всем понятные слова как раз и обладают той магической силой, которая оберегает меня от всех болезней.

Д. И. Нестеров

Уговори себя не стареть

СЕНСАЦИЕЙ поразил коллег американский археолог. Если ему верить, то с помощью старинного заклинания он открыл секрет вечной молодости и испытал его на себе, на 30 лет «законсервировав» свой организм.

Началось все в 1970 году в Мексике, во время поиска античных реликвий. Тогда, в одной из пещер вблизи города Фреснилло Сервин обнаружил выбитые на стене слова, являющиеся, по его мнению, ключом вечной молодости. Опасаясь насмешек коллег, он не опубликовал тогда тайну заклинания, которое в английском написании звучит как iska tonga feen.

– Когда же я обнаружил надпись на пещере, – рассказывает доктор Сервин,- то от волнения простоял перед ней добрый час. Долго решал и затем все-таки захотел ее использовать. Я начал ежедневно по 15 минут повторять заклинание ... и вот что удивительно· прошло уже тридцать лет, но внешне я не постарел.

Самое удивительное, что. ничего удивительного здесь нет. Наука довольно давно уже разгадала этот эффект, который можно просто назвать самовнушение. Хотя за внешней простотой таятся сложные физиологические и психологические процессы. Всей работой организма управляет головной мозг, и если создалось убеждение, что некая фраза останавливает старение, мозг и будет при повторении этой фразы работать в нужном направлении – заменять отмирающие клетки молодыми, настраивать железы внутренней секреции на выработку нужных гормонов в нужных количествах, короче говоря, не допускать дряхления всех органов. Так что неизвестно, действительно ли найденная Сервином фраза – ключ к вечной молодости, или это просто самовнушение, но она подействовала. Как, наверное, подействовала бы на ее месте любая другая, если бы молодой археолог поверил в нее.

«Я проводил комплексное исследование доктора Сервина, – сказал Мануэль Лопез, специалист по проблемам старения, – И к своему удивлению должен отметить, что мне никогда не приходилось иметь дело с людьми, имеющими так мало признаков старения. Доктору Сервину 62 года, но ему не дашь более 30. Его сердце, легкие, кровяное давление и реакции – все, как у человека в два раза моложе».

С. Александрова

Тест

Твои года – твое богатство

Вам интересно знать, какой у вас возраст? Нет, не тот, что в паспорте или свидетельстве о рождении, а настоящий, биологический. Тогда протестируйте себя.

Постойте на одной ноге

С крепко зажмуренными глазами встаньте на правую или левую ногу. Другую ногу поднимите примерно на 10 см от пола. Пусть ваш партнер засечет время, в течение которого вы сможете устоять на одной ноге:

30 секунд и более – ваш возраст соответствует 20-летнему человеку;

20 секунд – 40-летнему;

15 секунд – 50-летнему;

менее 10 секунд – 60-летнему.

Схватите линейку

Пусть ваш партнер держит линейку длиной 50 см на отметке "0". Ваша рука находится примерно на 10 см ниже. Как только партнер отпустит линейку, вы должны схзатить ее большим и указательным пальцами.

Если вы схватили ее на отметке:

20 см – вам 20 лет;

25 см – 30 лет;

35 см – 40 лет;

45 см – 60 лет.

Ущипните себя

На 5 секунд ущипните большим и указательным пальцами кожу на тыльной стороне кисти руки. Кожа должна немного поболеть. Засеките, сколько времени потребуется, чтобы белое пятно на коже приобрело прежнюю окраску:

5 секунд – вам около 30 лет;

8 секунд – около 40 лет;

10 секунд – около 50 лет;

15 секунд – около 60 лет.

Наклонитесь

Да, наклонитесь вперед, не сгибая ноги в коленях, попытайтесь коснуться ладонями пола.

Если вам удастся положить ладони полностью на пол, ваш биологический возраст от 20 до 30 лет;

Если вы коснетесь пола только пальцами – вам около 40;

Если дотянетесь только до коленок – вам уже за 60.

Дети из пробирки

Сейчас в мире уже около 600 тыс. детей, рожденных "из пробирки". Многие из них достигли половозрелого возраста.

ГОВОРИТ руководитель отделения клинической эмбриологии Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН Б.В. Леонов:

-Дети, рожденные с помощью экстракорпорального оплодотворения, ничем не отличаются от детей, зачатых естественным способом. Общее развитие и здоровье у них хорошие. Дело в том, что мы стараемся пересадить женщине "лучший" эмбрион, если можно так выразиться. Если он патологически неполноценен (а это видно еще в пробирке), просматриваются наследственные заболевания, какие-то уродства, то, конечно, такой эмбрион пересажен не будет.

Естественно, что родители все равно передают свои заболевания и предрасположенности детям, только немножко меньше. Все-таки часть болезней мы отсеиваем с помощью нашей диагностики. Хотя и у нас случаются аборты. Есть такие генетические заболевания, которые очень трудно диагностируются. Например, в семье по мужской линии передается гемофилия. Тогда мы выбираем эмбрион-девочку и пересаживаем его. Пол ребенка можно определить уже тогда, когда взятая у матери клетка поделится на 6-8 частей.

Кстати, многие дети, которые родились "из пробирки", уже сами стали родителями. Например, самая первая женщина, зачатая экстракорпоральным способом, Луиза Браун из Англии, сейчас сама воспитывает очаровательную дочку. Роды прошли хорошо, без осложнений, девочка здорова. А у нас в России первой экстракорпоральной девочке Елене уже 15 лет. И при большом желании она сама уже может родить сына или дочку.

Юлия Гарматина

Картофельное пюре заправляю керосином

Я долго мучилась болями в пятке, ходила с трудом. Когда мне сделали рентген, хирург, глядя на снимок, удивился: "Как же вы ходите? У вас же гроздья шипов!". Назначил уколы в пятку, но лечение оказалось не по карману. На мое счастье, встретила знакомую, которая дала добрый совет. Сварить в мундире картофелину среднего размера, растолочь ее в горячем виде и смешать с 1 чайной ложкой керосина. Быстро выложить на полиэтилен и прибинтовать к пятке больной ноги. Остерегайтесь попадания "пюре" на нежную кожу, керосин может обжечь. Потом наденьте носок и ложитесь спать. Утром обмойте ногу теплой водой. Повторите лечение не менее трех раз. Мне до полного излечения потребовалось 7 раз.

Э. Н. Боярченко

Красота требует жертв

В одном из наших прошлых номеров, был опубликован вопрос Е. А. Фроловой: "У моего сына, ему только 14 лет, почти вся голова седая, не знаем что делать...".

Мы встретились с мастером-технологом парикмахерского дела Сергеем Рахматулиным и задали ему этот вопрос. И он рассказал следующее, когда он еще жил и работал в Узбекистане, то видел, как от седых волос избавляются местные жители. Они брали ослиную мочу, намазывали ею голову, затем надевали целлофановый пакет и садились на солнце в нем "загорать". Они утверждали, что это помогает, но ему, как профессионалу в области парикмахерского дела, не очень-то в это верилось до тех пор, пока не прочитал в одной научной книге, что действительно в народной медицине существует такой способ избавления от седины, а еще можно использовать лошадиную мочу. А научных способов, к сожалению, нет.

А. ДАНИЛОВ

Почта взаимопомощи

Уважаемые читатели, если вы знаете какие-либо средства, помогающие от этих болезней, напишите в редакцию, мы их обязательно опубликуем. Давайте помогать друг другу. Ведь жизнь сейчас такая тяжелая.

Наш адрес: Балаково-24, а/я 17.

Так же Уважаемые читатели, убедительно просим вас присылать письма в рубрику "Почта взаимопомощи" с обратным адресом, потому что, в редакцию поступает большое количество звонков, от людей желающих помочь, но мы к сожалению не можем дать им адрес, за неимением такового.

Поможем друг другу

Мне 54 года. Я болею ишемической болезнью сердца, часто мучаюсь приступами стенокардии, особенно вечером. Откликнитесь, кто знает метода лечения.

М. Н. Пономарева

Как народными методами вылечить облитерирующий эндартериит и трофическую варикозную язву? Отец лечится уже 5,5 месяцев, но результатов нет.

Е. И. Ковалева

Мне 67 лет. У меня заболевание слизистой оболочки полости рта – красный плоский лишай. Болею 3 года. Средства официальной медицины плохо помогают. Кто знает народные методы, отзовитесь!

С. Ф. Исаева

Моя двоюродная сестра больна булемией. Ест и пьет все подряд без меры. Чувство сытости не наступает. Помогите, кто знает, как ей помочь.

Е. А. Чурикова

Моя дочь застудила слуховой нерв в правом ухе, теряет слух. В левом ухе – тугоухость. Мы не знаем, что делать, подскажите, пожалуйста, дочь очень страдает.

А. И. Малова

Мой муж уже две операции перенес, а глаукома так и не исчезла. Повышается глазное давление, постоянно болит голова. Мужу очень тяжело. Буду благодарна за любую помощь.

Н. А. Аганова

Эпилепсию можно предотвратить

Болезнь проявила себя, когда девочке было 4 года. Она сильно прищемила дверью пальчик: от боли потеряла сознание, упала – начались судороги. Перепуганные родители обратились к невропатологу: "Пока ничего страшного, но если приступ повторится – непременно обращайтесь".

Приступ повторился через полтора года. Провели обследование: низкий судорожный порог. "Это еще не эпилепсия, но ее не избежать, если не начать лечение". Выписали кучу лекарств. Врач предупредила: препараты очень сильные – могут пострадать почки, печень, ухудшится память. Мать не находила себе места: "Как вылечить ребенка с "наименьшими потерями"?" Пошла по бабкам-знахаркам. Помочь обещали, пытались, но не смогли. А приступы уже повторялись по 2 раза в месяц.

И вдруг мать девочки узнает, что в областном центре, в одной из клиник доктор-невропатолог лечит эпилепсию травами, массажем и гимнастикой – без медикаментов! Доктор осмотрел девочку и сказал: "Положение не безнадежное. За три года мы сможем побороть болезнь".

И действительно, лечили массажем, гимнастикой, семенами растений – прикладывали их к определенным участкам тела. Мать сменила в квартире обои, шторы, ковры по рекомендации доктора: "Девочку должны окружать теплые цвета". Кошку завели: "При этом недуге очень важно любить и чувствовать к себе любовь – даже просто домашних животных". Девочке были предписаны: зарядка (еще лучше – заняться каким-нибудь видом спорта), витамины, белки, йод и отвар душицы. "И смотрите на дочь, как на здоровую. Так вы поможете ей быстрее выздороветь".

Отвар душицы пить нужно все три года. Мать заваривает десертную ложку травы стаканом кипятка, настаивает 10 минут и дает девочке за 15 минут до еды, всего – стакан в день. Через 25 дней делает 5-дневный перерыв, следующие 25 дней – отвар, и снова перерыв 5 дней и т. д.

По совету же доктора начали закаливать ребенка: "Это укрепит организм в целом и, в первую очередь, нервную систему". Хождение босиком вводили постепенно – сначала по полу, потом, в теплые солнечные дни, по земле, затем – по утренней росистой траве, по влажным камням. И, наконец, по холодной воде (глубина – по щиколотку), а зимой – по легкому свежевыпавшему снегу. Всякий раз начинали хождение с 2 минут и доводили до 10. А после этого ноги тепло обували и разогревали бегом или ходьбой. Если упражнение делали на ночь, - тепло укутывали в постели.

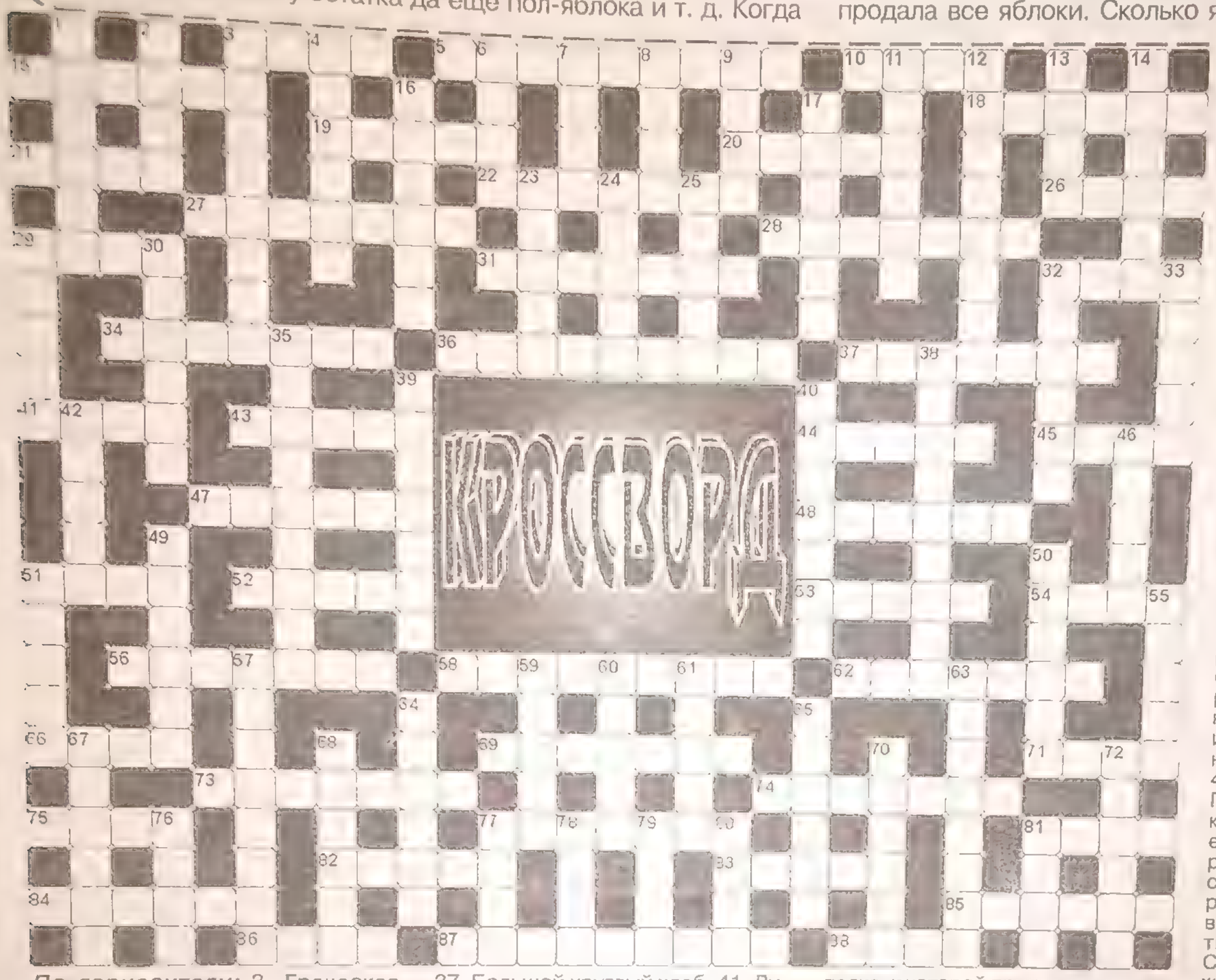
Вот уже два года длится лечение. И за это время не было ни одного приступа! А энцефалограммы показывают улучшение состояния девочки.

Л. А. Шашкова

Продажа яблок

Крестьянка принесла на рынок корзину яблок. Первому покупателю она продала половину всех своих яблок и еще пол-яблока, второму – половину остатка и еще пол-яблока, третьему – половину остатка да еще пол-яблока и т. д. Когда же пришел шестой покупатель и купил у нее половину оставшихся яблок и пол-яблока, то оказалось, что у него, как и у остальных покупателей, все яблоки целые и что крестьянка продала все яблоки. Сколько яблок она принесла на рынок?

В царстве смекалки



По горизонтали: 3. Греческая гора с мужским монастырем. 5. Камень влюбленных цвета морской волны. 10. «Колючка» наркомана. 15. Экс-чемпион мира по шахматам. 18. «Спальное» место в курятнике. 19. Что собой представляет авеню? 20. Она - «величайшая из чудес, созданных человеком» (М. Горький). 21. Лакей, старик 87 лет из пьесы А. Чехова «Вишневый сад». 22. Живая легенда французского футбола. 26. Лестница, заканчивающаяся улыбающейся стюардессой. 27. Бокс, но не единоборство. 28. Царствующая особа из земноводных. 29. Вид состязания по шахматам. 31. Мускусная крыса. 32. Супружеские отношения. 34. Старинное название породистых восточных лошадей. 36. В него со своим уставом не ходят. 37. Большой круглый хлеб. 41. Душистая добавка к чаю. 43. «Фрукт», на котором боксеры оттачивают свое мастерство. 44. Охотник-профессионал. 45. Сказочный овощ. 47. Главная разносчица информации. 48. Полярные заросли карликовой березы. 51. Фома Григорьевич из гоголевских «Вечеров на хуторе близ Диканьки» по роду занятий. 52. Инструмент, превращающий рисовальщика в живописца. 53. Основной документ фирмы, предприятия. 54. Тушеное мясо. 56. Участок пути между двумя железнодорожными станциями. 58. Рельс-одиночка. 62. Мужчина, находящийся на содержании любовницы. 66. Муж дочери или сестры. 69. Самец этой птички - «красногрудый». 71. Засасывающее место. 73. Длинная гибкая палка, к которой прикреплена леска. 74. Зраза как кулинарное творение. 75. Тьма с точностью до наоборот. 77. В. Шендерович как автор «Итого». 81. Буква кириллицы. 82. Духовой музыкальный инструмент. 83. Популярный одеколон от фирмы «Ив Роша». 84. Нарушение хода работы, срыв в работе. 75. «Хваткое» охотничье приспособление. 86. Пенсне как оно есть. 87. Большое помещение перед входом во внутреннюю часть общественного здания. 88. Высочайший из европейских вулканов.

По вертикали: 1. «Денежное» прозвище московского князя Ивана. 2. Сочинение под номером. 3. Рискованное мероприятие, мастером в котором был Остап Бендер. 4. Эрнест Хемингуэй сказал ему «прощай». 6. Условная пометка на рубашке игральной карты. 7. Излучение от человека. 8. Немецкое авто. 9. Индейцы, представители великой культуры. 11. Показатель крепости «горячительных» напитков. 12. Любитель старинных предметов. 13. Вреднейший сорняк, цветущий с июня по сентябрь. 14. То же, что матадор. 16. Русский живописец, известную картину которого Огурцов из «Карнавальной ночи» назвал «Медведи на охоте». 17. Отважный, доблестный воин в Древней Руси. 23. Известный большевик, хотевший сделать Россию католической (по историческому роману В. Лаврова «Катастрофа»). 24. Состояние отрешенности, экстаза, «ясновидения». 25. Восточная настольная игра. 29. Устройство, позволяющее компьютеру войти в телефонную сеть. 30. Как назвал король портного в известной песне М. Мусоргского «Блоха»? 32. Пантера - воспитательница Маугли. 33. Мошна государственного масштаба. 35. Изучение рынка, названное красивым английским словом. 38. Подельщица горизонтали и диагонали. 39. Горная порода вулканического происхождения. 40. Пять минут общения с сигаретой. 42. Олений мох. 46. Без начинки не бывает. 49. Прыжок в фигурном катании на коньках. 50. Какой плод встречается среди самоцветов? 51. «Бороться, искать, найти и не сдаваться». 55. Ископаемое богатство Украины. 57. Злоба, язвительность, коварство. 59. Хлопчатобумажная ткань из толстой пряжи. 60. Спортивная игра с мячом, похожим на дыню. 61. Финский писатель, автор романа «Четвертый позвонок». 63. Река, на берегах которой подрывал свое здоровье Чижик-Пыжик. 64. Жилище неандертальца. 65. Прямая, обычно тонкая палка с набалдашником. 67. «Не трещите, морозы, / В заповедном бору, / У сосны, у березы / Не грызите кору!» (один из сказочных братьев). 68. И отверстие в двери, и почка у картошки. 70. Звук, издаваемый орлом. 72. Поношенная одежда, с которой никак не хотел расставаться Булат Окуджава. 76. Что на аукционе уместно? 77. Конверт для хранения носовых платков. 78. Психологическая проверка. 79. Форма бубен. 80. И Маркс, и Либкнехт. 81. Болотная птица, крик которой можно спутать с ревом быка.

ОТВЕТЫ на кроссворд в № 21.

По горизонтали: 2 Прииск 5. Кассандра. 10. Федора. 15. Алле. 18. Бред. 19. Турбина 20 Боржоми 21 Шнур. 22. Контора. 24. Агат. 25. Одра. 26. Пара. 27. Коса 28 Боек 29. Бард 31. Тауэр. 34. Альт. 36. Апис. 37. Сено. 38. Кортеж. 40 Эмбарго. 41. Ананас 45 Цеце. 47. Гамма. 48. Бровь. 49. Руда. 51. Багира. 52 Геллер. 55 Охта 56. Хлюст 57. Лапша. 58. Ежов. 60. Вдовец. 64. Угодник. 69 Ласкер 71 Абак 72. Утро. 73 Заир. 75. Кожан. 76. Иуда. 78. Ость. 79. Утка 81 Втык 82. Ярон 83 Горб 85 Мадьяры. 89. Араб. 90. Липучка. 91. Пекинес 92. Пари 93 Идол 94. Кетчуп. 95. Финансист. 96. Травля.

По вертикали: 1. Планка. 2. Петродворец. 3. Интернет. 4. Сера. 6. Атака. 7. Слон 8 Неро. 9. Рыбак. 11. Егор. 12. Одиночка. 13. Абракадабра. 14. Лекарь 16 Динамит 17 Браслет 23. Труха. 29 Борец 30. Паж 31 Том 32 Рог 33 Боа. 35. Тачка. 39. Евангелие. 42. Неваляшка 43 Юморист 44 Арсенал. 46. Евнух. 50. Дупло. 53 Гардеробщик 54 Ветеринария 55 Отказ. 59. Вобла. 61. Вертолет. 62. Цам 63. Картечь. 65. Гак 66 Дождь. 67 Ион 68. Отмычка. 69. Лом. 70. Саврасов. 74. Аромат 77 Дракон 80. Амати 81 Выпас 84. Тпру. 86. Дева. 87 Ярус. 88. «Анар».

Дети переехали реку. Один из мальчиков остался на берегу, а другой пригнал лодку к солдатам и вылез. Тогда сел солдат и переправился на другой берег. Мальчик, оставшийся там, пригнал обратно лодку к солдатам, взял своего товарища, отвез на другой берег и снова доставил лодку обратно, после чего вылез, а в нее сел другой солдат и переправился. Таким образом – после каждых двух перегонов лодки через реку и обратно – солдаты переправлялись по одному.

Очевидно, что из полного восьмиведерного бочонка нужно отливать квас в пустые бочонки, из этих последних переливать опять и т. д.

	8-ведерн.	5-ведерн.	3-ведерн.
До переливания	8	0	0
После 1-го пер.	3	5	0
После 2-го пер.	3	2	3
После 3-го пер.	6	2	0
После 4-го пер.	6	0	2
После 5-го пер.	1	5	2
После 6-го пер.	1	4	3
После 7-го пер.	4	4	0

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит", "Самоисцеление и долголетие" "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник".

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Отпечатано в типографии РА "Кипрас" Степная-52
Номер подписан: 17. 00. По графику: 17. 00. Тираж 12000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ №
Цена договорная.

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О-24, а/я-17.
E-mail: baljsam@mail.ru

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА
МАРТ 2002 г.
№6(27)

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

Подписной индекс: 14864
Рекомендуемая цена в розницу 2 рубля

сегодня в номере:

Стр. № 2
Пижма от лямблий
Муравьи от ревматизма
Смола от воспалений
От грудницы
Сила мужа - в возле
«Поднять на ноги» с помощью яйца
От катаракты.

3-4 стр.
Справочник

5 стр.
От бородавок
Молоко - от грудницы
Вино восстанавливает кровь
От судорог
Прополис от свища
Про витамин С

6 стр.
Где взять мандрагору?
Для лечения ран
От солей в суставах
Алоэ - от удушья
Болит голова...
От геморроя
От «музыки» в животе

7 стр.
Косметика из редьки
Завтрак от гриппа
Почему мы не любим просить?
Уроки воспитания
Как перестать беспокоиться

8 стр.
Мокрицы - от лишая
Молоко лечит цистит
Средство от ожога
Если нарывает десна...

ВАРЕНАЯ МОРКОВЬ ЛУЧШЕ СЫРОЙ

В ВАРЕНОЙ моркови в три раза больше антиоксидантов, защищающих организм от рака, чем в сырой, - считают американские ученые из университета Арканзаса. Сразу после варки эффективность «морковного средства» повышается на 34 % и возрастает в первую неделю ее хранения. Оказывается, при хранении варенои моркови и морковного пюре в них образуются новые химические соединения из группы фенолов с высокой антиоксидантной активностью. Кожура не менее полезна

А КАК БЕЗ НИХ ПРОЖИТЬ?

Мой 80-летний отец впервые в жизни решил держать Великий пост. А поскольку он очень большой любитель покушать, то это мероприятие его сильно озадачило.

- Слушай, дочк, - спросил он меня накануне понедельника, 18 марта, - а что же нужно есть во время поста?

Я никогда не постилась, поэтому задумалась и стала вспоминать все, что читала, но, кроме того, что нельзя есть продукты животного происхождения, ничего вспомнить не смогла. Придя домой, я тут же начала искать подходящую литературу, и выяснила. Во-первых, с особой строгостью соблюдается пост в первую и Страстную (последнюю) недели поста. В чистый понедельник (18 марта) принято полное воздержание от пищи. А в течение всех 40 дней следует соблюдать такой порядок: понедельник, среда, пятница – сухоядение (вода, хлеб, фрукты, овощи, компоты); вторник, четверг – горячая пища без масла (допускается употребление морепродуктов); суббота, воскресенье – то же, но уже с растительным маслом. В выходные можно выпить виноградного вина. Рыба разрешается только два раза – в Благовещение Пресвятой Богородицы (7 апреля) и в вербное воскресенье (28 апреля). В Лазареву субботу (27 апреля) можно съесть рыбной икры

Звоню отцу, говорю, так, мол, и так слышу, он загрустил на другом конце провода

- Ты чего, пап? Во-первых, со всей строгостью надо следовать этому режиму только две недели, а в остальное время, я думаю, можно обойтись и без сухоядения. Вари каши, добавляй туда изюм, курагу, чернослив, поливай их маслом «Злато», оно не пахнет семечками

- А маргарин можно? оживился отец

- Нет, в «Аргументах и фактах» было написано, что кроме растительных, почти в каждом маргарине содержатся молочные жиры, поэтому в пост их употреолять нельзя. Зато можно мягкое масло, например, «Покровское», выпускаемое Ивановским маргариновым заводом. Оно, как пишет «АиФ», освящено архиепископом Ивановским и Кинешемским Амвросием, и получило благословение на употребление в пост.

Отец в трубку вздыхает

- Как все сложно.

- Да ладно тебе! – не соглашаюсь я. - Ты же любишь квашеную капусту с лучком, тертую морковь хоть с сахаром, хоть в виде корейского салата с чесноком, растительным маслом и перцем...

. редьку с подсолнечным маслом и луком, - подхватил он, - свежую капустку с морковкой, грецким орехом и чесноком, сейчас огурчики продают...

- Ой, да салатов можно гору всяких напридумывать! А каши?! Разве мы едим их в обычное время?! – я сделала паузу и нарочито грозным тоном продолжила. - Но самое главное в посте - не вегетарианская диета.

- А что? – откликнулся он.

- Точно так же, как нельзя есть мясо, так мы не должны «есть своих ближних». Воздержание должно распространяться и на наши поступки. Прекращай ходить по ночным клубам, ресторанам, стриптиз-барам и прочим увеселительным заведениям.

Отец засмеялся, поддержав шутку:

- А чем же мне тогда заниматься?

- Сосредоточься на осмыслении своей жизни, духовном общении с близкими, и, конечно, с Богом.

На том мы и порешили.

М. АНДРЕЕВА

НУЖНО ЛИ ПОСТИТЬСЯ ДЕТЯМ?

ПОСТ для детей не только не вреден, но и полезен, считает отец Августин, преподаватель Санкт-Петербургской Духовной Академии. Ведь еда, даже ограниченная небольшим выбором продуктов: овощи, фрукты, крупы, бобовые, грибы, хлеб, мед, растительное масло, но приготовленная умело и с вдохновением, будет замечательно вкусна. Как раз крепкими-то и бывают дети, которые растут на простой и не слишком обильной пище: щах, кашах, овощах, мясных и рыбных похлебках. Я знала семью, в которой не едят ни мяса, ни молока. Там четверо старших детей даже гриппом никогда не болели. А у двухлетнего крепыша не было диатеза. Изюм, курага, грецкие орехи, сухофрукты - для них лучшее лакомство. Да и в семьях священников дети постятся вместе с родителями, и голодных обмороков у них не случается. Пост - это даже не диета. Для ребенка, как и для взрослого, это духовный подвиг. Пост закаляет волю, учит терпению и воздержанию. Показывает, как не стать рабом своего тела. Он не только тело, но очищает и лечит душу.

Д. СЕРОВ

Пижму не выносят паразиты

ЕЩЕ С ДЕТСТВА помню, как бабушка каждый день давала мне по пуговке пижмы - от кишечных паразитов. И вот уже в зрелом возрасте пижма исцелила меня от хвори, о которой я и не ведала. Лечилась сама. После операции на щитовидной железе меня постоянно мучила жажда. Поэтому 3-4 раза в день я пила по 100-граммовой рюмке настоя пижмы. Заваривала щепотку травы (примерно столовую ложку) на стакан воды. Успевала, правда, и между основными приемами по глотку сделать, когда пить хотелось. А потом вдруг ни с того ни с сего появилась горечь во рту. Я обратилась к врачу, сделала зондирование. И как же удивилась, когда выяснилось, что пижма лямблии вывела! Правда, когда врач узнала, сколько я пижмы пила, меня отругала. Все-таки нужно быть осторожнее, пижма - ядовитая трава. **Норма приема - столовая ложка**, а не 100 г. Для закрепления результата, я принимала в течение недели фуразолидон по таблетке три раза в день после еды. Обильное питье при приеме этих таблеток обязательно. Затем неделю отдыхала. И снова лекарства: метронидазол по таблетке четыре раза в день после еды в течение 5 дней. Следующий день отдыха я потратила на визит к врачу. На следующий день выпила после еды сразу 4 таблетки тинидазола. И снова отдыхала 5 дней. И напоследок в течение пяти дней принимала фуразолидон по таблетке 3 раза в день после еды. Вот и все мое лечение. А лямблии меня с тех пор не беспокоили.

В. МАШУКОВА

СТАВЛЮ НОГУ В МУРАВЕЙНИК

КТО-ТО из читателей про муравьиное масло спрашивал... Как им лечиться и как готовить... Я делала так. Ранней весной, когда еще снег в лесу, а муравьи уже повыползли, я и принималась за лечение. **Раскапываю слегка муравейник и ставлю туда ногу. Муравьи на ногу заползают, я их тут же по ноге растираю.** Это я так ревматизм лечила. А еще **закапывала бутылку до горлышка и оставляла в муравейнике**. Когда бутылка наполнится, приносила ее домой и ставила в русскую печку. Муравьи в бутылке растоплялись. Этой смесью я мазала суставы. Сейчас не чувствую болей в ногах. Мне уже 57 лет, а я еще работаю и на даче тружусь с удовольствием.

К. КУРБАТОВА

ПЕТРОВ ЗРЯ НЕ ПОСОВЕТУЕТ

ОЧЕНЬ хочу, чтоб этот рецепт от катаракты помог людям. Я его услышала как-то в передаче "Иванов, Петров, Сидоров". Мне он очень помог.

Сварите яйцо вкрутую и остудите под струей холодной воды. Очистите, разрежьте вдоль, выньте желток и углубление промойте водой. Заполните его сахарным песком. Половинки соедините и поставьте запекать в духовку на 30 минут. Выньте, слейте сироп и капайте в глаза 3 раза в день.

Е. БЕКЕТОВА

ЕЛОВАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ

У меня зубов осталось мало, да и те - под коронками. Десны с молодости плохие. Этот пародонтоз и сделал меня раньше времени беззубой.

Если бы я раньше знала про лечебные свойства еловой смолы, было бы у меня сейчас 32 зуба.

И все же, пусть поздно, но смола эта помогает мне сохранить оставшиеся зубы. Я заклеиваю десны смолой и так лечу их. Смола снимает боль и воспаление с десен.

Заболел у меня недавно зуб под коронкой, залепила я десну около зуба еловой смолой и спать легла. Надо еще сказать, что в то время я болела, простыла. Утром встала - ни зубной боли, ни температуры. Кашель, правда, еще был, но стал очень мягким, и мокрота хорошо откашливалась.

Потом у сына горло заболело. Тоже простыл. Ну, я сына уже специально смолой лечить стала. За ночь краснота и боль в горле у сына прошли. А несколько лет назад дочка моя напоролась на ржавый гвоздь. Нога быстро опухать стала, тогда я замазала рану смолой, сверху подорожник наклеила и все это бинтом перевязала. На следующий день повязку развязали: рана была чистенькая, словно и не было "ржавого" прокола. Еловая смола лечит любую рану и ушиб, дезинфицирует их. Всем, кто живет недалеко от леса, советую запасать еловую смолу

Л. ВЫДРИНА

А Я ЯЙЦА КАТАЮ

ПРИЕХАЛА к нам в город бабуля 67 лет. К дочери - помирать. Муж у нее умер, у самой здоровья нет, продала свой домишко, деньги положила "на смерть". А дочка лечилась у меня и попросила: "Ты еще маме помоги! Ходить не может, помирать собралась. Помоги!" Пришла я к ним. Стала ее лечить. А лечение мое - массаж. **Беру меду натурального жидкого, втираю в мышцы спины, рук, ног, живота, а затем выкатываю сырые яйца вдоль мышц.** И помогает. Полечилась эта бабулечка - поднялась и все лето дочке в саду помогала. Да еще и грибов, ягод в лесу набрала.

Мне ведь и свекровь мою, так же поднимать пришлось. Отнялись вдруг ноги, с постели встать не могла. А 73 года... Стала я ее лечить. Соли черные выходят, свекровь криком кричит, а я яйца катаю. Выкатала всю черноту. И наказываю: "Мама, ты яйца, которыми лечилась, в унитаз слей". Ну а она: как это три яичка выкинуть?! Дай-ка, думает, я их в тесто разобью. Разбила, а внутри-то чернота! Яйца эти куриные в себя всю болезненную грязь берут. Вот так. Люди ко мне на этот массаж ходят, проблемы со здоровьем у всех разные, а лечение мое такое.

Т. ГЕРАСЬКИНА

Мужская сила ... в ржавом гвозде

КАК-ТО у деда (у мужа моего то есть) живот прихватило. Как червяк на полу крутился, хотя за 65 лет ни разу животом не маялся. Пил только родниковую воду, молоко да самогон. Врач у нас - один на 3 деревни, да и тот в прошлом ветеринарный техникум закончил и за время работы трех коровенок в колхозе загубил. Кинулась я к знахарке нашей, Афанасье Ильиничне. Та и дала мне совет. Надо **раскалить на плите 3 старых оборжавелых гвоздя и в чугунок с водой кинуть.** Испил муж водички этой и на другое утро, как молодой, забегал. И совсем неожиданно мужскую силу необычную (сам признался) в себе почувствовал. И всякую свободную минуту ко мне пристает. Ну прямо житья никакого не стало.

П. ТИМОФЕЕВА

БАРАНЬЯ ЖЕЛЧЬ СНЯЛА ТЯЖЕСТЬ С ПЛЕЧ

БЫЛ У НАС в деревне такой случай. Умер у молодой женщины новорожденный. Плакала она неутешно. А через 3 дня почувствовала сильную боль в груди. Молоко текло, грудь распирало, а кормить было некого. Во всей деревне не нашлось ни одного грудничка. Пошли за советом к бабушке Александре, целительнице нашей. А та велела заколоть барана и его желчью смазывать грудь. Слава Богу, в это время не было поста. Свекор не пожалел барана, заколол. Смазали желчью грудь, боли и поутихли. Заснула она крепко и проспала всю ночь. На другой день лечение повторили. И молоко исчезло. Судьба к была благосклонна: у нее трое детей. И ни одного она силком от груди не отнимала. Последний аж до 5 лет сосал, еле отучили.

К. ВАЛЕНТИНОВА

[illegible] недостаточности, тяж. анемии

АНАПРИЛИН
При аритмии (синусовая и пароксизмальная тахикардия, мерцательная тахиаритмия, экстрасистолия); стенокардии, феохромоцитоме (вместе с альфа-адреноблокаторами). Внутрь за 15-30 мин. до еды по 10 мг 3 раза в день, постепенно увеличивают дозу до 20-40 мг 3-4 раза в день (иногда до 200 мг/сут.). Может вызывать слабость, брадикардию, гипотонию, симптомы недостат. кровообращ., бронхоспазм, тошноту, понос, ухудшение сна. Противопоказан при свежем инфаркте миокарда, атриовентрикулярной блокаде 2 и 3 степ., выраженной недостаточности кровообращ., бронхоспазме, сенной лихорадке.

АНДЕКАЛИН
Расширяет периферические кровенос. сосуды, понижает АД, при облитерирующем эндартериите, болезни Рейно, вяло заживающих ранах, спазмах сосудов гол. мозга, нарушении кровообращ. в сетчатке глаза, склеродермии, нач. стадиях гипертонич. болезни.

АНДИПАЛ
Болеутоляющее, сосудорасширяющее и спазмолитическое средство; назначают по 1 табл. 2-3 раза в день.

АНЕСТЕЗИН
Местноанестезирующее средство, применяемое внутрь при боли в желудке, повышенной чувствительности пищевода по 0,3 г 3-4 раза в день; наружно в виде 5-10 % мази и присыпок при крапивнице и заболеваниях кожи, сопровождающихся зудом, для обезболивания язвенных и раневых поверхностей: в свечах по 0,05-0,1 г при заболеваниях прямой кишки (трещины, зуд, геморрой); в виде 5-20 % масляного раствора для анестезии слизистых оболочек. Противопоказан при индивидуальной повышенной чувствительности.

"АНЕСТЕЗОЛ", СУППОЗИТОРИИ РЕКТАЛЬНЫЕ
применяют для уменьшения зуда, боли и спазмов при геморрое по 1-2 суппозитория в день.

АНИСА ПЛОДЫ
Применяют как отхаркивающее и слабительное средство в виде настоя (1 ч. л. плодов на стакан кипятка) по 0,25 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды, а также в виде масла анисового по 2-3 капли на прием (отхаркивающее)

[illegible]
[illegible] противоэпилептический препарат. Применяют для снижения частоты припадков: антелепсин часто эффективен, когда терапия классическими противоэпилептическими препаратами безуспешна. В зависимости от клинических проявлений, переносимости препарата и возраста больного суточ[illegible] назначаемые на 3-4 разовых при-

ема, составляют: для грудных детей – 0,001-0,003 г, детей раннего возраста – 0,002-0,006 г, детей школьного возраста – 0,003-0,006 г, для взрослых – 0,003-0,008 г. В период лечения запрещается употребление алкоголя. Возможны расстройства координации при ходьбе, радражительность, депрессия, утомляемость.

АНТИПИРИН
Аналгезирующее, жаропонижающее и противовоспалительное средство, применяемое при невралгии, ревматизме, хорее, простудных заболеваниях. Назначают внутрь по 0,25-0,5 г (детям старше 6 мес. По 0,03-0,25 г) 2-3 раза в день. Местно в виде 10-20 % растворов как кровоостанавливающее средство. При повышенной индивидуальной чувствительности возможны кожные высыпания.

"АНТИПСОРИАТИКУМ", МАЗЬ
применяется для лечения хронических форм псориаза. Втирают в очаги поражения 1 раз в день, курс 6 дней; лечение повторяют 3-4 раза с однодневным перерывом. Противопоказан при повышенной чувствительности к препарату, поражениях печени и почек, раздражении кожных покровов, обширном распространении процесса.

"АНТИСТРУМИН"
применяют для предупреждения эндимического зоба по 1 табл. 1 раз в неделю; при диффузных формах зоба по 1-2 табл. в день 2-3 раза в неделю.

"АНУЗОЛ", СУППОЗИТОРИИ РЕКТАЛЬНЫЕ
применяют как спазмолитическое, болеутоляющее средство при геморрое и трещинах заднего прохода по 1 суппозиторию 2-3 раза в день.

АПИЗАРТРОН
Препарат пчелиного яда, применяемый в качестве болеутоляющего и противовоспалительного средства при миозитах, невралгиях и полиартритах для растирания.

АПИЛАК
Биогенный стимулятор, применяемый при гипотрофии и анорексии (у детей грудного и раннего возраста), гипотонии, нарушении питания у реконвалесцентов, невротических расстройствах, нарушениях лактации в послеродовом периоде, себорее кожи лица. Назначают: детям от 0,0025 г до 0,005 г в виде суппозиториев 3 раза в сутки в течение 7-15 дней; взрослым сублингвально по 0,001 г 3 раза в день в течение 10-15 дней; при себорее кожи лица кремы, содержащие 0,6 % препарата. При повышенной чувствительности возможны нарушения сна. Противопоказан при болезни Аддисона, идиосинкразии к препарату.

"АПИФОР"
противовоспалительное и болеутоляющее средство. Применяют при полиартритах, миозитах, радикулитах, заболеваниях периферических сосудов (эндар-

АЛОЭ ЛИНИМЕНТ
Ожоги, для предупреждения облучения и лечения поражений кожи при лучевой терапии.
Наносят тонким слоем 2-3 раза в сутки на пораженную поверхность и накрывают салфеткой. Форма выпуска. Во флаконах по 50 г.

АЛОЭ С ЖЕЛЕЗОМ СИРОП
Применяют при гипохромных анемиях по 0,5 - 1 чайной ложки в 0,25 стакана воды 3 раза в день. Курс 15-30 дней.

АЛОЭ СОК
Применяют при гастритах, гастроэнтеритах, энтероколитах, запорах. Внутрь по 1 чайной ложке 2-3 раза в день за 30 мин. до еды; при лечении гнойных ран, ожогов, воспалительных заболеваний кожи наружно.

АЛОЭ ТАБЛЕТКИ
Применяют в комплексном лечении прогрессирующей близорукости, миопического хориоретинита по 1 табл. 3-4 раза в день за 15-20 мин. до еды.

АЛОЭ ЭКСТРАКТ ЖИДКИЙ ДЛЯ ИНЪЕКЦИЙ
Биогенный стимулятор, применяемый при заболеваниях глаз (прогрессирующая близорукость, миопический хориоретинит, блефарит, конъюнктивит, кератит, ирит, помутнение стекловидного тела и др.), язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальной астме и др. В течение 15-50 дней под кожу ежедневно вводят по 1 мл (максимальная суточная доза 3-4 мл), детям до 5 лет – 0,2-0,3 мл, старше 5 лет – 0,5 мл. Противопоказан при тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, беременности после 7 месяцев, острых желудочно-кишечных расстройствах, нефрозонефрите.

АЛОЭ ЭКСТРАКТ ЖИДКИЙ
Водный экстракт листьев алоэ – биогенный стимулятор, применяемый внутрь при тех же показаниях, что и для экстракта для инъекций, по 1 чайной ложке 3 раза в день в течение 30-45 дней, 3-4 курса в год.

АЛПИЗАРИН
Антивирусный препарат, применяемый при простом герпесе у взрослых. Назначают внутрь по 0,1 г 3-4 раза в сутки в течение 5-10 дней, наружно местные аппликации 5 % мази на кожу, 2 % мази – на слизистые оболочки 2-3 раза в день. Курс лечения 10-30 дней.

АЛТЕЯ КОРЕНЬ
Применяется как отхаркивающее и противовоспалительное средство при заболеваниях дыхательных путей; настой (3,0:100,0) и экстракт в микстурах (6,0:200,0) принимают по 1 столовой ложке 4-5 раз в день.

АЛЬГИПОР
Ускоряет очищение ран, снижает их инфицированность. Применяют при поверхностных ожогах II-III степени, глубоких ожогах с влажным струпом и обильным отделяемым, вялотекущих послеожоговых ранах и язвах и пролежнях. Накладывают на очищенную раневую поверхность. Повязку меняют по мере ее промокания и рассасывания (через 1-3 сут.) Курс лечения от 1 до 10 перевязок. На отдельных участках альгипор не превращается в гелеобразную массу, а уплотняется, образуя корку, удаление которой безболезненно.

АЛЬЦИД-В
Применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых и хронических гиперацидных гастритах. Внутрь по 2 таблетки 3 раза в день за 0,5-1 ч до еды (в тяжелых случаях 4 раза в день). Таблетки разжевать и запить водой. Не употреблять при лечении алкоголя, чая, кофе. При почечной недостаточности принимать под контролем врача. Не применять длительное время в больших дозах и вместе с антибиотиками.

АМЕДИН
Применяют при экстрапирамидных расстройствах (болезнь Паркинсона, постэнцефалический паркинсонизм), заикании, связанном с повышенным тонусом речевой и дыхательной мускулатуры. Внутрь по 0,0015 г 1-2 раза в день, при хорошей переносимости до 0,003 г 3 раза в день с последующим постепенным уменьшением дозы. Детям дозы устанавливают соответственно возрасту. Во время лечения может наблюдаться сухость во рту, нарушение аккомодации, головокружение, учащение пульса. Противопоказан при глаукоме, мерцательной аритмии. Применять с осторожностью при гипертонической болезни, заболеваниях сердца, печени, почек.

АМИДОПИРИН
Обладает жаропонижающим, аналгезирующим и противовоспалительным действием. Применяют при головной боли, невралгии, артритах, миозитах, хорее, остром суставном ревматизме. Внутрь по 0,25-03 г 3-4 раза в день (при остром ревматизме по 2-3 г в сутки). Возможны угнетение кроветворения, иногда анафилактические реакции и кожные высыпания. Противопоказан при болезнях крови, индивидуальной непереносимости.

АМИДОПИРИН 0,125 г, БУТАДИОН 0,125 г - ТАБЛЕТКИ, ПОКРЫТЫЕ ОБОЛОЧКОЙ.
Оказывает противовоспалительное и аналгезирующее действие. Применяют при невралгиях, ишиасе, люмбаго, миозитах, ревматоидных артритах, подагрическом артрите, болезни Бехтерева и др. по 1 табл. 3-4 раза в день. Иногда наблюдаются

задержка жидкости в организме, тошнота, рвота, боль в области желудка, учащение стула, кожные сыпи, зуд, крапивница, лейкопения, анемия, геморрагии. Противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях кроветворных органов, печени и почек лейкопении, нарушении сердечного ритма.

АМИЗИЛ

Применяют при неврозах и невротических расстройствах, паркинсонизме. Внутрь 0,001-0,002 г 3-4 раза в день, суточная доза может быть увеличена до 0,01-0,012 г. Возможны сухость и анестезия слизистой оболочки рта, тахикардия, расширение зрачков, диспептические явления при передозировке и плохой переносимости – головная боль, головокружение, эйфория, бессонница, галлюцинации. Противопоказан при глаукоме

АМИКАЦИН

Активный антибиотик-аминогликозид, эффективный в отношении грамположительных и особенно грамотрицательных бактерий. Применяют при инфекциях дыхательного, желудочно-кишечного и мочеполового тракта, инфекционных заболеваниях кожи и подкожной ткани, инфицированных ожогах, бактериемии, септицемии и неонатальном сепсисе, эндокардите, остеомиелите, перитоните и менингите. Вводят в/в или в/м, из расчета 10-15 мг/ (кг-сут) в 2-3 приема. Следует учитывать, что препарат обладает нефро- и ототоксичностью, противопоказан в первой половине беременности

АМИНАЗИН

Применяют при психических заболеваниях, сопровождающихся психосоторным возбуждением. Внутрь после еды по 0,025-0,05 г 1-3 раза в день (до 0,6 г/сут); в/м 1-5 мл 2,5 % раствора; при остром психическом возбуждении в/в 2-3 мл 2,5 % раствора в 20 мл 40 % раствора глюкозы. Дозы для детей устанавливают в зависимости от возраста. Высшая разовая доза для взрослых внутрь 0,3 г, суточная 1,5 г; в/м разовая 0.15 г, суточная 0.6 г; в/в разовая 0,1 г, суточная 0,25 г. При применении возможны гипотензия (вплоть до коллапса), экстрапирамидные нарушения, аллергические реакции, диспептические явления, гепатит. Противопоказан при заболеваниях почек и печени, нарушениях функции желудка, сердечно-сосудистой декомпенсации, выраженной гипотонии.

АМИНАЛОН

Применяют при нарушениях функции ЦНС при склерозе с нарушением кровообращения, ослаблении памяти, головной боли, бессоннице и головокружении при гипертонической болезни и др.); при эпилепсии при отставании умственного развития. Назначают внутрь по 0.25-0,5 г 2-4 раза в день до 4 г суточную дозу можно увеличивать до 4 г); детям до 1 г/сут. Длительность лечения от 2 недель до 4 месяцев. При применении возможны чувство жара, нарушение сна, рвота.

АМИНОХИНОЛ

Внутрь, после еды. При лямблиозе взрослым 0,15 г 3 раза в день, цикл 5 дней с перерывом 5-7 дней (2-3 цикла). Детям соответственно возрасту. При лейшманиозе взрослым 0,1-0,15 г 3 раза в день, цикл 10-15 дней с перерывом 5-7 дней (2 цикла). Дозы для детей уменьшают соответственно возрасту. При токсоплазмозе взрослым 0,1-0,15 г 3 раза в день, цикл 7 дней (в сочетании с сульфадимезином) с перерывом 10-14 дней (2-3 цикла). При неспецифическом язвенном колите (в комплексе с другими методами) 0,15 г 3 раза в день, цикл 5 дней с перерывом 4-7 дней (3-4 цикла). Возможны слабость, головокружение, головная боль, шум в ушах, диспептические явления, аллергическая сыпь, кожный зуд

АМИРИДИН

Применяют при невритах, полиневритах, полинейропатиях, полирадикулонейропатиях, бульбарных параличах и парезах, в востановительный период при органических поражениях ЦНС с двигательными нарушениями, при миастениях и миастенических синдромах, в комплексной терапии демиелинизирующих заболеваний, в акушерской практике для родовозбуждения после амниотонии или дородового излияния околоплодных вод. Внутрь 1-3 раза в день, подкожно или в/м 1-2 раза в день. Разовая доза внутрь 0,01-0,02 г или 0,005-0,015 г парентерально. При поражениях ПНС, миастении и миастенических синдромах назначают внутрь по 0,01-0,02 г 1-3 раза в день в течение 1-2 месяцев или парентерально по 0,005-0,01-0,015 г в течение 20-30 дней. Для купирования миастенических кризов и кратковременно для лечения больных с тяжелыми нарушениями нервно-мышечной передачи разовая доза может быть увеличена до 0.03 г введением 2 мл 1,5 % раствора препарата однократно или 0,1-0,2 г внутрь (1-2 табл. 5-6 раз в день). Для стимулирования родов вводят в/м или подкожно однократно по 2 мл 0,5 % раствора. При недостаточном эффекте инъекции повторяют 1-2 раза с часовым интервалом. Возможно применение препарата внутрь по 1 табл. однократно, при недостаточном эффекте прием повторяют 1-2 раза с часовым интервалом. Возможны гиперсаливация, брадикардия, головокружение, тошнота, рвота, кожно-аллергические реакции (зуд, сыпь). Противопоказан при эпилепсиях, экстрапирамидных заболеваниях с гиперкинезами, стенокардии, выраженной брадикардии, бронхиальной астме, склонности к вестибулярным расстройствам.

АММИФУРИН

Применяют при витилиго, звездной плешивости. Внутрь по 0,02 г 1-4 раза в день; наружно (смазывают очаги поражения 2 % раствором). Возможны головная боль, боль в области сердца и сердцебиение, диспептические явления. Противопоказан при гипертонии, тиреотоксикозе, заболеваниях почек, печени, крови, сердца, ЦНС; не назначают детям до 5 лет.

АММОНИЯ ХЛОРИД

Оказывает диуретическое и отхаркивающее действие. Применяют при отеках сердечного происхождения; бронхите, пневмонии. Внутрь после еды по 8-12 г/сут (в несколько приемов). Принимают в виде 2,5-5 % водного раствора или порошка. Курс лечения (5-6 дней) при необходимости через несколько дней может быть повторен. Иногда вызывает диспептические явления (тошноту, рвоту, потерю аппетита). Противопоказан при острых поражениях почек.

АМПИОКС

Применяют при тяжело протекающих инфекциях (сепсисе, эндокардите, послеродовой инфекции и др.), для профилактики и лечения послеоперационных осложнений и инфекции недоношенных и новорожденных и др. Назначают в/м взрослым до 2 г/сут, детям соответственно возрасту от 10 до 50 мг/кг. Суточную дозу делят на 3-4 инъекции. Возможны аллергические реакции, болезненность в месте введения. Необходима осторожность при наличии в анамнезе повышенной чувствительности к препаратам пенициллина.

АМПИЦИЛЛИНА НАТРИЕВАЯ СОЛЬ

Полусинтетический пенициллин широкого спектра действия. Применяют при воспалительных заболеваниях дыхательных путей; урологических заболеваниях; кишечных инфекциях; септическом эндокардите, менингите, рожистом воспалении и др. Вводят в/м по 250-500 мг 4-6 раз в сутки; при тяжелых инфекциях суточная доза до 10 г и более; детям в зависимости от возраста в суточной дозе: новорожденным 100 мг/кг, в возрасте до 1 года 50 мг/кг, от года до 4 лет 50-75 мг/кг, старше 4 лет 50 мг/кг. Возможны аллергические реакции. Противопоказан при аллергии к препаратам пенициллина, нарушении функций печени.

АМПИЦИЛЛИНА ТРИГИДРАТ

Действие, показания к применению, противопоказания, побочное действие те же, что и для натриевой соли ампициллина. Назначают внутрь по 0,5 г каждые 4-6 ч, при тяжелых инфекциях до 10 г и более в сутки; детям до 13 лет 0,1-0,2 г/(кг-сут). Курс 7-14 дней и более.

АМФОГЛЮКАМИН

Активен в отношении дрожжеподобных грибов и возбудителей глубоких и системных микозов. Применяют при грибковых заболеваниях желудочно-кишечного тракта и внутренних органов. Внутрь после еды 2 раза в день, 10-14 дней. Взрослым по 200 000-500 000 ЕД, детям до 2 лет – по 25 000 ЕД, от 2 до 6 лет – по 100 000 ЕД, от 6 до 9 лет по 150 000 ЕД, от 9 до 14 лет – по 200 000 ЕД. При глубоких микозах курс лечения 3-4 недели (можно повторить через 5-7 дней). Может вызвать нарушение функции почек. Противопоказан при индивидуальной непереносимости, заболеваниях почек с нарушением их функции.

АМФОТЕРИЦИН-В

Применяют при грибковых заболеваниях, не поддающихся лечению другими противогрибковыми средствами (гистоплазмоз, бластомикоз, криптококкоз споротрихоз кандидосепсис и др.). Вводят в/в капельно в теч. 4-6 часов (интервал между введениями не менее 24 ч) из расчета 250 ЕД/кг 2-3 раза в неделю. Доза препарата на курс лечения – 1 500 000-2 000 000 ЕД. Детям назначают по специальной схеме. Содержимое флакона (50 000 ЕД) растворяют в 10 мл воды для инъекций, затем раствор антибиотика переносят при помощи шприца во флакон, содержащий 450 мл стерильного 5 % раствора глюкозы (растворяют ex tempore). Возможны снижение аппетита, повышение температуры, головная боль, тошнота, рвота, снижение АД. Противопоказан при индивидуальной непереносимости антибиотика, заболеваниях печени и почек.

АМФОТЕРИЦИН-В мазь

Аналогичен амфотерицину В. Мазь наносят тонким слоем на пораженные участки кожи 1-2 раза в день. Курс лечения не менее 10 дней.

АНАВЕНОЛ

Для лечения хронич. венозной недостаточности, язв голени и тромбофлебитов. В теч. недели назначают по 20 капель 3-4 раза в день или по 2 драже 3 раза в сутки после еды. Поддерживающая доза 20 капель 2-3 раза в день после еды в теч. 2-3 мес. Противопоказан при кровоточивости.

АНАНДРОН

При метастазирующем раке предстательной железы при наличии или отсутствии местного процесса, в комбинации с хирургич. или химич. кастрацией. Исходная дозировка: 300 мг в день на протяжении 4 недель. Поддерживающая терапия: 150 мг в день. Не применять при появлении симптомов интерстициального заболевания легких; при необъяснимых абдоминальных болях и симптомах со стороны органов пищеварения; при необъяснимом снижении гемоглобина (менее 2 г/100 мл). Избегать потребления спиртного, управления транспортными средствами. Возможны случаи импотенции, потери либидо и горячие приливы, тошнота, рвота. Противопоказан при тяж. Степени

Необычное лекарство

В ЮНОСТИ сильно намучилась я от бородавок. На руках вдруг появилось превеликое множество узелков - они кровоточили, мешали. Я и ляписным карандашом их, и мочой - ничего не берет! Как-то в автобусе мужчина даже посоветовал раскалить ручку ложки и прижечь их. Хорошо ума хватило не делать этого. Спасенье пришло неожиданно. Знакомая женщина поведала: от такой напасти легко избавляет менструальная кровь. **На ночь намазывала я ею руки, завязывала их, а утром смывала.** Бородавки сначала уменьшились, а потом и вовсе исчезли без следа. Более того, это лекарство вновь себя оправдало. У моей собаки на губе выросла шипица - с большую черешину. Ветеринары разводили руками: "Разве что резать...". Но удалось обойтись без операции. После недельных примочек менструальной кровью и перевязок шипица сама развалилась на доли и отпала. Вот такой странный способ лечения. Может, кого-то передернет: "Чего только не придумают...". Но ради здоровья чего не сделаешь!

Н. ИРИНА

Вино восстанавливает кровь

СНАДОБЬЕ с использованием вина "Каберне" или "Кагора" помогает довольно быстро улучшить состав крови. В этом я убедился сам, когда в 1987 году ездил по путевке в г. Сочи, лейкоз лечить. Там я познакомился с одним мужичком - знатоком вин и народной медицины. По его мнению, это снадобье - средство от всех болезней. А рецепт его таков: **вина - 0,5 литра; сока пятилетнего алоэ - 0,5 литра; меда - 0,5 кг; измельченного корня аира - 200 граммов. Все перемешать, настоять две недели в темном прохладном месте и принимать по столовой ложке за час до еды или через час после еды 3 раза в день. Запивать настоем душицы или молоком.**

Вот уже 10 лет, как я избавился от лейкоза, а снадобье продолжаю пить, потому что привык, да и вкусное оно.

В заключение еще один совет. Формулу крови также восстанавливает трава душица. Об этом знали и древние знахари. 3 столовые ложки травы и 600 г воды довести до кипения, настоять ночь, завернув в шубу или одеяло, процедить. Принимать в течение дня по 50 -100 г 3 раза в день. Можно пить и с медом. При лейкозе это самое необходимое средство. Но принимать его надо осторожно, начиная со стакана в день. Пить до выздоровления - организм сам подскажет, когда остановиться.

Ю. ЧАРДАНЦЕВ

Вылечила от грудницы бабушкина наука

ПОСЛЕ рождения второго ребенка ко мне привязалась грудница. Чего я только на грудь ни прикладывала: и винный компресс, и хмель, и заячью шкурку, распаренную в молоке. Ничто не помогало. Отвезли в больницу, грудь вскрыли. Гноя вышло - ужас! Как ранка затянулась, выписали. А через неделю все снова. Грудь покраснела, поднялась температура. И тогда я вспомнила детские военные годы. Бывало, наколешь ногу, и ранка начинала нарывать. Так бабушка привяжет к ноге «ссядышек» (квашеное молоко). Денька три поношу такую повязку - и все проходит. Решила и я свою грудницу полечить свежим «ссядышком». У соседей были козы, и стали они каждый день мне свежий «ссядышек» давать. Положу его на плотную тряпочку - и на грудь, а потом платком потуже перевяжу. Часа через три меняла на свежую повязку, так как «ссядышек» так высыхает, что превращается в высушенный жесткий творог. Через два дня температура спала, краснота сошла. А через неделю и следа от грудницы не осталось. Так и вылечилась окончательно бабушкиным средством.

Р. ТУРКИНА

Помогли бусы из винных пробок

КОГДА МЫ с мужем только поженились, обнаружился у него такой конфуз. Не успеем лечь в постель, да кинуться в объятия друг другу... как "нападет на него судорога" - икры сводит. Он, бедный, вскочит, от боли стонет и мучается так час-два. А днем ходит разбитый и злой.

Рассказала я как-то о нашем житье-бытье своей крестной, пожаловалась на мужнин "недуг". Она мне и посоветовала очень необычный рецепт: "Надо взять, - говорит, - пробки от винных бутылок, нанизать их на нитку и обвязать вокруг ноги под коленом". Я удивилась такому совету, но пробок насобирала. Набрала штук двенадцать, повесила на нитку. Ни за что бы не поверила, что эта штука может помочь. Но убедилась сама. Как только ночью муж опять схватился за ногу, я завязала ему под коленкой пробочный поясок. И враз боль отступила, он тут же заснул. Еще несколько раз я завязывала мужу этот винный поясок, и мучительные судороги моментально проходили. А потом уже было достаточно просто потереть больную икру какой-нибудь бутылочной пробкой. Через четыре недели судороги вообще прекратились.

И что за целебная сила в этих пробках (причем любых) - до сих пор не пойму. Может, кто-нибудь объяснит?

В. АГЕЕВА

А МЫ НЕ ЗНАЛИ - И ВИТАМИН ТЕРЯЛИ

НЕ ЗНАЮ более полезного витамина, чем витамин С.

Он регулирует обмен веществ, повышает сопротивляемость организма к разным инфекциям, делает сосуды более эластичными и проницаемыми, участвует в образовании гормонов, ускоряет заживление ран, снижает негативное действие радиации и риск онкозаболеваний.

Когда-то я прочитала, что в рационе различных групп населения дефицит этого витамина составляет от 25 до 75%. Тогда и решила срочно заняться своим семейством. Шиповник, черная смородина, красный перец, помидоры, лимоны, апельсины не переводились на нашем столе. От капусты муж отбрыкивался, как мог, мотивируя свое поведение тем, что он не козел. Но я была неумолима. А вот недавно я узнала, что многое делала неправильно. Оказывается, при хранении количество аскорбиновой кислоты в овощах и фруктах снижается. В сушеных и консервированных фруктах этого витамина практически нет. Витамин С чувствителен к свету и высокой температуре. Свежевыжатый сок лимона или апельсина теряет в течение часа около 30% этого витамина, поэтому его нужно выпивать сразу. Теперь я стараюсь соблюдать технологию приготовления витаминных блюд, кормлю своих домочадцев салатами из свежих овощей и соками. Гриппом мы не болеем уже три года, а это, я думаю, неплохой показатель моих стараний.

О. МОИСЕЕВА

Прополис от свища

ДАМ СОВЕТ, как избавиться от свища в тонком кишечнике.

Может, помочь вот такое лечение: **нужно сделать настойку (10 г прополиса на 100 г спирта). Настаивать 8 дней, ежедневно встряхивая. Пить за час до еды 20-30 капель.** Прополис никаких побочных явлений не вызовет. На полный курс лечения понадобится 500 г спирта и 50 г прополиса. Кстати, таким же лекарством можно лечить гнойную ангину.

В. ШАТРОВ

Почта взаимопомощи

Где взять мандрагору?

У меня сильно болит позвоночник. В февральском «Бальзаме на душу» № 3 (24) от 2002 года я прочитала статью «Лечит позвоночник», которую написал автор из Костромской области. Там рассказывалось о корне мандрагоры. Мандрагора в Саратовской области не растет, и в аптеках ее не достанешь. Так что, осмелюсь попросить адрес этого человека, возможно, он поможет мне выслать лекарство за деньги.

412177 Саратовская область, Татищевский район, с. М. Лепшиновка, ул. Нечаевская, д. 39, Лариса Рубцова.

Уважаемая Лариса! А также все читатели "Бальзама на душу! Сообщаем вам адрес В. Вейолайнен. Надеемся, он вам поможет. Только когда будете посылать письмо, вложите в него конверт с обратным адресом.

Адрес: 186931, Карелия, г. Костомукша, ул. Интернациональная, д. 7, кв. 6, В. Вейолайнен.

У меня болели суставы

Врачи говорили, что в них отложились соли. Выписывали всякие уколы, таблетки. Однажды в поликлинике бабуля разговорилась с женщиной, которая тоже хромала. Оказалось, у них общая беда. Но женщина поведала о том, что она начала очищение суставов с помощью сока лопуха. Взяла у бабушки телефон и обещала позвонить, если поможет. Дело было в мае, а в ноябре она позвонила и порадовала бабулю. Прошли у нее боли-то. Зиму бабушка у нас кое-как промаялась, а весной стала лечиться по совету женщины. Что вы думаете? На Новый год бабушка "цыганочку" у елки сплясала!

Вот рецепт: **соберите в мае листья лопуха без черешков и отожмите из них сок. Один стакан сока смешайте со стаканом водки и стаканом меда. Приготовьте две таких порции и храните в холодильнике. Первую выпейте в мае (принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды), а вторую - в октябре.** В ноябре от ваших солей следа не останется.

Н. ОЗЕРЦОВА

У НАС ЭТОГО ДОБРА ПОЛНО!

В НАШЕЙ семье есть рецепт одного замечательного средства для лечения ран. Это настойка из тополиных почек. Пользуемся мы ею уже 10 лет. Весной следует **собрать набухшие тополиные почки, заполнить ими наполовину 250-граммовую баночку, а сверху залить водкой.** Затем баночку закройте полиэтиленовой крышкой и поставьте на неделю в темное место. Такая настойка не обжигает раны, как йод, хорошо дезинфицирует и заживляет. Смазывать рану следует каждый день и сверху накладывать чистую повязку. Средство это незаменимое, приготовив его один раз, вы в этом убедитесь. *Ф. БУТЕНКО*

ОТ УДУШЬЯ АЛОЭ СПАСАЕТ

По какой-то там определенной системе пила моя соседка алоэ от удушья. Оно к ней после выхода на пенсию привязалось (всю жизнь маляром проработала). А я дай, думаю, разузнаю. Надо взять **1,5 кг столетника** (алоэ). Да чтобы за 5 дней до сбора не поливался! **Перемолоть его на мясорубке и смешать с 1 кг меда и 3 л красного вина** (лучше кагора). Эту смесь настаивает соседка в темном месте 5 дней-неделю. И пьет: **первую неделю по чайной ложке 3 раза в день за 2 часа до еды; вторую - уже за час до еды и по столовой ложке.** Тоже трижды. И так до 2-х месяцев. Говорит, благодаря настойке она больше не задыхается. *А. ИВАНИЦКАЯ*

ВЕСЬМА ВОНЮЧЕЕ СРЕДСТВО

У меня после родов сильно воспалился геморрой. Любое, маломальское движение, током проходило по позвоночнику. Боль была ужасная.

Одна знакомая посоветовала, как избавиться от этой болезни.

Вот ее рецепт: взять конский помет и высушить его. Затем сухой помет высыпать в ведро (примерно четверть ведра), посыпать его табаком (мы мяли сигареты "Прима" 1,5 пачки) и зажечь. Покрыть марлей и садиться на ведро. Пойдет дым, вот этим дымом и прогреваться. Сидеть около часа. Я сидела 3 раза, т. е. 3 дня. Потом обязательно баня или душ. *Н. ЕРШОВА*

От головной боли - полоска шерсти

В ОДНОМ из номеров вашей газеты прочитала совет, как избавиться от головной боли, прислонившись лбом к оконному стеклу.

У меня тоже часто болит голова, но таблетки глотать я не спешу. Попробовала ваш совет, и, представьте себе, помогло! А еще я пользуюсь своими средствами. Может, они вам тоже помогут.

Если окажется под рукой лимон, то прикладываю ломтики к вискам. Иногда растираю виски уксусом.

Палочкой-выручалочкой для меня является **полоска из мягкой шерсти 7-8 см шириной, которую надеваю вокруг головы: спереди она прикрывает брови, а сзади проходит под затылочным бугром.** Если боль не проходит, тогда **накладываю горчичники: один - между лопатками, другой - на затылок ниже волос и по одному - на икроножные мышцы.** Мне это очень хорошо помогает.

А летом надо почаще ходить босиком по росистой траве - такие процедуры значительно облегчат ваше состояние. *В. ПАНОВА*

Выручай, полынный чай

ОДНАЖДЫ у меня в животе началась такая "музыка", что я едва успевала бегать в туалет.

В больницу не пошла, так как была уверена, что никакой дизентерии или иного инфекционного заболевания у меня нет. Отравление тоже исключалось, поскольку я принимала только хорошо приготовленные продукты. У меня были заготовленные еще с осени семена полыни. Я их стала заваривать, как чай. Попила несколько раз - и живот мой пришел в порядок. Семена полыни я всегда держу в домашней аптечке. *П. РЕПИНА*

ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – ЭТО ВОЗМОЖНО!

«Спасибо кедровому маслу!»

КОММЕНТАРИИ СПЕЦИАЛИСТА

Лечение таких детских заболеваний, как диатез, дизбактериоз, анемия, энцефалопатия, представляет довольно трудную задачу, поскольку причина, как правило, кроется в нарушении питания ребенка, а точнее, в нарушениях всасывания питательных веществ.

Тяжелые роды, искусственное вскармливание приводят к нарушениям в системе пищеварения и в результате к дефициту жизненно необходимых витаминов, микроэлементов, аминокислот. Следствием этого дефицита и являются поражения кожи, нервной системы, иммунной системы, нарушения обмена веществ. Введение витаминов и минеральных веществ по отдельности, как правило, не дает стойкого эффекта. Наиболее оптимальным является введение в рацион комплексных, легко усвояемых продуктов. И здесь средство № 1 – кедровое масло. Оно не только чрезвычайно богато витаминами и микроэлементами, но, что особенно важно, полностью усваивается детским организмом и приятно на вкус. Его можно применять уже с 2-месячного возраста.

Врач-педиатр 1 категории Фролова И.И.

Показания к применению кедрового масла

- диатез, нейродермит, экзема;
- рахит, анемия, плохой аппетит;
- повышенная возбудимость,
- гидроцефальный синдром;
- отставание в психофизическом развитии;
- нарушение осанки, слабость связочного аппарата;
- нарушение зрения, для профилактики близорукости у школьников;
- частые простуды, аденоиды, хронический отит;
- гастродуоденит, дискинезия желчевыводящих путей, язвенная болезнь.

Стоимость масла 50 мл. 115 руб.

Впервые! Срок хранения 1 год.

Внимание! По указанным адресам продается масло кедрового ореха, изготовленное методом холодного прессования на оборудовании из кедра без контакта с металлом, что исключает его окисление и попадание токсичных примесей.

Приобрести масло кедрового орешка можно в отделах «Товары для здоровья» по адресам в г. Балаково: ул. Минская, 10, маг. «Алиса»; ул. Ленина, 78, маг. «Рубин»; Телефон для справок в Балаково: 6-90-40, 2-24-49. В г. Саратове: ул. Чапаева, 86, угол Челюскинцев, маг. «Сергеевский»; ул. Московская, 59, угол Радищева, маг. «Пассаж».

Интернет-магазин www.quazar.ru

Лицензия 42/98-1206-0071. Выдана МЗ РФ.

Лови момент

Редька

Совсем не обязательно тратить большие деньги на дорогие маски и кремы, чтобы стать красивой. Ведь сама природа говорит нам: "Вот она, красота, у вас под носом". Нужно просто ее использовать и сэкономить при этом, деньги и время. Сегодня мы узнаем, какую пользу можно получить от обычной редьки.

1. **При жирной пигментированной коже** рекомендуется на лицо накладывать тонко нарезанные ломтики редьки, предварительно смазав его тонким слоем питательного крема. Ломтики снять через 30 минут, а лицо протереть ватным тампоном, смоченном в холодном молоке

2. Свежим соком редьки протирать кожу **для уничтожения веснушек.** Также помогает от веснушек наложение на лицо тертой редьки. Лицо рекомендуется смазать кремом. Кашицу наложить на 15 минут, смыть теплой, а затем холодной водой

3. **Для увядающей кожи** полезна маска из смеси кашицы редьки со сметаной или растительным маслом. Наложить на 8-10 минут, смыть холодной водой

4. Кашицу редьки смешать с оливковым маслом, добавить несколько капель лимонного сока и нанести на лицо на 20 минут. Смыть горячей, а затем холодной водой. Рекомендуется **для сухой кожи**.

5. Столовую ложку кашицы смешать со столовой ложкой меда и таким же количеством сметаны. Маску нанести на лицо послойно с интервалами в 5-6 минут, держать 20 минут, затем смыть водой. Маска пригодна **для любой кожи, но особенно для стареющей, преждевременно увядшей**, усиливает кровообращение, улучшает питание кожи лица.

А. СЕМИН

ПОЧЕМУ МЫ НЕ ЛЮБИМ ЭТО ДЕЛАТЬ?

Почему некоторые люди воздерживаются от обращения с просьбами? Во-первых, мы не любим признаваться, что в чем-то нуждаемся. Во-вторых, останавливает то, что и нас могут попросить о чем-то взамен. В-третьих, мы не знаем, как реагировать в том случае, если нам откажут. В-четвертых, нам кажется, что просить вообще не следует – мол, сами догадаются, что мне нужно. И наконец, осознаем мы это или нет, но большинство из нас ведет счет того, что мы дали и что получили. Если мы держим свои желания при себе, мы выглядим в собственных глазах людьми щедрыми и благородными. Но это мнимое благородство!

Итак, если вы решили бороться со своим неумением обращаться к другим с просьбой, попробуйте предпринять следующее:

- Признайтесь себе, что у вас есть потребности.
- Поймите: если вы ни о чем не просите, другой человек не догадывается, что вы в чем-то нуждаетесь.
- Научитесь четко формулировать просьбу, с которой вы обращаетесь, и ни в коем случае не превращайте ее в требование.
- Будьте готовы услышать «нет», не расстраиваясь и не затаивая обиду.
- Очень важно выбрать подходящий момент для просьбы.
- Верьте в то, что люди хотят и могут помочь вам!

К. МУТИНА

Ваш ребенок

ПАРАДОКСЫ СВОБОДЫ

Давно замечено, что дети, которым предоставлена полная свобода, отличаются неврозами, а не протестными реакциями. Невроз – признак незащищенности. Не имея барьеров, границ и запретов, поставленный перед необходимостью самому решать свою судьбу, ребенок чувствует себя потерянным. Да, подросток бунтует против рамок, ограничивающих его свободу. Но он нуждается в рамках, чтобы, раздвигая их, расти. Самое трудное – определить ту меру свободы, которая необходима вашему ребенку. Для этого нужны особая чуткость, понимание и в то же время – решительность.

Л. СОМОВА

ТАК КАК ЖЕ ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ?

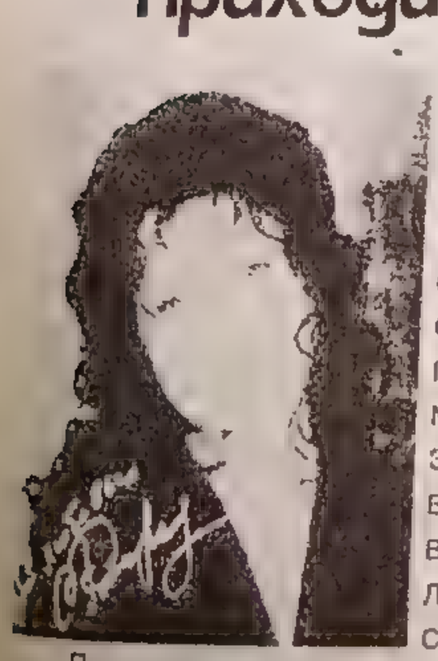
Недавно было так отвратно, что хотелось закрыть глаза и не просыпаться. Я взяла книгу любимого Карнеги, и вдруг споткнулась о совсем простой совет, что не надо вязнуть в прошлом и тревожиться о том, что будет в будущем, надо жить в отрезке сегодняшнего дня. «Мудрый человек каждый день начинает жизнь сначала», - эта истина буквально потрясла меня. Я вспомнила эпизод из своей молодости. Родился ребенок, он был очень капризным и болезненным. Я валилась с ног, мне казалось, я этого не выдержу, этому не будет конца, и вдруг однажды я вдруг подумала: «Ничего страшного, надо потерпеть до вечера, малыш уснет, и я отдохну». Сразу стало легче.

...На другое утро я вышла из дома с твердым намерением жить и радоваться тому, что у меня есть сейчас И вдруг почувствовала, как хорошо, забыто пахнет весной...

Т. СЛЕКОВА.

Беда не приходит одна

Рассказывает София Ротару:



- Сначала мама умерла. Буквально через полгода у мужа инсульт, и еще через полгода умирает его отец. А еще через полгода умирает одна из моих лучших подруг. За эти страшные два года я вся перевернулась. Все внутри другое. На мир, на людей, на детей – на все смотрю иначе...

Думаю все время, какие поступки нехорошие совершила... Сыну уделяла мало внимания, братьям, сестрам... Я бы по-другому прожила жизнь, если б начала все по-новому. Не понимаешь многого в молодости... Когда тебе 20, кажется, все еще успеешь.

«АИФ», № 10, 2002 г.

УТРЕННИЙ ЗАВТРАК ОТ ГРИППА

УЧЕНЫЕ из школы психологии при Кардиффском университете провели эксперимент, в котором приняли участие 100 добровольцев. На протяжении десяти недель эти люди записывали свои "истории болезни". Их разделили на тех, кто за все это время заболел один раз, и на тех, кто постоянно простужен и никак не может вылечиться. В результате этого исследования выяснилось, что зимняя заболеваемость простудой напрямую связана с потреблением алкоголя и отсутствием завтраков. Персоны, каждое утро вводившие в организм белки, жиры и углеводы в виде завтраков, проявили удивительную стойкость к простуде, гриппу и респираторным заболеваниям, равно как и убежденные трезвенники.

В другом исследовании участвовали уже 498 добровольцев с отменным здоровьем. Их попросили сообщать о случаях развития респираторных заболеваний, если таковые будут иметь место. За время проведения этого исследования простудой и ОРЗ заболело 188 человек, причем практически все они являются заядлыми курильщиками. Некоторые заболевшие в этот период времени переживали сильный стресс, и это также негативно сказалось на их здоровье.

Н. РОВБУТЬ

№6 (27) Бальзам на душу

Есть шанс выиграть бесплатную полугодовую подписку на газету «Бальзам на душу»!

Для этого нужно вспомнить самую невероятную или просто интересную историю про выздоровление от какой-нибудь болезни с помощью народных средств, составить рассказ и послать его в редакцию «БД» по адресу: 413864, г. Балаково Саратовской области, п/о № 24, абонентский ящик № 17, «Бальзам на душу», на конкурс. И не думайте, что в каждом номере мы печатаем только по одной истории, присылайте больше, и все истории будут опубликованы в ближайших номерах. Ждем ваших писем до конца мая, 31-го подводим итоги.

Победителей будет 15, призов, естественно, – столько же!

ФАНТАСТИЧЕСКИ ПРОСТО!

Случилось так, что к 75 годам мне пришлось повыдергивать все зубы и вставить протезы. Неудобства, это само собой разумеется, но тут мне стало плохо, на нижней челюсти десны какое-то появляется утолщение, и на нем белый гребень. Чтобы покушать, надо было затратить час. Промучился я дней двадцать, делать нечего, надо идти в поликлинику, к специалисту. Идти было боязно, а, читая вашу газету, нашел рецепт. И вот, ложась спать, отрезал кусочек листа алоэ длиной 4-5 см, обчистил (с него сок течет) и положил на мой больной бугорок. Утром его выкинул и, дожив до вечера, повторил еще на ночь. Утром опять выбросил, а на 3-й вечер я забыл повторить и вообще забыл. Завтракаю и жене говорю: "Ты заметила, что я кушаю вместе с тобой, ведь у меня не болит "тьфу,тьфу"".

Вот уже недели три я ничего не ощущаю, никакой боли, и гребенек мой прошел.

И. СЫЧЕВ

ЛЕЧЕБНАЯ МОКРИЦА

Мне было лет 9-10. на сгибе кисти руки появился пупырышек (зачесался), потом еще и еще. Окружность дошла до размеров командирских часов. Мама начала лечить медным купоросом, сожгла, а не вылечила. По краям появлялись новые пупырышки, увеличивая окружность. В то время мы жили в глухом селе, медпункт был в соседнем, мы отправились туда. На дорогу вышла старушка, увидела маму, спросила: "Маша, что так рано к нам спешишь, что-то случилось?". Мама показала мою руку. Посмотрев, старушка сказала: "Ни в какой медпункт не ходи, возвратись домой, намочи полотенце, кинь его в подпол, следи, как наползут в него мокрицы (они влагу любят), бери их, дави, и этой раздавленной мокрицей мажь всю площадь лишая".

Я мокрицу знала, если после мытья полов плохо высушить половую тряпку, она обязательно приползет из подпола, и в ней поселится. Мокрица на меня наводила ужас, холодная, со множеством ножек, мерзость. Даже сейчас вздрагиваю, а прошло уже много лет. Я вытягивала руку, закрывала глаза, а мама, раздавив мокрицу, мазала, всего раза три и как рукой сняло. После никогда лишай не возвращался ни на каком месте моего тела.

Пусть эта история и народная мудрость послужат добрым советом тому, кто в нем нуждается.

А. РАЕВСКАЯ

Белок куриный и черный кот

Эту историю я знаю со слов моих родителей. Шел 1928 год, мне исполнилось 8 месяцев от роду. Мои мать с отцом были крестьяне. Они поехали на поле убирать зерновые и взяли меня с собой. Сами ушли в поле, а ребенка посадили на зеленый бугорок играть.

Под бугром протекал маленький ручей. На его берегу разложили костер и поставили варить кулеш. Я неожиданно покатилась в костер, опрокинув кулеш на себя, обварила правую руку и левую ногу, закричала. Прибежали люди, они пытались облегчить мою боль, окунув меня в воду ручья. Тут же образовался сплошной волдырь. Дома он лопнул и открылась рана. Лечили в деревне всякими примочками. Больница находилась за 20 км, туда не обращались. Я кричала днем и ночью.

И вот в дом пришла старая бабушка. Посмотрела и сказала: "Возьмите чистое куриное перо, утром снесеное куриное яйцо, чисто промытое пшено, размолотое в муку. Затем отделите белок от желтка, пером макая в белок помажьте рану (делать нежно) и посыпайте пшенной мукой. Завязывать не надо". Родители так и делали неделю. Рана затянулась тонкой пленкой, и пошло выздоровление.

В последующие годы меня нечаянно 3 раза обваривали кипятком и лечили вышеописанным способом.

А когда мне исполнился год, я стала худеть, и постепенно остались кожа да кости. В деревне эту болезнь называли "сухотой", в больнице по-другому. И опять пришла та старая бабушка и сказала: "Помолитесь Богу. Поймайте совершенно черного кота, искупайте его в детской купели и там же искупайте ребенка. Через 3 дня или кот умрет, или ребенок". Кот убежал, и на третий день пришел и около порога сдох. Я пошла на поправку.

Я родилась 10 декабря 1927 года, в понедельник. По преданию старины – это не праздник, а примета на долгожительство. Называется этот день "Жилой понедельник". Так или иначе, показывает жизнь. Мой прадед прожил 135 лет, бабушка (мать отца) 99 лет, отец прожил 77 лет, а сколько я проживу, не знаю. Мне уже 75 год.

Г. КИСЕЛЕВА

Молоко лечит цистит

Однажды иду на работу (я медик), навстречу мне знакомая. Постояли, поговорили, и она пожаловалась, что при мочеиспускании у нее рези. Я ей посоветовала купить пол-литра молока, вскипятить, вылить в горшок или другую какую-нибудь небольшую посуду и посидеть над молочным паром. Она поблагодарила за совет, и мы расстались.

Через некоторое время встречаю ее снова и спрашиваю про самочувствие, а она смеется. "Ты знаешь, - говорит, - прихожу домой, муж как раз от родителей из деревни привез два больших бидона молока, а сам куда-то ушел. Я подумала Что это пол-литра?! Дай-ка я все молоко вскипячу, вылью в ванну и полежу полностью вся". Так и сделала, лежу, приходит муж, заглядывает ко мне и чуть не падает в обморок: "Ты что, с ума сошла?" А я говорю: "Совсем нет, мне врач прописал молочные ванны".

В общем, домашнего сыра, который всегда делали из родительского молока, мы лишились, зато цистит как рукой сняло".

Во такая получилась интересная история. Конечно, не каждый может позволить себе такие царские ванны, да и ни к чему они. Вполне достаточно пол-литра молока. Но имейте в виду, что сидеть над молочным паром придется несколько дней подряд. Обязательно станет легче, если только это просто простуда, а не камни или песок. Процедура проверена и хороша.

Л. ШИШКИНА

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Аи болит" "Самоисцеление и долголетие" "Домашний доктор" "Свежий номер", "АиФ. Здоровье", ж-л "Лечебник"

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17 00. Тираж 11300 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 24 85 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864,г. Балаково,Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА
АПРЕЛЬ 2002 г.
№7(28)

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846; по России: 41506

Рекомендуемая цена в розницу 2 рубля

сегодня в номере:

Стр 2
Индекс подписки на «Бальзам»
Как вправить сорванный пуп?
Зеленый чай повышает потенцию
От потливости ног
Опухоль – детским калом
Способ похудеть

Стр. 3-4
Справочник

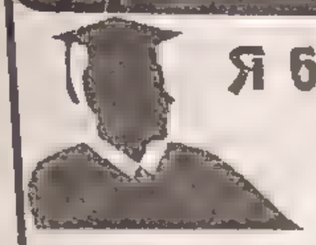
Стр. 5
Семянотерапия
Лютики лечат ноги
Солидол от экземы
Козье молоко лечит туберкулез и астму

Стр. 6
Аутотренинг
Пшеница повышает иммунитет
Если болит низ живота

Стр. 7
Как не попасть на «крючок» обиды
Соблюдаем пост
Косметика от природы

Стр. 8
Здоровый образ жизни
Уголь лечит аллергию и аритмию
Рецепт от язвы желудка и воспаления легких.

Для пользы дела



Я б в целители пошел...

По профессии я инженер-механик сразу со студенческой скамьи попала на завод, где протрубила целых 19 лет. А теперь меня «сократили», и осталась я с двумя детьми-подростками без всяких средств к существованию. «А чего ты переживаешь?! – говорит мне моя соседка. – К тебе полгорода ходит лечиться, и ты никогда копейки не брала. Видать, пришла пора заняться целительским бизнесом». Сначала меня как кипятком обожгло от этих слов, а потом задумалась я действительно уже много лет помогаю людям избавиться от болезней. Всегда интересовалась народными методами лечения, собрала хорошую библиотеку, не пропускаю ни одной лекции, кто бы ни приехал из целителей. К тому же моя бабушка много всего знала и меня своим знаниям обучила. Но, если честно, не знаю, имею ли я право зарабатывать деньги с помощью народной медицины

Э. РОСТОВА.

Увы, согласно приказа Минздрава РФ, право на частную практику в виде лицензии получает только тот, кто имеет медицинское образование и сертификат специалиста, выданный медицинской сертификационной комиссией. Незаконное занятие целительством влечет за собой административную ответственность, а в случаях, предусмотренных УК РФ, - уголовную (имеются в виду случаи нанесения вреда здоровью вследствие незаконного целительства).

Недавно встретила одну свою знакомую, имеющую уже внуков. Разговорились: как дела?

- Да вот, - улыбается, - учусь в медицинском училище.

- Ну и как?

- Сначала было очень тяжело: смотрели на меня как на белую ворону А теперь привыкли, и все нормально.

Так что, кто хочет, тот добьется.

М. ЕФИМОВА

КРАСИТЕ ВОЛОСЫ? ЗРЯ

ОКАЗЫВАЕТСЯ, привычка красить волосы не так уж безобидна и с годами отражается не только на пышности шевелюры. Шведские ученые утверждают, что у женщин, которые в течение 20 лет регулярно красили волосы, вдвое выше риск заболеть ревматизмом.

ОТЛИЧНОЕ ЛЕКАРСТВО НА НИТОЧКЕ

Вы знаете, что такое четки и зачем их нужно перебирать? Нет?

Оказывается, это очень полезно. Нервные окончания, находящиеся в кончиках пальцев, держат связь с головным мозгом. Надавите палец - и в мозге появится сигнал. Если перебирать четки большим пальцем и указательным, то можно избавиться от головной боли, снять приступ астмы. Большим и средним - убрать агрессию, избавиться от депрессии. Безымянный палец повысит устойчивость организма к магнитным бурям и перепадам атмосферного давления. А можно просто мять четки в кулаке - тогда нормализуется работа всех внутренних органов. Классное лекарство на ниточке. Не правда ли?

ХРАНИТЕ ИСТОРИЮ БОЛЕЗНИ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Часто, прибыв по вызову, бригада скорой помощи застает пациента уже без сознания и тратит драгоценное время на то, что бы установить точный диагноз. Как сделать так, чтобы данные о состоянии здоровья, информация об истории болезни, телефоны ближайших родственников всегда можно было найти даже постороннему человеку? Специалист клиники Стэндфордского университета (США) Джоан Рейтер убеждена: эти сведения нужно хранить в холодильнике! Этот «сейф» есть в каждом доме, он всегда на виду, и в экстренном случае помещенные в него сведения отыщут за считанные секунды. Доктор всерьез призвала своих коллег советовать пациентам, особенно пожилым и одиноким, доверить холодильнику важную информацию о своем здоровье: спрятав ее внутрь, либо прикрепив к дверце.

РЕБЕНОК ОТ ПОГИБШЕГО МУЖА

На днях израильский суд вынес решение, обязывающее одну из тель-авивских клиник провести искусственное оплодотворение 22-летней женщины спермой ее погибшего мужа. Супруг попал в автомобильную аварию через две недели после свадьбы. Забор семенной жидкости был произведен врачами уже из его мертвого тела и помещен в банк спермы. Однако покойный не оставил никакого завещания, и госпиталь настоял на том, что вдова может получить права на биологический материал только после соответствующего судебного постановления. Надо отдать должное судье - в данном случае он предпочел следовать не столько букве закона, сколько нравственным ориентирам. Судебный вердикт был однозначным: семя погибшего безусловно принадлежит его вдове. «Она любила его так сильно, что думала о самоубийстве. Единственное, что удержало ее от этого шага - надежда иметь ребенка от собственного мужа», - сказала мать израильтянки.

ПОДГОТОВИЛ Н. РОВБУТЬ

Неблагоприятные по геофизическим факторам дни в апреле 2002 г. (европейская часть России):

8 - с 3 до 5, **12** - с 17 до 19 – возможна магнитная буря:
1 - с 13 до 15, **5** - с 3 до 5, **17** - с 13 до 15, **25** - с 3 до 6,
29 - с 12 до 1 – ожидаются небольшие геомагнитные возмущения.

ПОЧЕМУ ПОДПИСКА ВСЕГДА ВЫГОДНЕЙ?

С 1 апреля объявлена подписка на все издания, в том числе и на газету «Бальзам на душу». Обращаем ваше внимание, что со следующего полугодия «Бальзам на душу» смогут выписать не только жители Саратовской области, но и всей нашей необъятной страны. Газета занесена во Всероссийский каталог, и по существу становится центральной. Другими словами, ее могут читать «от Москвы до самых до окраин, с южных гор до северных морей». Это значит, что у нас с вами открываются совершенно другие масштабы взаимопомощи. И самые отчаянные просьбы будут услышаны.

Надеемся, что вы не разочаровались в нас, и обещаем, что с каждым номером будем расти и совершенствоваться.

А теперь о выгоде. В нашей непредсказуемой стране в любой момент можно ожидать скачка цен на все. И только подписка гарантирует читателю стабильность, ни при каких условиях - даже если газета в розницу станет значительно дороже - подписчиков это не коснется. Поэтому не поленитесь, сходите на почту и подпишитесь на «Бальзам».

Читайте и сохраняйте душевное и физическое здоровье!

Наш индекс в областном каталоге: **14846**

В «зеленом» Российском каталоге под названием «Российские и зарубежные газеты и журналы»: **41506**

Редакция «БД».

КЛУБОК БЫСТРО ВПРАВИТ ПУПОК

Было это давно. В то время еще печи топили. Я работала техничкой.

-И вот пошла я за дровами, взяла полено, толщиной с табурет, и потащила на плече. На полпути канава оказалась. Я хотела ее перепрыгнуть и не смогла. Что-то в пояснице щелкнуло. Кое-как свалила бревнышко и поплелась домой на полусогнутых. Вызвала врача. Он сказал, что у меня радикулит. Выписал мазь, парафин и открыл больничный лист. Два дня прошло, а мне все хуже. И приснился мне ночью покойный отец. Будто говорит: "Что ты мучаешься, дочка. У тебя же есть пряжа, ложись на пол пупком на клубок, голодная, и катайся".

Проснулась я и решила, что неспроста мне этот сон. Взяла клубок, легла на него. Было очень больно, больше минуты я выдержать не могла, но лечение не бросила. Почувствовала в пупке пульс, и мне сразу стало легче.

Через 2 дня спина перестала болеть. Вовсе не радикулит у меня был. Это я пуп сорвала от тяжести. Теперь я всем знакомым советую: вправлять пуп дома можно. Надо в течение 3-5 дней ложиться на клубок утром натощак. Лежать, пока не появится пульсирующее биение в пупке. После этого дней 5-7 ничего тяжелого не поднимать.

А. ПОПОВА

"УБОЙНАЯ СИЛА", МУЖИКИ!

Мужики, читайте и мотайте на ус. Стыдно мне стало одному "секретом" пользоваться. Друзьям так прямо о нем не расскажешь. Вот и решил через газету своим "жеребячьим эликсиром" поделиться.

Кто-то для тонуса коньячок предпочитает, кто-то таблетки дорогие покупает, а я зеленым чаем пользуюсь. Еще когда на Дальнем Востоке служил, мне тамошний местный целитель продал рецепт. Сказал, что сила "убойная" и гарантия 100-процентная.

Я же только после 36 лет решил к нему прибегнуть, когда "силы стали не те", что ранее.

Беру зеленый чай и перемалываю на кофемолке. В банку стеклянную насыпаю 20-30 граммов порошка чая (на пачке есть вес), 100-200 г кускового сахара и заливаю это литром водки. Ставлю на неделю в холодное место. Принимать следует не больше 3-х коньячных рюмок в день. Через некоторое время плотские желания появятся и наступит состояние "Всегда готов!". До старика Козлодоева из песни, конечно, не дотянете, но жить станет проще, жить станет веселей.

ИГОРЬ.С

От потливости ног

В таз залить 2 л крутого кипятка, добавить 1\2 стакана муки, 1\2 стакана свежезаваренного чая, 2 столовые ложки меда. Все быстро перемешать и пока не остыл лечебный раствор опустить туда ноги, закрыть тряпкой, чтобы дольше не остывал. Держать пока не остынет раствор. Так нужно делать 24 дня на ночь, и одевать после каждой процедуры теплые носки с тальком.

Лечитесь на здоровье.

Л. САМЫЛОВА

Бальзам на душу

Врач не знал про детский кал

Однажды я стирала белье в ванной вручную. Натерла о ванну колено, и через два дня на нем образовалась большая опухоль.

Боли были сильные, еле ходила. Обратилась к хирургу. Помял, потрогал, назначил операцию после выходных. Вскроем, говорит, да и только. Вышла я из кабинета, а следом за мной медсестра выскочила и говорит: "Женщина, вы пока ходите и ходите своими ногами. Под нож всегда успеете. А за выходные, если сможете, приложите на болячку детский кал. Желательно, чтобы ребенок грудным молоком питался". У меня как раз четырехмесячный внук Юрочка был. Дождалась я вечера и приложила его "золото" к больному месту. Легла спать, а ночью проснулась и почувствовала, что боль прошла. Утром увидела, что краснота спала. На следующий день еще раз повязку наложила. За 2 дня болячка мое колено покинула. В понедельник пришла к хирургу. Почитал он запись в карточке, посмотрел, помял мое колено, удивился и говорит:

- Чем лечила?
- Народным методом.
- Мне, как врачу, интересно, что это за метод такой волшебный?
- Детский кал...
- Вон из кабинета!

Врач скорее бросился руки мыть, а я домой поплелась.

К. ДУЩЕНКО

Похудеть? Раз плюнуть!

Довольно эффективным средством лечения ожирения является квас из коры осины, который предлагает Б. В. Болотов, автор книги "Бессмертие - это реально". Берется трехлитровая банка, доверху набивается корой, заполняется водой со стаканом сахара и чайной ложкой сметаны. Держится банка в теплом месте не менее 2 недель. Готовый квас можно пить в неограниченном количестве. Отлив из банки стакан кваса, надо долить в нее стакан воды и добавить столовую ложку сахара. На следующий день квас снова будет готов к употреблению. Такой закваски вполне хватает на 2-3 месяца. Много мороки? Ничуть.

ШАРИКИ ИЗ ЖМЫХА

Шарики из свекольного жмыха - изобретение того же автора. Штука просто гениальная! Из свеклы на соковыжималке добываем этот самый жмых, скатываем в маленькие шарики величиной с фасоль и проглатываем их не жуя, когда посетит приступ голода. О, не сомневайтесь, аппетит вам как рукой снимет от одного вида этого "деликатеса". На практике подобный "сытый голод" позволяет худеть на 0,5 кг в сутки. Если не есть после 18 часов вечера для вас смерти подобно, то свекольные шарики - лучший выход. Ешьте, худея и вовсе не потея!

О. ГУНЬКО

после подкожного введения и 2-3 часа после приема внутрь. Взрослым назначают по 1-2 табл. внутрь 2-3 раза в день. Оптимальная разовая доза 2 табл. Под кожу вводят содержимое 0,5 ампулы (максимально 4 раза в день). Препарат можно применять в/в. Детям в возрасте от 3 до 7 лет назначают по 0,25-0,5 табл., от 7 до 15 лет – по 0,5 табл., старше 15 лет – 1-2 табл. 3 раза в день; под кожу вводят по 0,005 мг/кг массы тела 4 раза в день. Редко возможен тремор.

БРОНХОЛИТИН
Применяют при острых и хронических бронхитах, трахеобронхитах, спастическом и астматическом бронхите, бронхиальной астме и коклюше. Внутрь взрослым по 1 ст. л. 3-4 раза в день; детям старше 3 лет – по 1 ч. л. 3 раза в день; детям старше 10 лет – по 2 ч. л. 3 раза в день. Противопоказан: при коронаросклерозе, стенокардии, гипертиреоидных состояниях.

БУРОВА ЖИДКОСТЬ
Применяют для полосканий, примочек, спринцеваний, при воспалительных заболеваниях кожи и слизистых оболочек. Разводят в 10-20 раз.

БУТАДИОН
Применяют при цифическом полиартрите, болезни Бехтерева, узловатой эритеме, малой хорее и др. Внутрь по 0,1-0,15 г 4-6 раз в сутки per se и в комплексе с амидопирином. Возможны тошнота, боль в области желудка (изъязвление слизистой оболочки), кожные высыпания, невриты, анемия, гематурия и др. Противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушении функции печени и почек, заболеваниях кроветворных органов, недостаточности кровообращения I-III стадии, аритмиях.

ВАГОТИЛ
Применяют при эрозиях вагинальной части и канала шейки матки, эрозиях и папилломах уретры у женщин, вульвите, зуде влагалища; язвах появившихся после применения суппозиториев; кровотечениях, вызванных биопсией или удалением полипов; трихомонадном вагините, гипертрофии слизистой оболочки, язвах голени, ожогах III степени (для ускорения эпителизации). Ватные тампоны, пропитанные препаратом, после предварительного туалета сухими марлевыми салфетками вводят во влагалище на 1-3 мин, затем вынимают и сухим тампоном удаляют остатки препарата. Спринцевание влагалища и остановка кровотечения производится раствором из 1-3 ч. л. препарата на 1 л теплой воды.

ВИГЕРАТИН
Применяют при хронических гепатитах, панкреатитах и гастритах с пониженной секреторной функцией. Внутрь перед едой по 2-3 табл. 3 раза в день в течение 3-4 нед. Курс может быть продлен до 1,5 мес. Отмечаются изжога, сухость во рту, тошнота. Противопоказан при гиперацидном гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышен[illegible] желудочного сока.

ВИКАЛИН
Оказывает вяжущее, противокислотное, умеренное слабительное, некоторое потивовоспалительное спазмолитическое действие. Применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; гиперацидном гастрите. Внутрь по 1-2 табл. 3 раза в день после еды в 0,5 стакана теплой воды (курс 1-3 мес). Иногда наблюдается учащение стула.

ВИНКАПАН
Применяют при гипертонической болезни, спазмах сосудов мозга, неврогенной тахикардии и других вегетативных неврозах, особенно у детей. Внутрь по 0,005-0,01 г 2-3 раза в день, детям – в зависимости от возраста.

ВИСКЕН
Применяют при стенокардии, нарушениях сердечного ритма, гиперкинетическом синдроме, гипертоничесй болезни. в кардиологии – по 1 табл. 3 раза в день. В более тяжелых случаях по 1 табл. 4 раза в день. Принимают спустя 30 мин после еды; при гипертонической болезни по 1 табл. 2-3 раза в день. Максимальная доза – 3 табл. 3 раза в день. В начале лечения могут наблюдаться брадикардия, спазм бронхов, аллергические реакции, головокружение, головная боль, сонливость, усталость, расстройства желудочно-кишечного тракта, тошнота, диарея. Противопоказан при декомпенсации сердечной деятельности, шоке, синусовой, брадикардии, легочном сердце, эфирном наркозе

ВУЛНУЗАН
Применяют при инфицированных ранах. абсцессах. язвах, поверхностных воспалительных процессах (дерматитах, фоликулитах, карбункулах). Наружно в виде повязок ежедневно или через 2-3 дня. Возможны аллергические реакции, болезненность после перевязки. Противопоказан при индивидуальной непереносимости препарата.

ГАЛОПЕРИДОЛ
Применяют при шизофрении, маниакальных, галлюцинаторных бредовых состояниях, острых и хронических психозах разной этиологии. В комплексной терапии при болевом синдроме, стенокардии, при неукротимой тошноте и рвоте. Внутрь по 0,002-0,003 г в день, в/м и в/в по 0,4-1 мл 0,5 % раствора. Возможны экстрапирамидные расстройства. при передозировке – бессонница. Противопоказан при органических заболеваниях ЦНС, нарушении сердечной проводимости, заболеваниях почек с нарушением функции.

ГЕКСАВИТ
Назначают для профилактики гиповитаминозов, при длительном лечении антибиотиками, а также работникам, труд которых требует повышенной остроты зрения, внутрь после еды по 1-3 драже в день. Детям до года 0,5 драже в день, 1-3 лет по 1 драже в день, 3-7 лет по 1 драже 2 раза в день и старше 7 лет по 1 драже 3 раза в день.

ГЕЛИОМИЦИНОВАЯ МАЗЬ
Применяют при пиодермии, инфицированных экземах, пузырчатке новорожденных, варикозных трофических

терит и др.), келоидных рубцах после ожогов и др. Путем электрофореза (1 табл. непосредственно перед употреблением растворяют в 20 мл дистиллированной воды) с обоих полюсов при силе тока 10 мА. Курс лечения 15-20 процедур. При повышенной чувствительности возможны аллергические реакции. При индивидуальной непереносимости пчелиного яда, заболеваниях печени, почек, поджелудочной железы, надпочечников, диабете, новообразованиях, тяжелых инфекционных заболеваниях, сепсисе, кахексии, деклмпенсации сердечно-сосудистой системы, заболеваниях крови.

АПРЕССИН
Применяют при гипертонической болезни, в том числе злокачественной гипертонии, более эффективен на ранних стадиях заболевания. Назначают при эклампсии; при почечной недостаточности. Внутрь после еды. Начальную дозу 0,01 г 2 раза в сутки постепенно увеличивают до 0,025 г 4 раза в день. Курс – несколько недель с постепенным уменьшением дозы. При длительном приеме иногда развивается синдром, напоминающий системную красную волчанку. Противопоказан при выраженном атеросклерозе.

АПРОФЕН
Применяют при эндартериите, ангиоспазмах, слабости родовой деятельности, спастической дискинезии желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, спастических колитах, холециститах. Назначают внутрь после еды по 0.025 г 2-4 раза в день; подкожно или в/м 0,5-1 мл 1 % раствора. Высшая разовая доза для приема внутрь 0,03 г, суточная 0,06 г. Противопоказан при глаукоме.

АРАЛИИ НАСТОЙКА
Применяют как стимулятор ЦНС при гипотонии, астении, депрессивных состояниях по 30-40 капель 2-3 раза в день. Противопоказан при бессоннице, повышенной нервной возбудимости, гипертонической болезни.

АРЕНАРИН
Применяют при термических и химических ожогах глаз, эрозиях и язвах роговицы. 1 % мазь аренарина закладывают за нижнее веко глаза 3-4 раза в сутки ежедневно в течение 6-8 дней.

АРМИН
Миотическое и противоглаукомное средство. Закапывают в глаза (0,01 % раствор) по 1-2 капли 2-3 раза в день.

АРПЕНАЛ
Применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, пилороспазме, желчнокаменой болезни, почечной и печеночной колике, бронхиальной астме, паркинсонизме и др. Внутрь по 0,05-0,1 г 2-4 раза в день. Курс 3-4 недели. Противопоказан при глаукоме.

АСКОФЕН
Применяют в качестве болеутоляющего и жаропонижающего средства по 1 табл. 2-3 раза в день.

АСПАРКАМ
Применяют при сердечной недостаточности, ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда, аритмии, гипокалиемии. По 1-2 табл 3 раза в день после еды курсами по 3-4 нед. Противопоказан при острой и хронической недостаточности почек, гиперкалиемии, нарушении атриовентрикулярной проводимости (блокада).

АСТМОПЕНТ
Применяют для купирования приступов бронхиальной астмы; при атриовентрикулярной блокаде. Для ингаляций в виде аэрозоля 1-2 вдыхания в момент приступа; при атриовентрикулярной блокаде в/в по 0,5-1 мл 0,05 % раствора или по 1-2 мл в/м. Возможны сухость во рту тошнота, при в/в введении понижение АД.

АТРОПИНА СУЛЬФАТ
Применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, пилороспазме, желчекаменной болезни, холецистите, спазмах кишечника и мочевых путей, печеночной, почечной колике, бронхиальной астме, в офтальмологии для расширения зрачка и др. Внутрь по 0,00025-0,001 г 1-2 раза в день, под кожу по 0,25-1 мл 0,1 % раствора, в офтальмологии 1-2 капли для инстилляций 1 % раствора. Высшая разовая доза 0,001, суточная 0,003 г. Противопоказан при глаукоме.

АУРОБИН МАЗЬ
Применяют при воспалительных процессах промежностной области (например, зуде заднего прохода, экземе и дерматите промежности, геморроидальных узлах, трещинах заднего прохода). Наносить тонкий слой мази 2-4 раза в день на пораженный участок тела. При продолжительном применении возможны атрофия кожи, гипертрихоз; в случае передозировки при внутренних геморроидальных узлах – невыраженная брадикардия.

АЦЕКЛИДИН
Применяют для устранения послеоперационной атонии желудочно-кишечного тракта и мочевого пузыря; в офтальмологии для сужения зрачка и понижения внутриглазного давления при глаукоме. Под кожу по 1-2 мл 0,2 % раствора. Высшая разовая доза 0,004 г, суточная 0,012 г. В офтальмологии применяют 3 % и 5 % глазную мазь. Противопоказан при стенокардии, атеросклерозе, бронхиальной астме, эпилепсии, гиперкинезах, беременности, желудочных кровотечениях.

АЦЕТИЛЦИСТЕИН
Оказывает муколитическое действие, разжижает мокроту и облегчает ее отделение. Применяют при заболеваниях дыхательных путей (бронхитах, пневмониях, бронхоэктазиях, муковисцидозе). Ингаляции по 2-5 мл 20 % раствора 3-4 раза в день по 15-20 мин. Возможна тошнота. Необходима осторожность при бронхиальной астме

АЦИДИН-ПЕПСИН
Способствует перевариванию пищи. Применяют при гипо

...кислых гастритах, ахилии, диспепсии. Внутрь во время или после еды в 0,25-0,5 стакана воды по 1-2 табл. 3-4 раза в день. Детям от 0,25-1 табл. 3-4 раза в день.

БАКТИСУБТИЛ
Энтероантисептическое средство, применяемое при поносе у детей и взрослых, колите, энтерите, сопровождающемся поносом, нарушениях ферментации (метеоризме). Ежедневно детям до 3 лет по 3-4 капсулы; от 3 лет по 4-6 капсул; при диарее по 4-6 капсул ежедневно независимо от возраста.

БАКТРИМ
Применяют при инфекциях верхних дыхательных путей, бронхитах, пневмониях, абсцессе легкого, гнойном плеврите, инфекциях мочевыводящих путей, гнойных инфекциях кожи, инфицированных ранах, для профилактики послеоперационных осложнений. Назначают внутрь после еды. Взрослым – по 2 табл. 2 раза в день; через 2 нед – по 1 табл. 2 раза в день; в очень тяжелых случаях – по 3 табл. 2 раза в день; детям в возрасте 2-5 лет – по 2 табл. (по 0,12 г), 6-12 лет по 4 табл. (0,12 г) или по 1 табл. (0,48 г) 2 раза в день. Возможны рвота, аллергические реакции. Противопоказан при нарушениях функции печени и почек, беременности, новорожденным в первые недели жизни.

БАЛИЗ-2
Применяют при ранах, свежих и инфицированных ожогах, посттравматических остеомиелитах, трофических язвах различной этиологии, флегмонах, абсцессах, фурункулах, карбункулах, аутотрансплантации тканей. Накладывают на раны обильно смоченные салфетки, промывают раны с помощью ирригатора. Применяют 1-2 раза в день (курс 7-40 дней). Возможно местное раздражающее действие (болезненность). В этих случаях накладывают на несколько минут салфетку, смоченную 2 % раствором новокаина.

БАРАЛГИН
Применяют при спазмах гладкой мускулатуры, особенно почечной колике, спазмах мочеточников, тенезмах мочевого пузыря, печеночной колике, спазмах желудка и кишечника. Внутрь по 1-2 табл. 3 раза в день, в тяжелых случаях – в/в медленно 5 мл. Возможны аллергические реакции, при длительном применении гранулоцитопения (требует отмены препарата).

БАРБИТАЛ
Успокаивающее и снотворное средство, применяемое при бессоннице, психомоторном возбуждении. Внутрь по 0,3-0,5 г. Высшая разовая доза для взрослых 0,5 г, суточная 1 г; для детей 0,25 г. Вызывает привыкание. Противопоказан при заболеваниях печени и почек с нарушением выделительной функции.

...спазмах кишечника и повышенной ...кого сока по 1 табл. 2-3 раза в

БЕЛЛАЗОН
Оказывает центральное холинолитическое действие, снимает мышечное напряжение, уменьшает дрожание при паркинсонизме. Назначают внутрь по 3-4 табл. в день с постепенным повышением дозы до 16 табл. в сутки (курс 3-4 мес.). Противопоказан при глаукоме.

БЕЛЛАГИН
Применяют как спазмолитическое, антацидное и анальгезирующее средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся повышенной кислотностью, спазмами гладкой мускулатуры, болью. Внутрь по 1 табл. 2-3 раза в день после еды.

БЕЛЛАСТЕЗИН
Применяют при гастралгии, спазмах кишечника внутрь по 1 табл. 2-3 раза в день.

БЕЛЛАТАМИНАЛ
Применяют при повышенной раздражительности, бессоннице, климактерических неврозах, нейродермитах и вегетативной дистонии. Внутрь по 1 табл. 2-3 раза в день.

БЕЛЛОИД
Оказывает успокаивающее адренолитическое действие. Применяют при функциональных расстройствах ВНС, бессоннице, повышенной раздражительности, синдроме Меньера и др. внутрь по 1 драже 3-6 раз в сутки, после 7 дней лечения перерыв 3-4 дня.

БЕНАЛЬГИН
Применяют при миалгиях, миозитах, невралгиях, невритах, головной боли и других болезненных состояниях при простудных заболеваниях. Назначают внутрь по 1-2 табл 2-3 раза в день. Противопоказан при острых аллергических состояниях, агранулоцитозе, тромбоцитопении.

БЕНЕТАЗОН
Применяют при воспалительных заболеваниях сосудистой системы, флебите, тромбофлебите, остром и хроническом тромбозе вен, ревматических заболеваниях. По 1 табл. (250 мг) после еды 4 раза в сутки. Дозу можно увеличить до 1,5 г/сут, т. е. до 6 табл. Противопоказан при лейкопении, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, печеночной и почечной недостаточности, беременности.

БЕНЗИЛБЕНЗОАТ МЕДИЦИНСКИЙ
Применяют при всех видах чесотки наружно в виде 20 % водно-мыльной свежеприготовленной суспензии.

БЕНЗОБАМИЛ
Применяют при эпилепсии, приемущественно с подкорковой локализацией очага возбуждения, "диэнцефальной" форме эпилепсии, эпилептическом статусе у детей. Внутрь после еды взрослым 0,05-0,2 г (до 0,3 г) 2-3 раза в сутки, детям в зависимости от возраста от 0,05 до 0,1 г 3 раза в сутки. Большие дозы могут вызвать сонливость, вялость, понижение АД, атаксию, нистагм, затруднение речи. Противопоказан при поражении почек и печени с нарушением их функции, декомпенсации сердечной деятельности.

БЕНЗОГЕКСОНИЙ
Применяют при спазме периферических сосудов, гипертонической болезни, гипертонических кризах, бронхиальной астме, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Внутрь по 0,1-0,2 г 2-3 раза в день; подкожно и в/м 1-1,5 мл 2,5 % раствора. Высшая разовая доза внутрь 0,3 г, суточная 0,9 г; подкожно разовая 0,075 г, суточная 0,3 г. Противопоказан при гипотонии, тяжелых паренхиматозных поражениях почек, печени, дегенеративных изменениях ЦНС, тромбофлебитах.

БЕНЗОНАЛ
Применяют при судорожных формах эпилепсии, в том числе кожевниковской эпилепсии, фокальных и джексоновских припадках. Разовая доза (устанавливают индивидуально) для взрослых (внутрь) 0,1-0,3 г, суточная 0,8-1.2 г, для детей в зависимости от возраста: разовая 0.025-0,2 г, суточная 0,15-0,6 г. Противопоказан при поражении почек и печени с нарушением их функции, декомпенсации сердечной деятельности.

БЕНЗОТЭФ
Противоопухолевый препарат; по активности аналогичен тиофосфамиду, но менее токсичен. Применяют для лечения рака яичников, молочной железы, легкого; при эпителиоме. Возможны лейкопения, тромбоцитопения, тошнота, рвота, а при больших дозах – панцитопения. Противопоказан при терминальной стадии болезни, резком истощении организма, лейкопении и выраженной анемии, а также сопутствующих заболеваниях (активная форма туберкулеза, паренхиматозный гепатит, нефрит и тяжелая недостаточность кровообращения).

БЕРБЕРИНА БИСУЛЬФАТ
Оказывает желчегонное действие. Применяют при желчегонной болезни, холециститах, дискинезиях желчных путей, хроническом гепатите. Внутрь по 0,005-0,01 г 3 раза в день перед едой. Курс 2-4 нед. Противопоказан при беременности.

БЕРЛОФЕН
Применяют для лечения детей, больных фенилкетонурией. Суточную дозу, рассчитанную индивидуально по данным анализа крови на фенилаланин, дают в 2-3 приема перед едой (большую часть препарата назначают перед обедом).

БЕРОКСАН
Фотосенсибилизирующее средство, применяемое при витилиго, гнездной плешивости. Внутрь по 0,02 г 1-4 раза в день за 4, 3, 2 и 1 ч до облучения и местно (втирание 0,5 % раствора в очаги поражения). Курс 250-300 табл.

БЕРОТЕК
Для купирования острого приступа бронхиальной астмы взрослым и детям школьного возраста назначают 1 дозу аэрозоля. Если через 5 мин. дыхание не улучшается, ингаляцию можно повторить. Дальнейшее применение препарата возможно только через 3 ч. Для предупреждения приступа по 1 дозе 3 раза в день. детям школьного возраста – по 1 дозе 2 раза в день. Беременным назначают с осторожностью.

БЕСАЛОЛ
Применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта внутрь по 1 табл. 2-3 раза в день

БЕТИОЛ СУППОЗИТОРИИ
Применяют как болеутоляющее и противовоспалительное средство при геморрое и трещинах заднего прохода по 1 суппозиторию 1-3 раза в день.

БИКАРМИНТ
Применяют как антисептическое и противовоспалительное средство для полосканий, промываний и ингаляций при воспалительных процессах верхних дыхательных путей (1-2 табл. на 0,5 стакана воды).

БИЛИГНИН
Применяют при заболеваниях печени (холицистических гепатитах, билиарных циррозах, внепеченочных частичных нарушениях оттока желчи и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена и повышением содержания желчных кислот и холестерина в крови. Внутрь по 5-10 г (1-2 ч. л.) 3 раза в день за 30-40 мин до еды, запивая водой. Курс от 7 дней до 3 мес; при необходимости курс повторяют. Противопоказан больным с полным нарушением желчеотделения.

БИСЕКУРИН
Применяют при эндометриозе, функциональных нарушениях яичников, как контрацептивное средство по медицинским показаниям. Внутрь по 1 табл., начиная с 5 дня менструации в течение 21 дня. После 7-дневного перерыва курс повторяют. Длительность лечения 6-9 мес; как противозачаточное используют исключительно по назначению врача. Возможны тошнота, головная боль, увеличение массы тела. Противопоказан при длительном применении в юношеском возрасте, при беременности и лактации, выраженных нарушениях функции печени, цереброваскулярных нарушениях, раке молочной железы, фибромиоме.

БЛЕМАРЕН
Применяют при мочекаменной болезни с преобладанием уратов для предупреждения образования мочекислых камней. Дозы устанавливают индивидуально, в среднем 3-6 г (1-2 дозированные ложки) 2-3 раза в день после еды. Препарат разводят в воде или фруктовом соке. Лечение проводят под контролем pH мочи 3 раза в день с помощью индикатора, прилагаемого к препарату. Следует избегать щелочной реакции мочи (pH выше 7,0), так как это способствует образованию фосфатов.

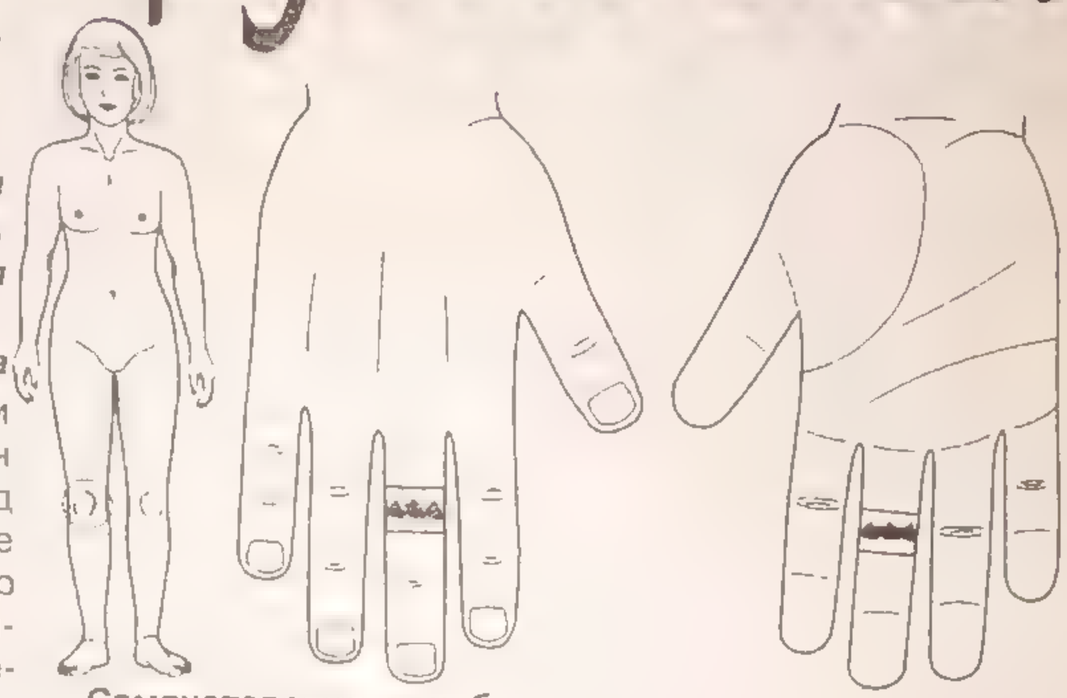
БРИКАНИЛ
Применяют при бронхиальной астме, хроническом бронхите, эмфиземе, заболеваниях легких, сопровождающихся спазмом бронхов. Эффект наблюдается спустя 30 мин.

СЕМЯНОТЕРАПИЯ

Как рукой снимает

"Слышала, существует лечение обычными семенами, причем говорят, здорово помогает. У меня постоянно болят колени. Нельзя ли полечиться этим способом?"

Н. Прилепова



Семянотерапия при боли в коленном суставе

Метод семянотерапии впервые был представлен в 1988 году - через год после появления в Корее Су Джок терапии. С тех пор он стал широко и успешно использоваться при лечении самых различных заболеваний. Этот природный и достаточно простой в применении метод лечения даёт на практике замечательные результаты. Положительные изменения в течении болезни наступают при прикладывании семян к больным точкам тела. Эффективность такого лечения обусловлена тем, что излучаемые в процессе жизнедеятельности семян биологические волны стимулируют активные точки, наполняют их энергией жизни и в то же самое время поглощают из них болезнетворную энергию.

Данный метод очень результативен. Его применение часто даёт более сильный и быстрый эффект, чем использование только локальных точек. Семена различных растений отличаются своими свойствами, имеют характерные для каждого из них особенности. Поэтому при выборе семян для проведения лечения должны учитываться не только их цвет и форма, но и свойства тех растений, которые из них прорастают. Нужно суметь подобрать наиболее подходящее семя для каждого заболевания. Хотя, в большинстве случаев, достаточно эффективно использование любых семян, без учета их индивидуальных особенностей.

Доказано, что на кистях и стопах находятся миниатюрные проекции тела человека. Поэтому семянотерапию можно проводить, воздействуя не только на поражённые участки тела, но и на точки (зоны) их соответствия, расположенные на кистях и стопах.

Думаю, что Н. Прилепова может воспользоваться примером, описанным в книге «Су Джок семянотерапия», врачом Су Джок академии Е. В. Дурново. К нему обратилась пациентка К. 52 лет. Она жаловалась на боли в правом коленном суставе. Причем, по словам К., при физических нагрузках боль усиливалась. Доктор наложил цепочку семян зеленого и красного цвета вокруг проекции сустава, как показано на рисунке, и не снимал их до наступления улучшения. Оно наступило через два дня.

Можно попробовать это сделать самой: взять любые семена, которые есть под рукой, и с помощью лейкопластыря прикрепить их в тех местах, на которые накладывал доктор.

По материалам книги "Су Джок семянотерапия". Подготовила Л. Алина

"Куриная слепота" – полезная штука

Где-то в 60-е годы у моего сыночка (ему 3 годика тогда было) разболелись ноги. Мы всех врачей прошли, чего только ни делали, какие только втирания и таблетки не использовали - все напрасно.

А тут мне подсказали (теперь уже не помню, кто), что может помочь нам растение лютик.

Вы все его знаете, он цветет мелкими желтыми цветочками и растет везде. Его в народе "куриной слепотой" еще называют. Правда, лютик этот очень ядовитый...

Сначала я попробовала данный мне рецепт на себе: нарвала лютика, когда он цвел, много-много нарвала, мелко-мелко настригла его ножницами, как лук режут на окрошку, разложила его на кусок материи и обернула свои ноги (они у меня тоже болели).

Мне было сказано, что ноги в лютике больше 5 минут держать нельзя. Я и не держала.

После такой процедуры я почувствовала облегчение в ногах и через несколько дней провела такую же процедуру с моим сыночком. И этих пяти минут хватило ему для того, чтобы ножки перестали болеть. Он ведь плакал по ночам, кричал даже от этой боли. А тут - как рукой все сняло.

Слава Богу, сыну уже 40 лет сейчас, и на ноги свои он больше не жаловался.

Дай Бог всем здоровья!

М. ЕВСЕЕВА

Солидол от экземы

МНОГО ЛЕТ назад моя мама вылечила экзему на руках. А рецепт ей подсказал незнакомый мужчина. Он избавился от этой болезни совершенно случайно - смазывал велосипед солидолом и заметил, что болячки постепенно стали исчезать. Мама воспользовалась этим советом: **смазывала солидолом руки на ночь, забинтовывала или надевала простые перчатки**. Наносила солидол раз 5-10, точно не помню, но знаю: экзема отступила. Таким же образом я вылечила дерматит у сына на руках, ему тогда было 6 лет. Но возвратилось к нему это заболевание, когда он уже служил в Германии. И там смазывался солидолом и излечился. У меня у самой лет 10 назад был нейродермит на коже головы. Боль, дикий зуд! Аптечные примочки абсолютно не облегчали состояние. Я вспомнила о солидоле. Нанесла **слой (примерно 0,3-0,5 см толщиной) на всю воспалившуюся кожу головы и завязала платком.** Боли утихли, и я впервые после всех страданий уснула. Дня 2-3 не развязывала платок. Кожа очистилась.

М. ИВАНОВА

Купите себе козу, кормите ее ветками

Если у вас, к примеру, астма, или туберкулез, не дай Бог, то хочу предложить вам свой рецепт от этих болезней.

Так вот, надо купить козу, кормить ее кедровыми или березовыми ветками, а потом пить молоко от этой козы утром и вечером. Через 2-3 месяца вы поправитесь.

Думаете, это шутка? Никак нет. Козье молоко помогает при многих недугах. Можно излечить, например, любые болезни почек, мочевого пузыря. Так что прислушайтесь к совету и поезжайте летом "на козье молоко". Желаю всем здоровья!

Н. ГУСЕВА

Лучше сотню раз по разу...

В 1967 году прочитала в журнале «Наука и религия», как можно самостоятельно заниматься аутотреннингом. Мне показались эти занятия простыми, и я до сих пор занимаюсь. А рекомендации таковы:

Нужно лечь в постель удобно, без подушки, белье чтобы не стесняло шею, руки положить на грудь, пальцы не соприкасаются. Несколько раз сделать глубокий вдох и закрыть глаза. Начните считать про себя мысленно до 7. Я считала так: вдох, выдох – один, вдох – два, выдох – три, вдох – четыре, выдох – пять, вдох – шесть, выдох – семь. Затем вдох и все повторить сначала до 7. Так повторять много раз (раз до 100 и больше), пока дыхание не будет ровным и спокойным, как при сне.

Мышцы рук, ног, живота, шеи, лица расслабляются, голова ясная, не реагирует на внешний шум. Желательно, чтобы в квартире ничего не отвлекало.

Когда почувствуете во всем теле легкость, тепло, продолжайте считать и после счета 7 – проговаривать любые слова. Например: я спокойная, я здоровая, ничего не болит и т. д. Потом уже без счета повторяйте эти слова много раз. Только почувствуете, как клонит ко сну, сразу нужно вернуть себя в прежнее состояние: слегка пошевелить ногами и руками, затем сделать глубокий вдох и открыть глаза.

Заниматься можно в любое время суток. У меня это занятие занимает около 1 часа. После таких занятий я чувствую себя легкой, спокойной и расслабленной. У меня ничего не стало болеть. Все тропинки в поликлинику "заросли травой".

В. БОРЗОВА

Почта взаимопомощи

Как Наталья Наталье

Все случилось, когда мне было 25 лет. Заболела я желтухой, увезли в плохом состоянии в больницу, слава Богу, врачи вылечили. Вернулась домой (а живу я в селе), вроде все нормально, только нет и нет менструаций. Поехала в город к гинекологу. Доктор сказал, что я беременная, мне сделали аборт.

Прошло время, но проблемы с месячными остались, дошло до того, что они стали приходить раз в год. Я обратилась к гинекологу. Она сказала, что у меня дисфункция яичников, выписала гормоны. Я стала их принимать и принимала в течение 5 лет. В результате с 68 кг поправилась до 115. Правда, с месячными все нормализовалось. Поехала опять к гинекологу, говорю, что сильно поправилась. Она поменяла лекарство. Пью его уже 4 года, и с месячными все в порядке. Но в последнее время стала чувствовать себя очень плохо. Боли в животе. Сделали УЗИ, оно показало, что у меня два узла на матке с правой и с левой стороны и фиброма матки. Врачи сказали, что от фибромы и узлов на матке живот болеть не должен, но он болит. А кроме того, меня одолела постоянная температура, связанная с нагрузками. В спокойном состоянии нормальная, но, если что-то поделаю, поднимается до 37,2-37,3 градусов. И такая усталость, что просто сил нет. Может, не одна я такая, может, кто-то лечился. Люди добрые, помогите!

НАТАЛЬЯ Б.

Уважаемая Наталья! У меня была очень похожая история, с той лишь разницей, что мне вообще не могли поставить никакого диагноза. Футболили от одного врача к другому и говорили: «У вас всего два узелка, которые просто-напросто не могут никак влиять на ваше состояние здоровья». Я чуть до сумасшествия не дошла: сильнейшие боли, а мне говорят: «Не может этого быть! У вас все нормально!» Не знаю, что бы было со мной, если бы одна приятельница не посоветовала обратиться к профессору Баскакову. Он посмотрел меня и сразу сказал: «Как это вам не могли поставить диагноз, у вас эндометриоз и нужна срочная операция». В 36 лет мне вырезали матку (яичники оставили), и сейчас у меня (тьфу-тьфу-тьфу) с гинекологией более-менее нормально.

Не знаю, жив ли профессор, потому что это было более 10 лет назад, ему тогда уже лет 86 было. Но, наверное, учеников у него много.

Думаю, что вам обязательно надо найти хорошего специалиста. И скорей всего, обращаться придется в столичные центры. Адрес клиники, о которой я рассказала, г. Санкт-Петербург, пр. Культуры, дом 4, медсанчасть. Но сначала рекомендую позвонить по телефону: 8 - 812 -558 86 87 (это вместе с кодом, после первой восьмерки будет гудок, а потом набираете остальной номер). Это справочная медсанчасти.

Никаких народных способов я не знаю, советую сначала проконсультироваться со специалистом.

НАТАЛЬЯ Т.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ НЕ ЛЕТАЮТ?

На собственном опыте убедилась, что употребление пшеницы в чистом виде вырабатывает иммунитет к ОРЗ и помогает в лечении таких заболеваний, как воспаление легких, туберкулез, болезни желудка.

Нужно пшеницу (50-100 г) промыть в холодной воде, залить ее выше слоя на 1 мм водой. Поставить в теплое место на сутки, закрыв банку, чтобы она дала ростки. После пшеницу промыть чистой водой, пропустить через мясорубку, залить кипятком и горячим молоком (1:1). Дать остыть и можно есть за 30 минут до еды утром натощак.

Так повторять лечение изо дня в день без перерыва. Курс лечения не ограничен – от 1-3 месяцев до 1 года.

Этот рецепт я пробовала на себе. Ощущаешь легкость во всем теле. Я ела пшеницу ровно год.

Л. САМЫЛОВА

ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – ЭТО ВОЗМОЖНО!

«Спасибо кедровому маслу!»

КОММЕНТАРИИ СПЕЦИАЛИСТА

Лечение таких детских заболеваний, как диатез, дисбактериоз, анемия, энцефалопатия, представляет довольно трудную задачу, поскольку причина, как правило, кроется в нарушении питания ребенка, а точнее, в нарушениях всасывания питательных веществ.

Тяжелые роды, искусственное вскармливание приводят к нарушениям в системе пищеварения и в результате к дефициту жизненно необходимых витаминов, микроэлементов, аминокислот. Следствием этого дефицита и являются поражения кожи, нервной системы, иммунной системы, нарушения обмена веществ. Введение витаминов и минеральных веществ по отдельности, как правило, не дает стойкого эффекта. Наиболее оптимальным является введение в рацион комплексных, легко усвояемых продуктов. И здесь средство № 1 - кедровое масло. Оно не только чрезвычайно богато витаминами и микроэлементами, но, что особенно важно, полностью усваивается детским организмом и приятно на вкус. Его можно применять уже с 2-месячного возраста.

Врач-педиатр 1 категории Фролова И.И.

Показания к применению кедрового масла

- диатез, нейродермит, экзема;
- рахит, анемия, плохой аппетит;
- повышенная возбудимость,
- гидроцефальный синдром;
- отставание в психофизическом развитии;
- нарушение осанки, слабость связочного аппарата;
- нарушение зрения, для профилактики близорукости у школьников;
- частые простуды, аденоиды, хронический отит;
- гастродуоденит, дискинезия желчевыводящих путей, язвенная болезнь.

Стоимость масла 50 мл. 115 руб.

Впервые! Срок хранения 1 год.

Внимание! По указанным адресам продается масло кедрового ореха, изготовленное методом холодного прессования на оборудовании из кедра без контакта с металлом, что исключает его окисление и попадание токсичных примесей.

Квазар

Приобрести масло кедрового орешка можно в отделах «Товары для здоровья» по адресам в г. Балаково: ул. Минская, 10, маг. «Алиса»; ул. Ленина, 78, маг. «Рубин»; Телефон для справок в Балаково: 6-90-40, 2-24-49. В г. Саратове: ул. Чапаева, 86, угол Челюскинцев, маг. «Сергеевский»; ул. Московская, 59, угол Радищева, маг. «Пассаж».

Интернет-магазин www.quazar.ru

Лицензия 42/98-1206-0071. Выдана МЗ РФ.

Кукиш спасает от обиды

В № 3 (24) Сергей К. просит помочь. Уже 1,5 года он прибывает в глубокой депрессии.

У слабых людей в ответ на возникшую конфликтную ситуацию возникает мгновенная реакция, как правило, агрессивная. Вспомните нашумевшую историю теледебатов двух наших известных политических лидеров. Один из-за отсутствия аргументов плеснул другому в лицо воду из стакана, а другой тут же в ответ полез в рукопашную. Но если бы второй обладал хорошим психологическим иммунитетом, то легко мог бы «выйти сухим из воды». Ибо аналогичная история произошла с Вольтером. Его невыдержанный собеседник так же выплеснул вино из стакана в лицо философу. В ответ на что Вальтер спокойно заметил: «Это все эмоции. А где аргументы?»

Умение держать психологический удар – своего рода панацея от стрессов, провоцирующих конфликтные ситуации, и результат постоянной тренировки. Ведь эмоциональная устойчивость – основа основ жизни.

Я использую несколько методик для повышения психологического иммунитета.

«Сквозняк»

Представьте, что вы сидите напротив человека, который наносит вам психологические удары. Он говорит вам жесткие и обидные слова. Вы чувствуете, что начинаете «заводиться»

Воспользуйтесь техникой вентиляцией эмоций. Мысленно распахните в душе "дверцу" для гуляющего сквозняка, который легко уносит обидные слова. Они уже не прилипают к душе и не вонзаются в нее занозами. Вдох – сквозняк. Выдох – сквозняк

Фиг вам

Или сделайте правой рукой кукиш и накройте его ладонью левой руки. Мысленно направьте его на того, кто пытается вывести вас из душевного равновесия. Вспомните, как такой же кукиш помогал вам еще в детстве отомстить обидчику.

Да, я дурак!

Можно использовать такой прием психологической защиты, как доведение ситуации до абсурда. Простой пример

... На вечеринке по случаю годовщины свадьбы подруги принялись «перемывать косточки» виновнице торжества. Дескать, как вышла Зоя замуж, так сразу и подурнела. И одевается безвкусно, и покрасилась неудачно, даже говорить грамотно разучилась... Супруг докурил в сторонке сигарету и вдруг заявил им во всеуслышанье: «Да, девочки, она у меня большая дура. И я большой дурак, что женился на ней!» и пошел в гостиную танцевать с женой. И все. Говорить стало не о чем. Человек довел до абсурда то, на что другие лишь намекали, и таким образом неожиданно выбил у них из рук психологическое оружие.

Если вам трудно общаться с эмоционально значимыми для вас людьми, используйте такой прием.

Театр кукол

Представьте, что они просто шаржированные персонажи телепередачи «Куклы», а вы только наблюдаете со стороны и выносите свои оценки. Мол, этот умник корчит из себя начальника, а другой разыгрывает из себя сильную личность, профессионала, а сам слабак. Разыгрывайте этот спектакль до тех пор, пока не рассмеетесь. Смех - показатель того, что техника сработала.

Те, кто сумеет выработать у себя психологический иммунитет, всегда будет готов эффективно справиться с возникшей конфликтной ситуацией.

Буду очень рад, если эти советы помогут тебе, Сергей.

А. АСТАНИН

Как мы соблюдаем Великий пост

И в результате выигрываю в Русское лото

Решила обзвонить нескольких своих знакомых на предмет их отношения к посту.

- Не постилась! – воскликнула одна. – и не буду поститься!

- Почему?

- Потому что, у меня были две очень верующие бабушки. За время поста они худели и слабели прямо на глазах.

- И что, это отражалось на их дальнейшем самочувствии?

- Не знаю, хотя ни суставы, ни вены, ни сосуды у них не болели и дожили они почти до 90 лет. У одной из бабушек только болела спина, которую она надорвала, когда в молодости сено кидала. А у второй ничего не болело, кроме зубов. В свои 86 лет она копала огород и таскала нам домой выращенные собственноручно помидоры. Да... парадоксальный рассказ получается, - после паузы заметила моя знакомая. – Но все равно поститься я никогда не буду.

Звоню другой подруге.

- Я стараюсь поститься, - весело говорит она. - Покупаю картошку, тру на терке, зубчик чеснока кладу и жарю на подсолнечном масле. Вкуснятина! Салатики и прочее, от пива отказалась, хотя люблю иногда себя побаловать, с мясом, колбасой - просто, на них у меня и так всегда денег не хватает, сама знаешь, какая зарплата ... но чистого поста все равно не получается. Кофе люблю, от него отказаться не могу. А, знаешь, мне все-таки кажется, что самое главное – не ограничение в еде.

- А что?

- Не завидовать, не осуждать, не злословить. А еще заняться очищением души.

- И как ты это делаешь? – усмехаюсь я.

- Сижу.

- ????

- Это что-то вроде медитации, но не совсем то. Два раза в день я сажусь на диван или на пол и, скрестив ноги и уставившись в одну точку, стараюсь остановить бег мыслей.

- Ерунда какая-то, разве можно ни о чем не думать?

- А ты попробуй. Сначала мысли несутся как сумасшедшие, одна за одной, особенно вечером. Столько за день событий, все надо «перелопатить». Я их не сдерживаю, бегут и бегут. Плохие пропускаю, на хороших стараюсь задержаться, как бы замедляю их ход. И постепенно на душе становится спокойно и тихо, как будто почистила душу.

- А долго надо сидеть?

- Минут сорок.

- Ого!

- Да ладно тебе, зато как здорово потом. Встаешь совершенно другим человеком. И еще, я заметила, что нужно в центр своей жизни ставить не эго, а душу.

- А нельзя ли как-нибудь попроще?

- Эго – это когда ты все время думаешь о том, что о тебе скажут другие, а душа – это когда ты прислушиваешься сам к себе. Я опускаю голову к груди и спрашиваю, как поступить, и сердце подсказывает решение.

- Ну ты, девушка, совсем ненормальная стала, - пошутила я, и она засмеялась:

- Между прочим, как стала всем этим заниматься, постоянно выигрываю в Русское лото.

- Не может быть!

- Честное слово! 30 декабря – 634 рубля, 10 февраля – 177, 10 марта – 80 и вот 24 марта – 156 рублей выиграла. И беру всего по одному билету, на большее денег нет.

- Чудеса какие-то!

- Не знаю, может, и чудеса.

М. ЧЕРНИКОВА.

Косметика от природы

«ГРУБОСТИ« НА ГУБАХ!

Если губы начали шелушиться, на них появились красные пятна, рекомендуется протереть их отваром льняного семени.

Полезно протирать губы и соком моркови.

И еще одно средство для губ. Подарили вам розу, соберите с нее лепестки, измельчите их и получившуюся кашицу смешайте с 1 столовой ложкой свиного сала. Крем этот можно употреблять не только для смягчения потрескавшейся и подсохшей кожи губ, но и для рук.

З. Ч.

Есть шанс выиграть бесплатную полугодовую подписку на газету «Бальзам на душу»!

Для этого нужно вспомнить самую невероятную или просто интересную историю про выздоровление от какой-нибудь болезни с помощью народных средств, составить рассказ и послать его в редакцию «БД» по адресу: 413864, г. Балаково Саратовской области, п/о № 24, абонентский ящик № 17, «Бальзам на душу», на конкурс. И не думайте, что в каждом номере мы печатаем только по одной истории, присылайте больше, и все истории будут опубликованы в ближайших номерах. Ждем ваших писем до конца мая, 31-го подводим итоги.

Победителей будет 15, призов, естественно, – столько же!

Только не надо быть ленивым

Немного о себе. Я, Разумов Петр Иванович, родился в 1927 году в селе Наумовке Балаковского района. В 1960 г., став инженером-механиком по тепловозам, я смог попасть на машиностроительный завод имени Дзержинского сначала в качестве инженера-конструктора, а затем руководителя службы надежности, то есть я должен был ставить диагноз "болезням дизелей" и назначать методы их "лечения", а это, видимо, помогло мне анализировать и свои болезни.

Лет 20-25 назад я имел гораздо более слабое здоровье, чем теперь. Не мог даже окрошку поесть и другие острые блюда – болела печень. А в зимнее время вообще организм сдавал – диагноз "Гипертония". Сначала подлечили врачи, а потом стал анализировать сам. И пришел к выводу, что, во-первых, пища моя имела чересчур много холестерина, а во-вторых, я мало двигался. Изменил питание, стал есть больше растительной пищи, а также активизировал движение с помощью зимней рыбалки и лыж. Гипертония меня оставила в покое.

В пенсионном возрасте начал проявлять себя склероз. Помогло самолечение: ежедневное употребление чеснока и побольше растительного масла взамен сливочного. И сама болезнь тоже отступила.

Был у меня и атеросклероз суставов. Его я тоже вылечил народным методом – натирал больные места керосином, настоянном на стручке красного перца, пил сок большого лопуха, делал массаж суставов. Боль и "хруст" прекратились. В общем, я пришел к выводу, что наше здоровье в наших руках, только не надо быть ленивым, и будет полный порядок.

П. РАЗУМОВ

P. S. Я до сих пор пою в хоре ветеранов и даже солирую.

Помогает и от воспаления легких

У моей снохи признали язву желудка и положили ее на операцию. Пока готовили к операции, я принесла лечебный состав. Сноха решила посоветоваться с врачом. Он не разрешил. А я говорю: "Пей, вреда не будет". Она и выпила пол-литра.

Завтра делать операцию, а язвы-то не обнаружили. Стали спрашивать, что пила, сказала: то, чего пить не разрешали. Врачи поудивлялись и выписали ее из больницы, потому что на месте язвы осталось только красное пятнышко.

Уже 10 лет прошло, а она забыла, что у нее была язва желудка.

Вот этот рецепт: 1 кг меда, 300 г спирта 90%, пол-литра алоэ, 150 г прополиса. Прополис настругать помельче, залить спиртом на 3 дня, закрыть покрепче в стеклянной банке, мешать почаще, потом процедить и смешать со всем остальным. Через 10 дней пить по десертной ложке до еды 3 раза в день.

Это лекарство помогает и от воспаления легких.

Желаю всем здоровья.

Клавдия Ивановна Иванова.

Как бабуля за козами бегать стала

В последнее время у меня появились колющие боли в сердце. Однажды так кольнуло, что меня отшатнуло от станка (я работала токарем в ремонтной мастерской совхоза). Мне сделали кардиограмму, и врач, глядя сочувственно, сказал, что у меня аритмия. Шло время, я обращалась к врачам, пила различные таблетки, но мне было все хуже. Весной 1987 года у меня уже была одышка, сердце в груди ворочалось, спать я боялась. "Ну, - думаю, - усну и не проснусь". 4-6 ударов – и спазм. Мне было тогда 44 года. Забегая вперед, скажу, что сейчас мне 60.

Однажды летом 1987 г. напарник принес почитать газеты, и в "Известиях" я наткнулась на статью "Аллергию лечит уголь". В ней рассказывалось о московском докторе, который начал применять уголь для лечения больных аллергией. В ней говорилось о том, что каждый человек время от времени должен его применять, чтобы выводить яды из организма. И принимать его надо так, чтобы он шел по кишечнику без пищи.

Механизаторам выдавали бесплатные аптечки и в каждой были таблетки активированного угля. Я стала принимать по 1 таблетке среди ночи (днем я часто ела, т. к. имею повышенную кислотность желудочного сока). Буквально через неделю я почувствовала себя лучше. Стали считать пульс. До 300 досчитала и ни разу сбоя в работе сердца не было. Можете представить себе мою радость. Найти решение проблемы там, где и не ожидала.

В дальнейшем, услышав сбой ритма, принимала уголь, и всякий раз убеждалась, что он помогает, а кроме того, появляется резвость в движениях.

Доцент говорил, что уголь применяли и в древности. Недаром говорится, что новое – это хорошо забытое старое. И слава Богу, есть неравнодушные люди, желающие помочь ближнему и помогающие.

Но, как всегда, находятся противники. Вскоре появилась статья в журнале "Здоровье", где какой-то врач пытался умалить значение угля. Можно представить, какое противодействие встретил тот доцент. Ведь больных аллергией много, а сколько лекарств!

Но уголек не только мне помог. У меня появилась соседка – бабуля 64-х лет. Вижу как-то - идет она: постоит, отдохнет и опять идет. Разговорились. Ее беспокоила одышка (как она говорила, бронхит), аритмия и больные ноги. Она сама делала людям массаж, правила кости. Я ей рассказала о том, как уголь помог мне. Я где-то вычитала, что активированный уголь делают из березы. Она нажгла березы, растолкла угольки и стала принимать по 0,5 чайной ложки с водой.

Как-то мы встретились в поле (обе пасли коз). Она мне сказала, что пьет уголь уже 3 дня, дней 10 попьет и бросит, потому что никаких сдвигов не видит. Что я могла ей сказать? Пожала плечами. А через 10 дней она пришла ко мне сама и попросила дать ей "инструкцию" про уголь.

" Что-то я за козами бегать стала. – улыбнулась она и добавила. – Разве это не чудо?" В результате бабуля стала ездить в саратовскую церковь за 100 с лишним километров, а по большим праздникам – даже на ночную службу.

Статью я берегла, но давала читать людям, и мне ее "зачитали".

Я считаю, что уголь не только очищает от ядов, но и питает организм тем, что содержит сам.

З. КОВАЛЕНКО.

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит", "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник".

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17 00. Тираж 11300 экз. Объем 1 п.л.
Заказ № 24 86 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864,г. Балаково,Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА
АПРЕЛЬ 2002 г.
№8(29)

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846; по России: 41506

Рекомендуемая цена в розницу 2 рубля

сегодня в номере:

Стр. 2
Смех способствует выздоровлению
Растения, обеззараживающие воду
Медный купорос против миомы
Рецепт лечения рассеянного склероза
Стр. 3-4
Лекарственный справочник
Стр. 5
Семянотерапия
Средство от герпеса
Мед против гайморита
Стр. 6
Дихлофос вылечил грибок на ногах
Хозяйственное мыло от ожога
Иголки сосны улучшают зрение
Календула от молочницы
Невралгию тройничного нерва вылечили пчелы
Стр. 7
Как ремонт меняет жизнь
Очень полезная информация для мужей
Стр. 8
Подсолнечное масло от инфекции
Головную боль снимает калина
Пигментные пятна бояться петрушки
Очень странный рецепт от рака

Для пользы дела

Вот это бабулька!

"Слышал, что некоторые недобросовестные аптечные работники пользуются чужими льготными рецептами в своих личных целях. Человеку говорят, что лекарства нет, направляют его за новым рецептом, а сами берут его лекарство. Как можно обезопасить себя от этого?

Л. Жданов."

Любопытный случай произошел с одной моей знакомой в Казани в прошлом году. Выписали ей лекарства по льготному (бесплатному) рецепту. Пришла в аптеку. Ей говорят: "Придется подождать. Оставляйте рецепт, номер своего телефона, как появятся лекарства, мы вас пригласим". Ждет моя знакомая полмесяца, месяц, два, не звонят. Решила сама сходить спросить, не забыли ли ее?

Приходит.

- Все, бабулечка, - разводит руками молоденькая аптекарша, - сроки ушли, выписывайте теперь новый рецепт.

- Это как же так, миленькая? - удивляется пожилая женщина и очень вежливо просит вернуть ей старый рецепт. Аптечная работница обижается:

- Вы что, нам не верите? Зачем вам старый рецепт, ведь все равно новый выпишут?!

- А пусть будет, - трясет головой старушка.

Тогда выходит еще одна аптекарша и говорит, что бабушкин рецепт потерян.

- Ладно, - соглашается моя замечательная знакомая, - с кем не бывает?! Тогда справочку вот на этом листочке черканите, мол, так и так, рецептик мы потеряли, и я спокойненько побреду в суд.

Женщины переглянулись, потом пошли и принесли моей знакомой все лекарства, которые ей выписал доктор.

Мораль: требуйте, что вам положено по закону. А если не получается, тогда запасайтесь документами для суда. Иногда это бывает чрезвычайно полезно.

М. ЕФИМОВА.

ГЕРОИН МОЖНО НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ

Получено средство растительного происхождения, которое может оказаться весьма эффективным для борьбы с наркоманией. Препарат способствует быстрому обезвреживанию некоторых наркотических веществ. Эффективность его настолько высока, что для подавления действия дозы героина требуется количество препарата в сотни раз меньшее, чем наркотика. Пока проводятся экспериментальные исследования, но уже ясно, что препарат окажет неоценимую помощь тысячам людей.

ВЫСОКИЕ ЛЮДИ ВСЕГДА ЖИЛИ ДОЛЬШЕ

Продолжительность жизни человека всегда была напрямую связана с его ростом. К такому выводу пришла группа британских ученых, которые раскопали старое кладбище. Рост и возраст покойников, установленные по костям, однозначно указывали на то, что высокие люди жили дольше. Это обстоятельство связывают со здоровой пищей в детстве, которая отражается не только на росте, но и на всем здоровье

ВСЕ ХОРОШО В МЕРУ

Бум аэробики и других интенсивных ежедневных занятий спортом заставил американских врачей задуматься: а так ли это полезно? Они провели обследования больших групп населения и выяснили, что шансов прожить долгую и здоровую жизнь все же больше у тех, кто занимается умеренной физической деятельностью - плаванием, легкой гимнастикой. Те же, кто слишком усердствовал в спортивных занятиях, наоборот, сокращали свою жизнь. В пожилом возрасте аэробику вообще признали вредной.

КОФЕ ПОВЫШАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ АНТИБИОТИКОВ

Кофеин значительно повышает эффективность антибиотиков. К такому выводу пришли иранские ученые, изучившие в лабораторных условиях действие антибиотиков в сочетании с кофеином на опасные бактерии - стафилококк и синегнойную палочку. Результаты исследования были представлены на этой неделе на фармацевтической конференции в Глазго.

ПОДГОТОВИЛ Н. РОВБУТЬ

ЧТО ЗАГОТАВЛИВАТЬ В АПРЕЛЕ?

В апреле рекомендуется заготавливать березовые почки; девясил высокий - корневища с корнями; дубовую кору; кору крушины ольховидной и калины; корневища лапчатки прямостоячей; корневища папоротника мужского; почки сосны обыкновенной; листья толокнянки обыкновенной; почки тополя черного.

Кору дуба снимают только с молодых побегов и с тонких стволов, так как чем кора моложе, тем больше в ней дубильных веществ.

Сушат под навесом, оберегая от дождей. Подмоченная кора теряет большое количество дубильных веществ.

КАЛЕНДАРЬ "ЛЕЧЕБНИК", 2002 г

ЧЕЛОВЕК, РАССМЕШИВШИЙ СМЕРТЬ...

Это случилось около 30 лет назад. Полный сил и энергии молодой преподаватель психологии Норман Казинс неожиданно почувствовал сильную ломоту во всем теле. Резко повысилась температура. Через неделю Норману стало трудно двигаться, поворачивать шею, поднимать руки. Он лег в больницу, где ему поставили диагноз: коллагеноз - тяжелая болезнь, при которой разрушается соединительная ткань, связывающая клетки тела. Состояние здоровья быстро ухудшалось. С каждым днем тело Нормана становилось все более неподвижным, он с огромным трудом шевелил руками и ногами, едва мог повернуться в постели. Наступил момент, когда он не смог разомкнуть челюсти, чтобы поесть. В конце концов врач откровенно сказал Казинсу, что из пятисот человек больных коллагенозом выздоравливает только один. После этого страшного известия Норман не спал всю ночь. Он вспомнил, как однажды во время беседы доктор Хитциг сказал, что, согласно научным исследованиям, истощение эндокринной системы чаще всего вызывается страхом, нервными переживаниями, унынием, длительной депрессией. В ответ на эти негативные эмоции надпочечники выделяют особые гормоны - адреналин и норадреналин. Они попадают в кровь и, распространяясь по всему организму, разрушают клетки и способствуют болезням. Но если отрицательные эмоции, думал Казинс, являются причиной многих заболеваний, то, наверное, положительные эмоции, наоборот, благоприятно воздействуют на эндокринную систему. Не могут ли они привести к выздоровлению? Несмотря на протесты врачей, он выписался из больницы. Его перевезли в номер гостиницы, и с ним остался только доктор Хитциг, поддержавший его идею. Туда же доставили кинопроектор и лучшие комедийные фильмы. Казинс почувствовал себя невероятно счастливым, когда обнаружил, что после первых десяти минут безудержного смеха он смог спокойно проспать два часа без боли. Как только болеутоляющее действие смеха закончилось, сиделка снова включила кинопроектор. А затем стала читать Казинсу юмористические рассказы. Страшные боли перестали мучить Нормана через несколько дней почти непрерывного хохота. Анестезирующий эффект смеха был доказан.

Т. АБРАМОВА, «ПУТЬ К СЕБЕ», 1993 г.

Какое растение обеззараживает воду?

Напрягая все силенки, семенил я рядом с мамой, стараясь не отставать. Молча вытирал руками разъедающий глаза пот, молча страдал от жары и жажды. Дорога с открытого поля свернула в ложбину. Дно сырого овражка было размешано в черную грязь скотиной, всюду отпечатки копыт, зато в каждом копытце блестела вода разлившегося здесь ручейка.

И мой предел терпения, видимо, кончился. Я остановился:

- Мам, я попью. .

- Что ты, разве можно здесь пить? - испугалась она. В годы войны велик был страх перед тифом, холерой, дизентерией и другими страшными болезнями.

- Я немножко. Всего один глоток. Чуть-чуть.

- Вспомни сказку про сестрицу Аленушку и братца Иванушку. В козленочка превратишься...

- И придется мне пасти его в своем стаде, - послышался сзади чей-то голос. К нам приближался седобородый дед с пастушьим кнутом в руке. Одет он был в линялые, видавшие вида галифе и старенькую солдатскую гимнастерку, на поясе солдатский алюминиевый котелок. Отстегнув его, он подошел к месту, где тонкая струйка ручейка отвесно падала водопадиком с уступа, и принялся набирать воду. - Сей момент попьем, да так, чтобы и в козлика не превратиться, и животик не заболел.

Он наломал веток с отцветающей черемухи, сунул их в котелок, подошел к нам и присел рядом. Завел разговор с мамой. Уловив мое нетерпеливое движение, пастух вынул мокрые черемуховые ветки, протянул мне котелок:

- Теперича пей, не бойся. После черемухи никакой заразы в воде не остается. Всегда ею пользуйся, ежели в какой воде сомневаешься. Пей, парень, набирайся сил.

Вода была чистая, вкусная. Мы не только жажду утолили, но и в запас бутылку наполнили.

Так в далеком детстве научился я обеззараживать воду ветками черемухи, а не столь уж давно узнал об удивительном свойстве рябины долго сохранять воду свежей. Стоит поставить в посуду с обыкновенной водопроводной водой только что срезанные ветки рябины с гроздьями спелых ягод, она не испортится в течение четырех лет. Весь секрет в ягодах. Без них любые пышные ветви поставь - вода протухнет через несколько дней.

РИМ АХМЕДОВ

Бальзам на душу

Склероз не терпит ежовых рукавиц

Я медик и, думаю, могу дать некоторые рекомендации по лечению рассеянного склероза.

Не помешает сосуды почистить. Например, чесночным маслом. Сама не раз убеждалась, как хорошо оно снимает спазмы сосудов головного мозга, одышку. Очистите головку чеснока, растолките в кашицу и в банке залейте стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Затем поставьте банку на сутки в холодильник, на нижнюю полку.

Принимать масло нужно так: ч. л. лимонного сока смешайте с ч. л. чесночного масла и выпейте. Норма: 3 раза в день за полчаса до еды. Длительность лечения от 1 до 3 месяцев, затем месяц отдыха. После перерыва курс нужно повторить.

Настойка крапивы тоже в лечении склероза хороша. Она улучшает работу сердца и улучшает состав крови.

200 г майской крапивы залейте поллитром водки в бутылке, а горлышко завяжите тряпочкой. Первые сутки настойку держите на окне, а затем девять дней - в темном шкафу. После процедите. Принимайте натощак по ч. л. за полчаса до еды и столько же на ночь. Выпить нужно всю настойку без перерывов.

Сосуды можно почистить и другим способом. Каждое утро натощак выпивайте 200-300 г горячей воды.

Подружитесь и с такими растениями: укропом, петрушкой, красной рябиной, шиповником.

Бороться с болезнью нужно до победы, а не от случая к случаю.

А. ДАЦЮК

Извела миому спринцеванием

С 1974 г у меня была мастопатия правой груди, а в 1992 г мне (в 52 года) предложили операцию по поводу миомы шейки матки, но помешала язва 12-перстной кишки, т. к. легла в больницу ее лечить. Так вот, миому (пока лежала в больнице, и потом 3 месяца) я лечила спринцеванием (утром и вечером) с медным купоросом (на 2 л воды - на кончике ножа медного купороса) - помогло! И потом время от времени я эту процедуру повторяла. А для груди делаю настой бегонии (10 листов на 0,5 л водки), да и пила я по столовой ложке прямо чистый сок бегонии за полчаса до еды 3 раза в день. Потом сама (и некоторым советовала) прикладывала листья бегонии к груди и, если подсохнет, меняла на другой свежий лист - рассасываются все уплотнения очень хорошо. Бывает, после рождения ребенка у женщин воспаляется грудь, поднимается температура, так вот листья бегонии очень хорошо помогают (это уже проверено).

В.Г.

эпилепсии, склонности к судорогам, психических заболеваниях, ранее перенесенном полиомиелите, нарушении функции почек и печени, выраженном атеросклерозе.

ИМОДИУМ
Применяют при остром и хроническом гастроэнтерите. Рекомендован взрослым и детям старше 5 лет. При острой диарее начальная доза для взрослых 2 капсулы, для детей – 1 капсула. При хроническом гастроэнтерите начальная доза 2 капсулы в день для взрослых, для детей – 1 капсула. Поддерживающая доза 1-6 капсул в день. Может вызвать непроходимость кишечника, запор

ИНГАЛИПТ
Применяют при тонзиллитах, фарингитах, ларингитах, афтозных и язвенных стоматитах. Орошение по 1-2 с 3-4 раза в сутки. Препарат удерживают в полости рта 5-7 мин. Противопоказан при повышенной чувствительности к сульфаниламидам и эфирным маслам.

ИХТИОЛ
Аммониевая соль сульфокислот сланцевого масла, применяемая при забоеваниях кожи (ожоги, рожистое воспаление, экзема и др.), невралгиях, артритах в виде 10-20 % мази, 10-30 % водно-спиртового раствора для примочек; при воспалительных заболеваниях органов малого таза в виде свечей и 10 % раствора ихтиола в глицерине для смачивания тампонов.

КАВИНТОН
Применяют при расстройствах мозгового кровотока различной этиологии с психическими или неврологическими нарушениями (афазия, апраксия, двигательные расстройства, гипертоническая энцефалопатия, ангиоспастические и ишемические мозговые расстройства); заболеваниях сосудистой и сетчатой оболочки глаз, обусловленных артериосклерозом или ангиоспазмом, частичных тромбозах, вторичной глаукоме, вызванной закупоркой сосудов, возрастных сосудистых или токсических поражениях слухового нерва, головокружении лабиринтного происхождения. При остро возникших нарушениях 3 раза в день по 10 мг в/в, затем внутрь по 1-2 табл. 3 раза в день. Поддерживающая доза – по 1 таб. 3 раза в день. Противопоказан при беременности.

КАЛЬМАГИН
Нейтрализует кислое содержимое желудка. Назначают детям в виде суспензии при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, остром и хроническом гастритах, гастродуоденитах и других заболеваниях, протекающих с гиперацидозом. Детям 3-6 лет назначают 5 мл суспензии на прием, 7-12 лет – 7,5 мл, 13 лет и старше – по 15 мл и более. Принимают за 30 мин до еды или между приемами пищи 4-6 раз в день. Курс лечения 3-4 нед. У детей младшего возраста, находящихся на молочной диете, может развиться молочно-щелочной синдром Бернетта.

КАЛЬЦЕКС
Комплексная соль гексаметилентетрамина и кальция хлорида, применяемая при простудных заболеваниях по 0,5 г 3-4 раза в день.

КАМЕТОН АЭРОЗОЛЬ
Противовоспалительное и антисептическое средство, применяемое при острых и хронических (в стадии обострения) воспалительных заболеваниях носа, глотки и гортани. Распыляется в области рта и носа 3-4 раза в день в течение 1-2 с. Длительность ингаляции 1-2 мин. Не назначают детям до 5 лет.

КАНАМИЦИНА СУЛЬФАТ
Применяют при туберкулезе, вызванном микобактериями, устойчивыми к стрептомицину и фтивазину; инфекционных болезнях (пневмониях, легочных нагноениях, сепсисе, пиелонефрите, пиелите, пиелоцистите); для предупреждения гнойных осложнений при хирургических вмешательствах. В/м при туберкулезе в дозе 1 г в 2 приема или однократно в течение 6 дней в неделю с перерывом каждый 7-й день. При инфекциях нетуберкулезной этиологии по 0,5 г 2-3 раза в сутки в течение 5-7 дней. Детям из расчета 15-20 мг/(кг*сут). Длительное введение может вызвать поражение слухового нерва (неврит) и нарушение функции почек (микрогематурия, альбуминурия и др.). Противопоказан при нарушении функции почек и поражении слухового нерва, не назначать вместе со стрептомицином, мономицином, неомицином, гентамицином, флоримицином.

КАРДИОВАЛЕН
Применяют при ревматических пороках сердца, кардиосклерозе с нарушением кровообращения I-III стадии; при стенокардии, вегетативных неврозах по 15-20 капель 1-2 раза в день. Противопоказания те же, что и для других препаратов, содержащих сердечные гликозиды.

КАРНИТИНА ХЛОРИД
Применяют при заболеваниях и состояниях, сопровождающихся понижением аппетита, уменьшением массы тела, истощением, а также при задержке роста у детей. Внутрь за 30 мин до еды, разбавляя водой, чаем, киселем и т.д. Взрослым 0,5-2 ч. л. на прием 2-3 раза в день. Детям в зависимости от возраста – от 4 до 42 капель на прием 2-3 раза в день, разводить в 5 % растворе глюкозы или добавить к сокам, компотам, киселю. При приеме больших доз возможна боль в подложечной области.

язвах, пролежнях, трещинах, ринитах и др. Наносят на пораженные участки 1-2 раза в день в течение 5-7 дней и более. Повязку накладывают через 10-15 мин после нанесения мази. В носовые ходы вводят ватные тампоны с мазью на 20-30 мин.

ГИОКСИЗОН МАЗЬ
Применяют при инфицированных экземах и ранах, гнойниковых заболеваниях кожи, эрозиях и т. д. смазывают пораженные участки 1-3 раза в день. В отдельных случаях аллергические кожные реакции. Противопоказан при туберкулезе кожи, микозе, вирусных и аллергических заболеваниях кожи.

ГИСТАМИН
Применяют при полиартритах, ревматизме, боли, вызванной поражением периферических нервов, аллергических заболеваниях; для диагностики и экспериментальных исследований. Внутрикожно, подкожно и в/м по 0,1-0,5 мл 0,1 % раствора; для электрофореза 0,1 % раствор препарата. При передозировке и повышенной чувствительности коллапс, шок.

ГЛИВЕНОЛ
Применяют при нарушениях венозного кровообращения: ощущение усталости, напряжения и тяжести в ногах, отечность и болезненные явления после длительного стояния или сидения; варикозном расширении вен: типичные симптомы заболевания, статические отеки, трофические поражения кожи, флебалгия; геморрое; в качестве дополнительного средства при флебите и перифлебите, варикозных язвах, застойных дерматозах. Средняя суточная доза составляет 600-800 мг, т. е. по 1 драже (200 мг) 3-4 раза в день или по 1 капсуле (400 мг) 2 раза в день. Драже и капсулы следует принимать во время либо после еды, не разжевывая, и не прерывать курса в течение нескольких недель даже при исчезновении симптомов заболевания. Рекомендуется периодически повторять курс лечения при хронической нагрузке на нижние конечности, связанной с профессиональной деятельностью или работой по дому, особенно в теплое время года. Возможны желудочно-кишечные расстройства и высыпания на коже. В последнем случае лучше отменить препарат и провести симптоматическое лечение. Противопоказан при повышенной чувствительности к активному веществу гливенола.

ГЛУТАМЕВИТ
Применяют для повышения работоспособности в качестве лечебно-профилактического средства у взрослых, занятых тяжелым физическим трудом, при длительном умственном напряжении и интенсивных тренировках у спортсменов. Внутрь через 15-30 мин после завтрака и обеда 2 раза в день. Разовая доза 1-3 табл., суточная – 2-6 табл. Для спортсменов 2-4 табл., при наиболее интенсивных нагрузках до 6 табл. в день в течение 2-4 нед. Повторный курс назначают через 1-3 мес.

ГОНАДОТРОПИН ХОРИОНИЧЕСКИЙ
Применяют при нарушениях менструального цикла и бесплодия у женщин, связанных с отсутствием овуляции и недостаточностью желтого тела (при достаточной эстрогенной функции яичников); у мужчин – при генетических нарушениях с явлениями гипогенитализма, евнухоидизма; гипоплазии яичек, крипторхизме; адипозогенитальном синдроме, гипофизарной карликовости с наличием полового инфантилизма и др. В/м от 500 до 3000 ЕД ежедневно или 1-2 раза в неделю. Курс от 5-6 дней до 6 нед. Возможны аллергические реакции, чрезмерное увеличение яичек в паховом канале. Противопоказан при воспалительных заболеваниях половой сферы, гормонально-активных опухолях половых желез, отсутствии половых желез (врожденное или после операции).

ГОССИПОЛ
Применяют при опоясывающем лишае, простом пузырчатом лишае и псориазе. Линимент госсипола наносят тонким слоем на пораженный участок кожи 4-6 раз в сутки. Курс 5-7 дней.

ГУМИЗОЛЬ
Биогенный стимулятор, применяемый при хронических и подострых радикулитах, плекситах, невралгии, ревматическом артрите (неактивная форма), инфекционном неспецифическом полиартрите, артрозе, хронических заболеваниях среднего уха, околоносовых пазух, фарингитах, ринитах и др. В/м по 1-2 мл 1 раз в день. Курс 20-30 дней. Детям по 1 мл в течение 20-25 дней. При пародонтозе можно применять методом электрофореза (15-20 сеансов через день). Противопоказан при острых лихорадочных заболеваниях, декомпенсированном пороке сердца, выраженном атеросклерозе и тиреотоксикозе, активной форме туберкулеза, нарушениях функции печени и почек, опухолях, психозах.

ДАТИСКАН
Спазмолитик, применяемый при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся спазмом гладкой мускулатуры. Внутрь за 15 мин до еды по 0,05-0,1 г 2-3 раза в день ежедневно в течение 10-20 дней. Возможны аллергические реакции, головная боль, тошнота, боль в животе, понос.

ДЕЗОКСИКОРТИКОСТЕРОНА ТРИМЕТИЛАЦЕТАТ
Применяют при болезни Аддисона, относительной недостаточности коры надпочечников, диэнцефально-

[illegible]-гипофизарной недостаточности (синдром Шихена, болезнь Симмондса), гипотоническом синдроме астеническом состоянии с гипотонией после инфекционных болезней или операций. В/м 2,5 % водную суспензию по 1 мл 1 раз в 2 нед (под контролем АД и содержания калия и хлоридов в крови) противопоказан при гипертонии, сердечной недостаточности с застойными явлениями, заболеваниях почек с недостаточностью функции, циррозе печени.

ДЕЗОКСИПЕГАНИНА ГИДРОХЛОРИД
Применяют при поражениях ЦНС (мононевриты, невриты, полиневриты) различной этиологии, заболеваниях с поражением передних рогов спинного мозга, последствиях нарушения мозгового кровообращения (гемиплегии, гемипарезы), миастении и миопатоподобных синдромах различного генеза. Вводят под кожу 1 % водный раствор. Разовая доза для взрослых 0,01-0,02 г (1-2 мл 1 % раствора). Суточная 0,05-0,1 г. Курс 4-6 нед. Возможны брадикардия, слюнотечение, умеренная боль в конечностях, в первые минуты введения – ощущение жара и головокружение. Противопоказан при бронхиальной астме, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, стенокардии, эпилепсии, гиперкинезах, высоком АД.

ДЕКАРИС
Применяют при аскаридозе, анкилостомозе, некаторозе, стронгилоидозе, трихостронгилезе, трихоцефалезе, энтеробиозе. Внутрь однократно после ужина перед сном взрослым по 0,15 г. Детям дозы устанавливают из расчета 2,5 мг/кг массы тела. В отдельных случаях возможны боль в животе, тошнота, рвота, понос. Необходима осторожность при назначении беременным. Не применим для изгнания ленточных глистов и сосальщиков

ДЕПОСТАТ
Показан для консервативной терапии при аденоме предстательной железы и некоторых заболеваниях матки и молочных желез. В/м 0,2 г (1 ампула) 1 раз в неделю; дозу можно удвоить (0,4 г). Назначают мужчинам в течение 2-3 мес. Контролируют функцию мочевого пузыря и почек. У женщин при хроническом течении болезни курс лечения проводят непрерывно в течение длительного времени. Возможны кашель, одышка, нарушение кровообращения. Противопоказан при герпесе у беременных.

[illegible]
Противогистаминный препарат, применяемый при различных аллергических заболеваниях. Внутрь после еды по 0,05-0,2 г 1-2 раза в день; детям по 0,025-0,05 г 1-3 раза в день. Высшая разовая доза 0,3 г, суточная – 0,6 г. Возможно раздражение слизистой оболочки желудка. Противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

ДИАКАРБ
Применяют при отеках сердечного происхождения, нефрозах, циррозах печени, глаукоме (для понижения внутриглазного давления), эпилепсии. Внутрь по 0,125-0,25 г 1-3 раза в день. При длительном применении возможны сонливость, парестезии в конечностях, которые исчезают при уменьшении дозы или отмене препарата. Противопоказан при болезни Аддисона, повышенном выделении из организма ионов натрия и калия, склонности к ацидозу, острых заболеваниях печени и почек.

ДИБАЗОЛ
Применяют при заболеваниях, сопровождающихся спазмами кровеносных сосудов (стенокардия, гипертонический криз), гладкой мускулатуры внутренних органов (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, спазмы желудочно-кишечного тракта); остаточных явлениях полиомиелита и др. Внутрь в качестве монопрепарата и в комплексе с папаверином, теобромином, фенобарбиталом по 0,02 г 2-3 раза в день; подкожно 1-5 мл 1 % раствора. В качестве гипотензивного средства с осторожностью следует назначать лицам пожилого возраста.

ДИГИДРОЭРГОТАМИН
Применяют при мигрени, коронароспазме, болезни Рейно. Внутрь по 10-20 капель в 0,5 стакана воды 1-3 раза в день. При повышенной чувствительности возможны диспептические явления. Противопоказан при выраженном атеросклерозе, гипотонии, органических поражениях сердца, инфаркте миокарда, нарушениях функции почек, в старческом возрасте.

ДИДЕПИЛ
Применяют при конвульсивных состояниях, прежде всего при эпилепсии (слабые и сильные приступы). Детям до 3 лет от 0,5 до 2 табл. в день, средняя доза 1-1,5 табл. в день; от 3 до 8 лет 2-4 табл. в день, средняя доза 2 табл. в день; от 8 до 14 лет 3-6 табл. в день, средняя доза 4 табл. в день. Взрослым 2-6 табл. в день, средняя доза 3-4 табл. в день.

ДИОКСИДИН
Применяемый при тяжелых гнойно-воспалительных процессах: плевритах, эмпиеме плевры, абсцессе легкого, перитонитах, циститах, ранах с наличием глубоких гнойных полостей. Перед началом курса лечения провести пробу на переносимость. Ежедневно вводят в полости по 10-50 мл 1 % раствора (100-500 мг). Максимальная суточная доза 70 мл 1 % раствора (700 мг). Курс 3 нед. Повторные курсы через

1-1,5 мес. Мазь применяют при лечении гнойных и трофических ран, ожогов, гнойничковых заболеваниях кожи. Возможны головная боль, озноб, повышение температуры, диспептические реакции, судорожные подергивания мышц. Не назначать при индивидуальной непереносимости.

ДИПРОФЕН
Применяют при спазмах кровеносных (особенно периферических) сосудов (эндартериит, болезнь Рейно и др.), гладкой мускулатуры внутренних органов (бронхов, желудочно-кишечного тракта, мочевыводящих путей). Внутрь по 0,025 г 3 раза в день с постепенным увеличением дозы до 0,05-0,1 г 3 раза в день. Курс 2-3 нед. Возможны чувство онемения слизистой оболочки полости рта, изредка тошнота, головная боль, легкое головокружение.

ДИФЕЗИЛ
Обладает антигельминтной активностью в отношении трихоцефалеза. Назначают внутрь натощак за 1 ч до завтрака в 30-50 мл сахарного сиропа или воды взрослым и детям старше 11 лет 5 г, детям младшего возраста 2,5 г. При необходимости лечение повторяют через 2-3 нед. Возможны тошнота, рвота, учащение дефекация. Противопоказан при заболеваниях печени с выраженным нарушением ее функции.

ДОПАН
Применяют при лимфогранулематозе II-III стадии и (при удовлетворительном общем состоянии) IV стадии заболевания; сублейкемических формах хронического миелолейкоза, протекающих со спленомегалией; хроническом лимфолейкозе. Внутрь (лучше на ночь) по 0,006-0,012 г один раз в 3-5-7дней. На курс 5-7 приемов. Детям из расчета 0,2 мг/кг. Наблюдаются угнетение костномозгового кроветворения (лейкопения, тромбоцитопения); иногда через 8-12 ч после приема тошнота и рвота. Противопоказан при лимфогранулематозе при числе лейкоцитов менее $4,5*10^9$/л и тромбоцитов менее $150*10^9$/л, быстротекущих и острых формах этого заболевания; остром лейкозе и хроническом миелолейкозе с резким обострением.

ДУПЛЕКС
Применяют как общеукрепляющее и тонизирующее средство при упадке питания, неврозах, легких формах анемии, псориазе. Вводят под кожу 1 раз в день ежедневно, начиная с 0,2 мл с постепенным повышением дозы до 1 мл. Курс 20-40 дней; при псориазе до 2-3 мес. Высшая разовая доза 1 мл, суточная 2 мл. Детям до 2 лет не назначают, после 2 лет применяют в меньших дозах. Иногда вызывает тошноту, рвоту, понос, пигментацию кожи. Противопоказан при поражениях почек, невритах, выраженной анемии, диспептических явлениях.

ЖЕЛЧЬ МЕДИЦИНСКАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ
Применяют в качестве наружного обезболивающего и рассасывающего средства при острых и хронических артрозах, артритах, бурситах, тендовагинитах, спондилоартрозе, вторичном радикулите в виде компрессов. Курс 6-30 дней. В отдельных случаях возможно раздражение кожи. Противопоказан при нарушении целостности кожи, воспалительных и гнойничковых поражениях кожи, лимфангинитах, лимфоаденитах.

ЗИТАЗОНИУМ
Применяют при раке молочных желез у женщин в климактерическом периоде. Назначают по 0,01-0,02 г 2 раза в день при раке молочной железы в постменопаузном периоде; при овуляторной неоплодотворенности по 0,01 г 2 раза в день в течение 4 дней, начиная со 2-го дня менструации, далее дозу можно повысить до 0,02 г, а затем до 0,04 г, назначая препарат по той же схеме; в случае прекращения отделения молока после родов – по 0,01 г 4 раза в сутки в течение 5 дней; при олигоспермии по 0,01 г дважды в день. Может вызывать отсутствие аппетита, тошноту, позывы к рвоте. При длительном применении иногда возникает тромбофлебит. Противопоказан при беременности.

ИБУПРОФЕН
Применяют взрослым для лечения ревматоидного артрита, деформирующего остеоартроза, остеохондроза позвоночника, при артралгиях ревматического и неревматического происхождения. Внутрь после еды 0,2 г 3-4 раза в день. Суточная доза 0,8-1,2 г. Возможны изжога, тошнота, рвота, потливость, кожные аллергические реакции, в редких случаях – нарушение функции зрения. Противопоказан при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенном колите, амблиопии, нарушении цветового зрения, циррозе печени с портальной гипертензией, повышенной индивидуальной чувствительности к препарату.

ИЗОНИАЗИД
Применяют при различных формах и локализации туберкулеза. Внутрь, ректально, в/м по 0,3 г 2-3 раза в день; детям по 0,006-0,015 г/(кг.сут) (но не более 0,5 г/сут) в 1-2 приема. Высшая разовая доза внутрь для взрослых 0,6 г, суточная 0,9 г. Полости и свищи промывают 1-2 % водным раствором; разовая (и суточная) доза 0,05-0,2 г. Возможны головокружение, головная бль, раздражительность, бессонница, парестезии, полиневриты, тошнота, рвота, аллергические реакции, желтуха, сердцебиение. Противопоказан при

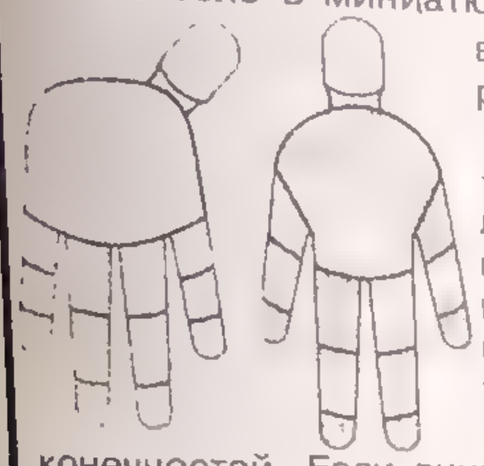
СЕМЯНОТЕРАПИЯ

Болит голова – дави на большой палец

Прочитала в газете «Бальзам на душу» статью «Как рукой снимает» про семянотерапию. Сразу возникла куча вопросов. 1. Что означает «нужно суметь подобрать наиболее подходящее семя для каждого заболевания»? Какая разница, какие семена? 2. Что такое точки соответствия на кистях и стопе? 3. Как все-таки правильно крепить семена?

Е. Симаненко

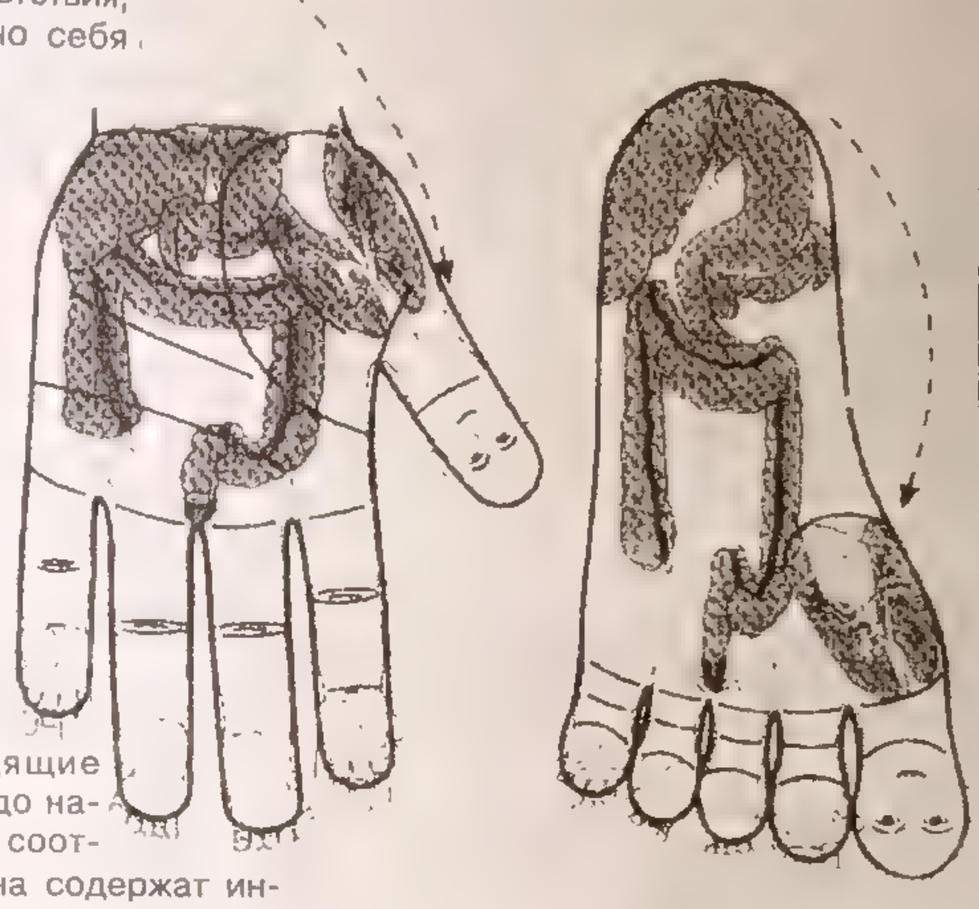
Начну со второго вопроса. Основатель методики Су Джок корейский профессор Пак Чиса Ву первым увидел, что кисть – это человеческое тело в миниатюре. В переводе с корейского Су кисть, Джок – стопа. Человек состоит из тела и пяти выступающих частей: головы и четырех конечностей. Если внимательно посмотрим на свою кисть, то заметим, что по своему строению она напоминает наше тело: кисть состоит из "тела" - ладони и пяти "конечностей" - пальцев. Большой палец кисти отличается от других, состоит из двух фаланг и соответствует голове и шее. Остальные пальцы состоят из трех частей. Наши конечности тоже состоят из трех частей (Бедро, голень, стопа – это ноги. Плечо, предплечье, кисть – это руки).



На ладони находятся соответствия внутренним органам. Если мы знаем, как устроена система соответствия на кисти и стопе, то сможем легко найти зону воздействия на руке. Кисть и стопа являются своеобразными пультами дистанционного управления нашим здоровьем.

Природа мудро распорядилась, что в повседневной жизни при ходьбе, беге, работе мы постоянно стимулируем наши зоны соответствия, тем самым постоянно себя оздоравливая.

Очень важный момент – эта методика абсолютно безопасна. При неправильной стимуляции точек не наносится вред человеку – она просто не эффективна. При правильном использовании систем соответствия очень быстро наступает лечебный эффект



Теперь по поводу того, что значит подобрать подходящие семена, которые надо накладывать на точки соответствия. Т. к. семена содержат информацию обо всем растении, то при лечении следует пользоваться знаниями о целительных его свойствах. Например: арбуз - обладает мочегонным свойством, значит, его семена можно использовать при лечении почек и мочевого пузыря. При заболеваниях сердца пьют валерьяну, калину, ландыш. Это означает, что семена этих растений предпочтительней при заболевании сердца.

А крепятся семена обыкновенным лейкопластырем, примерно на одни сутки. Потом их меняют, т. к. они теряют свою биоэнергию.

Лечитесь на здоровье!

А. АЛИНА

МЕДОВЫЕ ТАМПОНЧИКИ – И НЕТ ГАЙМОРИТА!

В последнее время часто спрашивают, как вылечить гайморит. Вот я и решила поделиться с читателями рецептом, который мне и самой помог. Сделайте тампончики ватные, обмакните в мед и заложите в нос, подальше к гайморам. Мед хорошо прогревает, и будет все отходить при сморкании. Лучше делайте вечером, за час до сна. Не надо бояться, если будет очень щипать в носу. Так бывает, когда есть сильные отеки, но постарайтесь сделать всего раз 10. И впоследствии, как только будет насморк, пусть и небольшой, делайте эту процедуру снова.

Кто живет в сельской местности, и есть своя банька, можно в бане сделать медовую маску на носовые и лобные гаймморы. Таким вот лечением я и избавилась от гайморита сама и людям желаю скорейшего выздоровления.

Г. А. ЕРШОВА

ЕСТЬ СРЕДСТВА ОТ ГЕРПЕСА!

Для лечения герпеса сегодня существует масса препаратов - ацикловир, фоскарнет натрия, алпизарин и т. д. Не буду оценивать эффективность этих средств и скажу лишь, что многие, страдающие от герпеса, нашли спасение в народных рецептах.

Составьте следующий сбор:

Трава мелиссы 2 ст. л.
Цветки ромашки 2 ст. л.
Трава чабреца 2 ст. л.
Трава пустырника 2 ст. л.
Трава горицвета 1 ст. л.
Листья малины 2 ст. л.
Трава полыни 1 ст. л.
Плоды можжевельника 2 ст. л.
Трава зверобоя 1 ст. л.

2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, оставить на час, процедить. Настой принимать в течение дня. Желательно 4 раза по 0,5 стакана. Этот травяной настой следует начать принимать при первых признаках обострения и продолжать в течение 1-2 недель.

Параллельно (при первых признаках внешнего проявления герпеса) пораженные области смазывать настойкой побегов туи и можжевельника на водке (10 г можжевельника и 40 г побегов туи настаивают в 250 мл водки в течение 20 дней). Смазывают по следующей схеме: 3 раза с интервалом в 30 мин, далее 2 раза с интервалом в час, 2 раза с интервалом 2 часа. Если развитие герпетической сыпи не прекращается, то следует продолжить процедуры еще в течение 2 дней, но уже по 3 раза в день.

Неплохие результаты дает смазывание пораженных герпесом участков маслом лапчатки прямостоячей (калгана) 1-2 раза в день. Можно делать компрессы с тертым чесноком, яблоком или картофелем.

Т. И. ТИТОВА, дерматолог

ТОЛЬКО МЫЛО ДОЛЖНО БЫТЬ КОРИЧНЕВЫМ

Если бы мне сказали лет так 25 назад, что самое первое средство от ожога - хозяйственное мыло, ни за что бы не поверила. Но случайно испытала это на себе. А произошло все так. Как-то осенью собралась ощипывать курицу. Да таз неловко поставила и вместо птицы, ступню себе ошпарила. Боль была нестерпимая, кожа побагровела. А под руками никаких мазей! И вот по совету мамы хозяйственное мыло я смочила в воде и стала втирать пену в больное место. Велико же было мое удивление - через пять минут боль стихла.

В следующий раз мыло помогло моему мужу. Я занималась консервированием и попросила его открыть бутылочку уксуса. То ли он поторопился, то ли бутылка была крепко запечатана, только кислота выплеснулась на грудь и руки. От боли муж не знал куда деваться. А я сразу же вспомнила про чудо-средство. Очень долго, терпя боль, он втирал мыльную пену в руки, а я - в грудь. Постепенно боль прошла.

Кстати, и при лечении мастита у коровы оно помогает.

Однако мыло бывает разного качества. Для лечения нужно покупать темно-коричневое или желто-коричневое, твердое. Белое и светло-желтое, мягковатое на ощупь не годится - превращается в кашицу и почти не мылится.

Такая вот история о хозяйственном мыле.

Н. П. ГРУДИНА

ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗАПАСИСЬ ТЕРПЕНИЕМ

Когда моя внучка стала резко терять зрение, помогли довольно простые вещи.

5 ст. л. свежих измельченных иголок молодой сосны заливала пол-литром воды и варила на медленном огне 10 минут. Выливала все в банку и ночь настаивала. Утром процеживала и поила внучку весь день теплым отваром. И так 2 месяца. А через каждые 7 дней - недельный перерыв.

Еще внучка ежедневно делала гимнастику: направляла глазное яблоко вверх, вниз и в стороны по 30 раз подряд.

И придерживалась такой диеты: как можно больше свежих помидоров, черники, моркови, яиц, молока, меда, фруктов и печени в любом виде. Вот так зрение и восстановилось.

В. М. ВОЛКОВА

ИСЧЕЗЛА МОЛОЧНИЦА У МАЛЫША

Прихожу как-то к молоденькой соседке. А у нее сынишка-малыш плачет, ни соску, ни грудь не берет. Она и сама плачет: что с ребенком? Посмотрела я, а у малыша будто творог во рту - вся слизистая молочницей поражена. Дала я цветов календулы и рассказала, как лечить. Чайную ложку цветов заливать стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процеживать и давать сынишке по 2 чайные ложке настоя в день. Дня через три сама ко мне пришла: «Спасибо вам! Сынишка спать стал лучше. Медсестра приходила, сказала, что он уж почти здоров». Она его еще пару дней настоем попоила и все - поправился мальчонка.

Л. В.

А помог дихлофос

Мой сын прошлым летом вернулся домой из армии. Но не вполне здоровый. И особенно его беспокоили ноги. То ли от постоянного ношения сапог, то ли от жесткости воды или недостаточной гигиены подошвы, кожа между пальцами покрылась мокнущими язвами. Он расчесывал их постоянно: зуд был нестерпимый. Я предложила сыну сходить к врачу, но он наотрез отказался. Стыдливость не позволила пойти в медпункт. Я отчаялась окончательно вылечить его, после того, как перепробовала кучу рецептов и советов - ничего не помогало. И тут, как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло. В беседку, где мы обычно летом готовим, налетели мухи. И я основательно под вечер прошлась по этой импровизированной кухне с дихлофосом. Особенно хорошо обработала цементный пол. В полночь сын пришел с танцев и в поисках съестного отправился в беседку. Там разулся, босыми ногами прошелся туда-сюда по еще липкому полу. А утром мы заметили, что язвы на его ногах слегка подсохли. Сопоставив этот факт с дихлофосной войной против мух, я к следующему вечеру приготовила ему теплую ванночку для ног, куда от души напрыскала дихлофоса. Такие ежедневные процедуры перед сном сын делал в течение недели. И - верите? - от язв и следов не осталось. Правда, запах дихлофоса долго преследовал нашу семью.

В. КОНДРАКОВА

Боль уняли пчелы

Кто болеет невралгией тройничного нерва, знает, что это за болезнь, - пытка! Ко мне она привязалась в 45 лет. Сейчас мне 61 год, и только последние 2 года к врачам по поводу этой хвори не обращаюсь. А до той поры... Вспомнить страшно!

14 лет - осенью и весной - обострения. Бесконечное медикаментозное лечение. Врач - стоматолог назначила мне витаминные уколы.

День - ампула витамина В1 да в придачу 2 мл 2-процентного лидокаина, другой день ампула витамина В12 с той же добавкой. Это называется трункусальная анестезия у ствола нерва. Сделали мне по 6 уколов в десну. Но помогало плохо. К счастью, научили меня люди на самые больные точки пчел ставить. У меня таких точек было две: на макушке и повыше лба, справа. И я сначала поставила на эти места по пчелке - два раза. Чувствую - лучше. Потом, летом ловила пчел на цветах огурцов и ставила себе для профилактики. Да и сейчас летом это делаю.

Еще научили меня на ночь мазать пихтовым маслом больные места. Я мазала всю правую сторону лица и даже в «норке» носа, закутывалась теплой старой шалью и спала. А утром уже не было ни привычного онемения лица, ни дерганья, как при нарывах. Перед баней я мазала больную сторону головы пихтовым маслом с мелкой солью и сидела в парилке минут 5-7.

Тем и спаслась от мучительных болей. Но и сейчас для профилактики пихтовым маслом кое-когда смазываюсь.

Л. ТИМОФЕЕВА

ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – ЭТО ВОЗМОЖНО!

«Спасибо кедровому маслу!»

КОММЕНТАРИИ СПЕЦИАЛИСТА

Лечение таких детских заболеваний, как диатез, дисбактериоз, анемия, энцефалопатия, представляет довольно трудную задачу, поскольку причина, как правило, кроется в нарушении питания ребенка, а точнее, в нарушениях всасывания питательных веществ.

Тяжелые роды, искусственное вскармливание приводят к нарушениям в системе пищеварения и в результате к дефициту жизненно необходимых витаминов, микроэлементов, аминокислот. Следствием этого дефицита и являются поражения кожи, нервной системы, иммунной системы, нарушения обмена веществ. Введение витаминов и минеральных веществ по отдельности, как правило, не дает стойкого эффекта. Наиболее оптимальным является введение в рацион комплексных, легко усвояемых продуктов. И здесь средство № 1 - кедровое масло. Оно не только чрезвычайно богато витаминами и микроэлементами, но, что особенно важно, полностью усваивается детским организмом и приятно на вкус. Его можно применять уже с 2-месячного возраста.

Врач-педиатр 1 категории Фролова И.И.

Показания к применению кедрового масла

- диатез, нейродермит, экзема;
- рахит, анемия, плохой аппетит;
- повышенная возбудимость,
- гидроцефальный синдром;
- отставание в психофизическом развитии;
- нарушение осанки, слабость связочного аппарата;
- нарушение зрения, для профилактики близорукости у школьников;
- частые простуды, аденоиды, хронический отит;
- гастродуоденит, дискинезия желчевыводящих путей, язвенная болезнь.

Стоимость масла 50 мл. 115 руб.

Квазар®

Впервые! Срок хранения 1 год.

Внимание! По указанным адресам продается масло кедрового ореха, изготовленное методом холодного прессования на оборудовании из кедра без контакта с металлом, что исключает его окисление и попадание токсичных примесей.

Приобрести масло кедрового орешка можно в отделах «Товары для здоровья» по адресам в г. Балаково: ул. Минская, 10, маг. «Алиса»; ул. Ленина, 78, маг. «Рубин»; Телефон для справок в Балаково: 6-90-40, 2-24-49. В г. Саратове: ул. Чапаева, 86, угол Челюскинцев, маг. «Сергеевский»; ул. Московская, 59, угол Радищева, маг. «Пассаж».

Интернет-магазин www.quazar.ru

Лицензия 42/98-1206-0071. Выдана МЗ РС.

Плохо на душе? Смени обои

Нам с женой уже скоро по 50, но мы до последнего времени все ждали чего-то от жизни, как на вокзале ждешь поезда, который должен довести до места. Даже ремонт в квартире не делали лет 10. И дети уже повырастали, своими семьями зажили, и внуки появились, а мы все ждем чего-то, сами не знаем чего.

И вот однажды (видимо, Богу так было угодно) встретил я на улице одноклассника своего Мишу Потапова. В одном городе живем, а сто лет не виделись. Схватил он меня в охапку и к себе затащил. Жена его Валя стол организовала, винца самодельного поставила. Выпили, закусили. Миша стал хвастать:

- Мы, - говорит, - с Валей живем душа в душу и никогда не ссоримся. А думаешь, почему? Некогда нам ссориться. То - дача, то лес (до грибов дюже охочи), то ремонт. Любим мы, чтоб дома все было красиво и главное - своими руками.

- Пойдем, я тебе зал покажу, - подскочил Миша, и мы пошли по квартире. Я не сдержался.

- Ну, - говорю, - Михаил Николаевич, молодцы вы с Валюшей. - А как в зал вошел, так прямо замер: пол был расписан под паркет с узором. Я такой в Питере видел в кабинете одного высокого начальника.

- Это жена у меня такая мастерица, - улыбнулся Миша, а Валя смущенно пожала плечами:

- Тут ничего сложного: кисти, масляная краска да чуток фантазии.

...Через три месяца как раз к Новому году мы с женой закончили ремонт. На новую мебель денег, конечно, не было, обновили обивку. Жена вдруг обнаружила удивительную способность обтягивать кресла и диваны.

Вы не поверите, после этого жизнь наша переменилась. Какие бы неприятности на работе ни случались, входя в свой дом, успокаиваюсь. Пришло ощущение, что это мой дом, и я здесь живу, а не жду чего-то лучшего. Стало понятно значение слов: "Мой дом, моя крепость".

Я все пытался понять, неужели какой-то там ремонт может так повлиять на жизнь человека. Попалась мне одна маленькая книжечка про энергетику. Там было сказано, что тот, кто делает вещь, оставляет в ней частицу своей энергии (в народе говорят, души). И я понял, почему нам так хорошо теперь у себя дома. Мы с женой по приличному куску души вложили в него. Вот он и греет теперь нас.

Кстати, в той книжке также было написано, чтобы снимать отрицательную энергетику (а она все равно накапливается из-за ссор, недобрых мыслей, зависти людей, побывавших в квартире, и прочего), нужно как минимум один раз в три года менять обои и двигать мебель. Тогда в жизни обязательно наступают светлые перемены.

Может, кому-то все это покажется бредом, но это правда.

Ф. КУСЛОВ.

Ревность Ванечку сгубила

Сегодня чуть ли не в каждой газете или журнале можно найти народные рецепты, как избавиться от той или иной болезни. Но никто почему-то не делится столь же бесценным опытом воспитания ребятишек. Хотя от того, какими людьми вырастают наши дети, зависит не только их будущее здоровье, но и счастье. Думаю, что "Бальзам на душу" смог бы поучаствовать в этом благом деле. А к читателям его я хочу обратиться с просьбой: давайте обмениваться рецептами воспитания.

С чего это я вдруг такое надумала? А с того, что столкнулась недавно с вроде бы на первый взгляд простой ситуацией, а как из нее выйти, не знаю. Мой внук Ванечка (ему скоро исполнится 16) полюбил девушку Наташу. Стали после школы гулять, ходить на дискотеки, она - к нам, он - к ней. В общем, все у них было хорошо. И вдруг совершенно неожиданно Наташа сказала, что больше не хочет встречаться с Ваней, потому что он очень ревнивый. А это сущая правда, я давно заметила за внуком такую особенность, но думала, ничего страшного, не такой уж это большой недостаток.

Так вот, Ванечка наш чуть с балкона не сбросился. Хорошо, я была дома и остановила его. А теперь он лежит на диване в наушниках, слушает свой рок, в школу не ходит и ни с кем не разговаривает.

Мы с дедом и дочка с мужем в панике. Мальчик он у нас хороший, отличник, а теперь, боюсь, как бы с горя в дурную компанию не попал. Очень прошу, друзья мои, кто побывал в подобной ситуации и вышел из нее без потерь, пожалуйста, откликнитесь.

И. МОРОЗОВА.

"Я" стала красивой...

У нас в семье было трое детей - старший брат и мы с сестрой, погодки. Лана с детства была красавицей. Когда она шла по пляжу, все оборачивались. А мне Бог красоты не дал. Тонкие, как пушок, волосы, прыщавое лицо, угловатая фигура. Мама, глядя на меня, частенько вздыхала: "Учись, дочка, хоть умной станешь". "Ага! - подмигивал брат, - Ленка - замуж, а ты - в институт. Куда ж тебе еще?"

Я плакала и еще больше уходила в себя. Встречаясь на улице со знакомыми, старалась поскорей прошмыгнуть мимо, чтобы при солнечном свете не смогли разглядеть мое ужасное лицо. В общем, комплекс неполноценности рос и расцветал вместе со мной.

С годами угри исчезли, но угловатость осталась и тонкие волосы - тоже. Парней я боялась, как огня. До тех пор, пока не встретила Сергея. Он был самый обыкновенный, можно даже сказать, невзрачный, подсаживался ко мне в читальном зале институтской библиотеки каждый день и тоже занимался. Я привыкла к его присутствию, поэтому когда он предложил пойти в кино, не удивилась.

Через год мы поженились. У нас растет сын, вылитый Сережа, мы замечательно живем, но самое главное - муж помог мне избавиться от комплексов. Как? Да очень просто.

- У меня такая маленькая грудь, - сжималась я первое время в постели.

- Я всю жизнь мечтал, чтобы у моей жены была грудь, которая бы умещалась в моей ладони.

- У меня худые ноги, - пряталась я под одеяло.

- Если бы эти ноги увидел кто-нибудь из французских модельеров, мне бы пришлось лицезреть их только на экране телевизора.

- У меня такие тонкие волосы.

- Такие мягкие и нежные волосы бывают только у самых добрых людей на свете. Мне повезло, что я тебя встретил.

Он не переставал шептать мне на ухо всякие комплименты, пока я не стала смотреть на себя его глазами, глазами любящего человека.

Моя сестра Лена тоже вышла замуж, родила девочку. На крестины мы отправились с Сергеем поздравить родню. Лена была как всегда очаровательна, только во взгляде ее появилась какая-то неуверенность. Сели за стол, Ленин муж по-джентльменски ухаживал за всеми, подкладывал закуски, салаты. Лена подвинула свою тарелку, и он вдруг сказал:

- А Ленке не положу, толстая стала.

Она густо покраснела, и чтобы скрыть свое смущение, взяла малышку из кроватки.

- С таких женщин пишут картины, - в наступившей тишине сказал мой Сергей. - А кто их не ценит, кусает потом локти.

Ленин муж внимательно посмотрел на Сергея, взял ребенка на руки и, поцеловав жену, весело сказал:

- Э, врешь, брат, я свое наливное яблочко никому не отдам.

Я все время думала, откуда в моем Сереге столько душевной чуткости, пока случайно не подслушала разговор 8-летнего сына с одноклассницей. Она жаловалась, что мама никак не накопит денег, чтобы купить ей другое платье.

- А зачем тебе другое? - спросил Сергей-младший. - В этом у тебя глаза, как небо.

- Гены! - засмеялась я и пошла готовить ужин любимым мужчинам.

ЗОЯ ТАТЬЯНИНА.

Есть шанс выиграть бесплатную полугодовую подписку на газету «Бальзам на душу»!

Для этого нужно вспомнить самую невероятную или просто интересную историю про выздоровление от какой-нибудь болезни с помощью народных средств, составить рассказ и послать его в редакцию «БД» по адресу: 413864, г. Балаково Саратовской области, п/о № 24, абонентский ящик № 17, «Бальзам на душу», на конкурс. И не думайте, что в каждом номере мы печатаем только по одной истории, присылайте больше, и все истории будут опубликованы в ближайших номерах. Ждем ваших писем до конца мая, 31-го подводим итоги.

Победителей будет 15, призов, естественно, – столько же!

Петрушкой извела «дурнушки»

Пятнадцатилетняя Татьяна была настоящей красавицей. Жить бы да радоваться, а на нее напасть. поползли по шее, аж до самого подбородка, пигментные пятна. Татьяна их и под пудрой прятала, и кремами мазала, а они только ярче да больше становились. Три года бедная девчонка с высокими воротниками не расставалась. Потом поступила в институт и у соседки по комнате увидела средство от веснушек. Попробовала им свои пятна извести. Утром намазала каждое пятно и оставила на 20 минут. Вечером повторила. На следующий день взглянула в зеркало, а пятна-то бледнее стали! Расспросила, как средство готовить, и сама себе сделала. Зелень и корень петрушки пропустила через мясорубку и кашицу в холодильник сунула. Ею и смазывала пигментные пятна на шее. Сейчас у Татьяны уж дочка в садик ходит, а некрасивые пятна остались лишь в воспоминаниях.

Светлана ДУНАЕВА

И от клопов польза есть...

Эту историю я услышал от своей матери. У ее знакомого, Ивана Егоровича, в 40 лет признали рак желудка. Врачи отказались от него и выписали из больницы умирать домой. Оставалось ему немного, он исхудал, осунулся. Родные, соседи стали собираться, чтобы с ним проститься. В это время недалеко от села остановился табор. Цыганки попрошайничали, гадали. Одна из них забрела на двор Ивана Егоровича. Взглянула на него и - домочадцам: "Что вы его хоронить собираетесь?! У него долгая жизнь впереди, многих из вас переживет". Приказала поймать пять живых клопов и заставила дядю Ваню проглотить их и запить водой. Через десять минут он зашевелил рукой и показал на рот - мол, дайте еще клопов. А через час попросил кушать. Потом, говорят, он дома всех клопов переловил. Через два месяца Иван Егорович явился в кабинет врача на прием - уже здоровым и краснощеким. Врач долго не мог поверить в успех такого лечения. Но ведь Иван Егорович - живое тому подтверждение. Мне и самому верилось с трудом, но и оснований не верить рассказу матери тоже нет. И, кстати, права была цыганка. Ивану Егоровичу стукнуло 92 года. Говорит: "Поживу еще".

Г. К. СЕРГЕЕВ

Поможем друг другу

Мне 20 лет. Недавно стала встречаться с парнем, и такая проблема как маленькая грудь, еще сильнее стала развивать во мне комплекс. Поэтому решила обратиться в редакцию и к читателям газеты. Если кто знает способ увеличения объема груди, прошу откликнуться в газету "Бальзам на душу". Заранее благодарна и надеюсь на удачу.

Оксана К., г. Балаково

А меня калина вылечила!

25 лет назад я мучилась от сильнейшей головной боли. Работала бухгалтером-оператором. Работа ответственная, напряженная. Да дома двое детей, хозяйство, муж - любитель выпить. Как тут не болеть голове?! Однажды в кабинете даже сознание потеряла. Увезли в больницу, диагноз - истощение нервной системы. Пролечилась полтора месяца, и выписали меня с такими же болями да с напутствием избегать физической и умственной работы. И тут случай свел с бабулей. Она мне и сказала: "Попробуй, милая, калиной полечиться. Просто ешь ее в любом виде - помогает". Дело было осенью, калину найти нетрудно, и я запаслась ею на всю зиму. Ела с сахаром, пекла пироги "калинники", пила сок. И вскоре болезнь отступила. Теперь у меня в огороде 4 калины, все плодоносят. Себе хватает и людям даю Да все нахваливаю, какая она полезная.

Л. А. ТРОЯН

Экзема исчезла окончательно

Как-то из-за поломки машины пришлось нам с мужем остановиться в деревне недалеко от Геленджика. В одном из домов на окраине нас приютила старушка - баба Настя. К машине нужно было добыть какие-то запчасти, поэтому и пробыли мы там несколько деньков. Муж почти все время провел за ремонтом, а я с бабой Настей за разговорами. Поделилась с ней и своими бедами. Старшей дочери нашей 21 год. Страдала она от экземы на руках уже больше двух лет. Не помогали ни лекарства, которые выписывали врачи, ни народные средства. Дочка перестала общаться с друзьями, старалась меньше бывать на людях. Я, конечно, переживала вместе с ней. Баба Настя поохала, а потом посоветовала сделать вот что: взять ст. л. сметаны, ч. л. сухой горчицы, тщательно перемешать. Потом поставить смесь на тихий огонь. Должно получиться что-то вроде каши. В другой посуде в это время должна кипеть вода. Миску с "кашей" из горчицы и сметаны опустить в горячую воду, не дать смеси остыть. Больные места надо смазывать почти горячей "кашей" 1-2 раза в день в течение месяца. Во время лечения мыть их только кипяченой водой. Вернувшись домой, мы воспользовались этим рецептом. Помогло, экзема исчезла окончательно. Баба Настя рассказала и о том, как лечит псориаз. Есть на Кавказе травка - грыжник называется. Растет она на песчаных сухих местах. Баба Настя мне ее показывала: стебли у грыжника распростертые, цветки мелкие. Псориаз проходит, если после тщательного очищения спиртом смазывать больные места соком грыжника.

Т. НИКОЛАЕВА

Мое лекарство - подсолнечное масло

В детстве я сильно поранила ногу: в речке ударилась об корягу. В медпункте помазали зеленкой, а когда снова искупалась - занесла инфекцию. Детский хирург твердо сказал: ногу придется резать. Но моя бабка была целительницей и сделала так: прокипятила подсолнечное масло, побольше намочила марлечку в несколько слоев, приложила к ранке, а сверху положила вату, пергамент и все перевязала. Получился компресс. 3 раза через сутки меняла повязки, затем 3 дня присыпала толченым стрептоцидом. Весь гной у меня вытянуло, и все прошло. Сегодня, на склоне лет, я очень благодарна подсолнечному маслу - моему врачу. Оно всю жизнь рядом со мной. Два раза помогло мне при послеродовом геморрое - делала тампоны. У детей все складочки смазывала маслом, никаких присыпок и талька не надо было. Макияж снимала только подсолнечным маслом. Раз в неделю обильно смазывала шею и руки и укутывала полотенцем. Через 15 минут масло полностью впитывалось. Сейчас 2 раза в неделю по утрам сосем подсолнечное масло 15-20 минут и выплевываем. Действует оздоровляюще.

Г. В. РАДЫШЕВЦЕВА

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит", "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник".

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17 00. Тираж 11000 экз. Объем 1 п.л.
Заказ № 24 87 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864,г. Балаково,Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА
АПРЕЛЬ 2002 г.
№9(30)

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846, по России: 41506

Рекомендуемая цена в розницу 2 рубля

УЧЕНЫЕ ОБНАРУЖИЛИ СВЯЗЬ МЕЖДУ РАЗВИТИЕМ РАКА И МАТЕРИНСТВОМ

Женщины, которые не торопятся рожать детей и откладывают этот процесс до тридцати и далее, рискуют заболеть раком груди, тогда как выкидыши никоим образом не влияют на вероятность развития болезни. К такому выводу пришли ученые французского Национального Института Здоровья и Медицинских Исследований, на протяжении десяти лет наблюдавшие за женщинами в возрасте от 40 до 65 лет. Выяснилось, что у дам, родивших ребенка до 22 лет, вероятность развития рака груди на 63 процента ниже, чем у их подруг, которые решились завести ребенка лишь после того, как закончили вуз и «устроились» в жизни. Еще больше рискуют заболеть раком бездетные женщины

ТОЛСТЫЕ МАМЫ ПОДРЫВАЮТ ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ

Проблема недонашивания беременности, рост числа детей, рождающихся с пороками развития, и другие серьезные проблемы, касающиеся здоровья будущих поколений, могут быть связаны с излишним весом женщин в детородный период. Такие данные приводятся в докладе, подготовленном группой американских ученых. По словам доктора Ричарда Декелбаума из Колумбийского Университета в Нью-Йорке, многие не понимают значения веса для беременности. Он пояснил, что для матерей избыточный вес грозит риском повышения давления и развития диабета, а для ребенка он увеличивает опасность родиться недоношенным или с врожденными дефектами. Недоношенность, как показали недавние исследования, может вести к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, ожирению, диабету в будущем.

Доктор Декелбаум призвал женщин заранее готовиться к появлению ребенка, избегая употребления больших и добавочных порций, следя за потребляемыми калориями, не пренебрегая физическими нагрузками. Отчет, подготовленный учеными, можно воспринимать как совет, который направлен на оздоровление населения.

Кстати, Россия занимает четвертое место по избыточному весу населения. И нашим женщинам тоже не мешало бы задуматься над этими фактами.

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ

У долгожителей, чей возраст перевалил за сто лет, врачи обнаружили пониженное содержание особого вещества, сходного с гормоном растений. У растений это вещество вызывает, например, опадание листьев. Высокая концентрация вещества в организме свидетельствует о быстро идущем процессе старения, низкая - о замедленном увядании.

ПОДГОТОВИЛ Н. РОВБУТЬ

Неблагоприятные по геофизическим факторам дни в мае 2002 г. (европейская часть России):

5 - с 19 до 21, **14** - с 11 до 14, **20** - с 17 до 19, **27** - с 11 до 14, **29** - с 12 до 15 – возможна магнитная буря;

11 - с 18 до 20, **23** - с 9 до 11, – небольшие геомагнитные возмущения.

сегодня в номере:

Стр. 2
Про луковую шелуху
Лечим жировик
Как победить шизофрению
Лечение близорукости
Стр. 3-4
Справочник
Стр. 5
Молочный гриб
Как помочь больным псориазом
Рецепт от астмы
Стр. 6
Поверить в себя
Идем за чагой
Прополисное масло
Средство от зависти
Швейные иглы от "костной" анемии
Сирень от чирьев
Стр. 8
Про лук, семечки и орехи
Средство от облысения
Избавление от язв
Климакс
Омоложение на 30 лет

Для пользы дела

Болеем за свой счет

Я несколько недель провела на больничном. Знаю, что по закону сотруднику с моим стажем должны оплачивать больничный в размере 100% заработка. А мне отказали, сославшись на новый закон.

Т. Кучина, Московская область

В феврале Фонд социального страхования утвердил свой бюджет, где размеры пособия по больничному ограничены. **При стаже до 5 лет вы можете получить 60% заработка, от 5 до 5 лет – 80%, если же вы проработали более 8 лет, время болезни вам оплатят полностью** – в размере вашего среднего заработка за последние два месяца. Однако **максимум, что вы сможете получить, - 11 700 рублей (до февраля потолок был 25 300).**

Больничный по уходу за ребенком рассчитывается так же. Но тут тоже существуют свои ограничения. Если вашему ребенку меньше 7 лет, вам заплатят завесь период его болезни. Если же малыш постарше – не более чем за 15 дней.

"АИФ", апрель, 2002 г.

ЛЕЧИТЕСЬ ШЕЛУХОЙ!

Мы привыкли видеть луковую шелуху в отходах, да на Пасху красить ею яйца. А между тем луковая шелуха обладает мощным лечебным воздействием. С. В. Корепанов, врач-онколог, фитотерапевт, в своей книге "Растения в профилактике и лечении рака" пишет: "Шелуха лука содержит красящее вещество кверцетин, который действует, как Р-витамин, он сдерживает рост опухолей".

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ СУП

Н. И. Даников, автор популярных книг по народной медицине, при лечении и профилактике онкологических заболеваний различной локализации, при остеопорозе (уменьшении содержания кальция в костях) рекомендует ежедневно есть вот такой суп: луковицу средних разме-

ров вместе с наружной коричневой кожурой мелко порезать, пожарить на растительном масле до золотисто-коричневого цвета, затем добавить 0,5 л холодной воды и варить, пока лук не разварится. Потом добавить растительный бульон из кожуры картофеля, моркови, свеклы, чеснока, тщательно перемешать, процедить через многослойную марлю.

ЗОЛОТОЙ РЕЦЕПТ

Профессор В. В. Ефимов (пришедший в народное целительство после работы в знаменитой "Кремлевке" и за границей) предложил рецепт, который он считает "золотым", ибо это средство универсально: за считанные часы выводит шлаки, дает сильнейший эффект витаминизации организма и предупреждает многие болезни. Вот как следует готовить отвар: в эмалированную посуду всыпать горсть хвои (30-50 г) от концевых веточек молодой сосны длиной 20-30 см, одну ч. л. размельченной шелухи лука, ч. л. солодкового (лакричного) корня или его порошка. Все это залить 2 л воды и кипятить на слабом огне 20 минут. Затем добавить 2 ст. л. размятых плодов шиповника и кипятить еще полминуты. Отвар залить в термос на 10-12 часов, потом процедить, довести до кипения, остудить. Пить без нормы. В течение 48 часов нужно выпить от одного до 5 л (по указанию врача).

БУДЬ ЗДОРОВ, НЕ КАШЛЯЙ!

При кашле шелуху от 10 луковиц залить литром воды, варить в закрытой посуде, пока не останется половина жидкости. Процедить, пить с медом 3 раза в день до еды по 150 г.

А. СТАЛИКОВ

За две недели жировик рассосался

25 лет назад у меня под грудью появился жировик. Хирург предложил операцию: мол, жировик этот может перейти в злокачественную опухоль. Тогда я пошла к знакомой травнице. Она мне сказала: "Купи земляничного мыла и машинного масла". По ее совету я стала макать мыло в теплую воду и втирать его в жировик против часовой стрелки - минут 10-15. Потом сразу смазывала машинным маслом и накрывала маленьким полотенцем - не вытирая. Появлялась невыносимая боль. Зато через 13-14 дней жировик рассосался.

Л. Н. ЧЕРНОВА

КАК ПОБЕДИТЬ ШИЗОФРЕНИЮ

Возможно, опыт моего брата окажется полезен тем, кто ищет спасение от шизофрении.

Когда его единственной дочери поставили диагноз - шизофрения, жена очень болезненно восприняла эту весть. Для нее это было тяжелым нервным потрясением с развитием сердечной слабости. Все меры, предпринимаемые врачами, не давали желаемых результатов. Тогда один красноярский целитель предложил и жене, и дочери провести лечение лекарственными травами. Жене - сбор № 1:

2 ст. л. огуречной травы,
2 ст. л. очного цвета,
3 ст. л. корня валерианы,
2 ст. л. душицы,
1 ст. л. чистеца байкальского.

3 ст. л. этой смеси залить 1200 мл кипятка, нагревать 15 минут в эмалированной посуде на водяной бане, затем охлаждать при комнатной температуре в течение 45 минут. Принимать по 100 мл 6 раз в день.

Дочке он предложил сбор, в который входят:

2 ст. л. мелиссы,
2 ст. л. лесной земляники,
2 ст. л. корня валерианы,
2 ст. л. ландыша,
2 ст. л. барбариса,
2 ст. л. боярышника.

Полученный сбор смешать со сбором № 1. 2 ст. л. смеси залить литром кипятка, поместить в эмалированную посуду и греть на медленном огне 15 минут, затем снять сосуд с водяной бани и охлаждать при комнатной температуре в течение 45 минут. Принимать по 100 мл 7 раз в день.

Одновременно пить отвар корня лопуха большого: 30 г корня залить 500 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, часто помешивая, охладить. Принимать весь отвар в три приема за день. Эти рекомендации были строго соблюдены. И через 2 месяца непрерывного лечения и жена брата, и его дочь почувствовали себя вполне здоровыми.

И. САВЧЕНКО

СМОТРИ В УГОЛ - ЭТО ПОЛЕЗНО

Эти упражнения для лечения близорукости американские офтальмологи разработали на основе методики совершенствования зоркости североамериканских индейцев.

Держа в вытянутой руке карандаш, по широкой амплитуде многократно перемещайте его вправо, влево, вниз, вверх. Неотрывно следите за карандашом глазами, не поворачивая голову.

Встаньте у стены большой комнаты и, не поворачивая голову, быстро переводите взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего - в правый нижний. Повторите это не менее 50 раз.

В течение 3 секунд смотрите на яркий свет, потом закройте глаза рукой и дайте им отдохнуть. Повторите 15 раз.

При утомлении глаз делайте «затяжное дыхание»: глубоко вдохните, а затем через сжатые губы выдохните с легким шипением, слегка наклонив туловище вперед. Глубина зрительного восприятия обычно улучшается со второго медленного выдоха.

Упражнения выполняйте 2 раза в день. Спустя месяц сделайте паузу на 2-3 недели, а потом начинайте все сначала. Такой режим работы глаз укрепляет глазные мышцы, тренирует и массирует хрусталики, улучшает кровообращение и питание глаз.

С. АКИНЬШИН

больным с сохраненным к началу лечения менструальным циклом или при менопаузе до 5 лет а также больным, у которых ранее овариальная функция подавлена облучением яичников, андрогенными препаратами или перенесшим овариэктомию. Вводят в/м ежедневно в период активного метастазирования по 0,1 г, при ремиссии по 0,05 г. лечение длительное. для профилактики рецидивов и метастазов после мастэктомии 2-3 года, при далеко зашедшем процессе (IV стадия) на протяжении всей жизни Возможны гиперкальциемия и гиперкальциурия, острый паренхиматозный гепатит, сопровождающийся желтухой, нарушение сердечной деятельности, явления вирилизации. Противопоказан при острых заболеваниях печени и почек, острых заболеваниях сердечно-сосудистой системы (инфаркт миокарда, тяжелая форма гипертонической болезни, криз), в терминальной стадии заболевания

МЕЗИМ-ФОРТЕ
Применяют при недостаточной секреторной и переваривающей способности желудка и кишечника (при хронических гастритах, энтероколитах и др), при хронических панкреатитах, гепатитах, холециститах. Взрослым по 1-3 драже в день (перед приемом пищи).

МЕКСАМИН
Применяют для профилактики общей лучевой реакции при лучевой терапии. Внутрь по 0,05 г (1 табл.) за 30-40 мин перед каждым сеансом лучевой терапии. При хорошей переносимости дозу можно увеличить до 0,1 г. В отдельных случаях возможны легкая тошнота, головокружение, боль в подложечной области, реже рвота. Противопоказан при сердечно-сосудистой недостаточности, бронхиальной астме, беременности, заболеваниях почек с нарушением функции.

МЕНОВАЗИН
Применяют при миалгиях, невралгиях, атралгиях, зудящих дерматозах. В виде растирания 2-3 раза в день. Возможны головокружение, общая слабость, понижение АД. Противопоказан при повышенной чувствительности к новокаину.

МЕПРОБАМАТ
Применяют при нервно-психических заболеваниях, особенно сопровождающихся чувством страха, тревоги, напряженности, невротических состояниях, декомпенсации психопатий. Внутрь по 0,2-0,4 г 2-3 раза в день, при необходимости дозу увеличивают до 2-3 г/сут. Высшая разовая доза для взрослых 0,8 г, суточная 3 г. в отдельных случаях возможны кожные высыпания, диспептические явления, сонливость, привыкание. Противопоказан при работе, требующей быстрой психической и двигательной реакции, эпилепсии (grand mal).

МЕТАЗИД
Применяют при различных формах в локализации туберкулеза. Внутрь по 0,5 г 2 раза в день. Детям из расчета 0,02-0,03 г/(кг.сут) (но не более 1 г/сут) в 2-3 приема. Высшая разовая доза для взрослых внутрь 1 г, суточная 2 г. В отдельных случаях возможны те же осложнения, что и при применении озиниазида. Противопоказан при органических заболеваниях нервной системы, стенокардии, декомпенсированном пороке сердца, нарушении функции почек нетуберкулезного характера.

МЕТИЛТЕСТОСТЕРОН
Применяют при половом недоразвитии, функциональных нарушениях в половой сфере; климаксе у мужчин и связанных с ним сосудистых и нервных расстройствах; дисфункциональных маточных кровотечениях в преклимактерическом и климактерическом периодах у женщин; раке молочной железы и яичников. Сублингвально по 0,005-0,1 г/сут. Высшая разовая доза 0,05 г, суточная 0,1 г. Большие дозы у мужчин могут вызвать повышенное половое возбуждение, задержку воды и солей в организме, у женщин явления мускулинизации, головокружение, тошноту. Противопоказан при раке предстательной железы.

МЕТИЛУРАЦИЛ
Применяют при алиментарно-токсической алейкии, агранулоцитозе и лейкопении различной этиологии: лучевых поражениях кожи (эпителииты), вяло заживающих ожогах, ранах, переломах костей, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Внутрь во время или после еды 1 г 3-4 раза в день; в отдельных случаях суточную дозу увеличивают до 5-6 г. Детям в соответсятвии с возрастом. Наружно в виде 5 % или 10 % мази с антибиотиками (фурацилин, окситетрациклин, синтомицин и др.) и в виде суплозиториев. Противопоказан при лейкемических формах лейкоза (особенно миелоидных).

МЕТИЛЭРГОМЕТРИН
Применяют при гипотонии и атонии матки после родов, кровотечениях в послеродовом периоде, при кесаревом сечении и аборте. В/м или в/в (в 20 мл 40 % раствора глюкозы) по 0,25-1 мл 0,02 % раствора.

МЕТИОНИН
Применяют для лечения и профилактики токсических поражений печени (цирроз, хронические отравления и др.); в педиатрии при дистрофии, вызванной белковой недостаточностью. Внутрь за 0,5-1 ч до еды по 0,5-1,5 г 3-4 раза в день; детям в зависимости от возраста от 0,1 до 0,5 г на прием. Курс лечения 10-30 дней.

КАРОТОЛИН
Применяют наружно при трофических язвах, экземах, атрофических изменениях слизистых оболочек, эритродермии.

КВАНДЕВИТ ТАБЛЕТКИ
Применяют при гиповитаминозе, авитаминозе; недостаточности мозгового кровообращения, сердечно-сосудистой недостаточности, артериолосклеротической хориоретинальной дистрофии макулярной области; для усиления функциональной активности печени и почек, стимуляции заживления ран, уменьшения токсичности и ослабления побочных эффектов нейротропных, химиотерапевтических и других лекарственных средств. Внутрь после еды. С профилактической целью – по 1 табл. 3 раза в день, с лечебной целью – по 2 табл. 3-4 раза в день. Курс 3-4 нед. Повторные курсы после 3-месячного перерыва.

КЕФЗОЛ
Применяют при заболеваниях, вызванных чувствительными к кефзолу микроорганизмами, тяжелых инфекциях дыхательных и мочевых путей, септицемии, эндокардите, медиастените, остеомиелите, раневой инфекции, инфицированных ожогах, перитоните и др. При инфекциях умеренной тяжести в/в или в/м введением 0,5-1 г препарата каждые 6-8 ч. При инфекциях органов дыхания и мочевого тракта достаточна доза 0,5-1 г 2 раза в сутки. При тяжелых инфекциях до 6 г/сут. Для детей доза 25-30 мг (кг.сут) в 2-3 приема, в тяжелых случаях – до 100 мг/кг. Возможны аллергические реакции (зуд, сыпь), иногда повышение температуры тела, лейкопения, эозинофилия, нейтропения, изменение биохимических показателей без клинических признаков повреждения печени или почек, тошнота, рвота, суперинфекция. Противопоказан при аллергических реакциях на антибиотики цефалоспориновой группы, беременности, не назначать недоношенным детям и детям до 1 мес.

КЛИОН-D
Применяют местно для лечения трихомоноза у женщин. В течение 10 дней на ночь вводят глубоко во влагалище 1 табл., смоченную в воде. Возможны головная боль, тошнота. В процессе лечения запрещаются прием алкоголя и половая жизнь. Противопоказан в первые 3 мес беременности.

КЛОТРИМАЗОЛ
Применяют при микозах кожи, вызываемых дерматофитами, почкующимися, плесневыми и другими грибами, играющими роль в развитии кожных микозов, а также при трихомонадном кольпите. Втирать или смазывать кисточкой пораженные участки кожи 2-3 раза в день. При дерматомикозах в течение 3-4 нед, при эритразме – 3 нед. При трихомонадном кольпите вводят по 1 табл. в течение 6 дней глубоко во влагалище на ночь. В первые 3 мес беременности препарат назначают с осторожностью.

КОКАРБОКСИЛАЗА
Применяют при ацидозе и прекоматозном состоянии при сахарном диабете; нарушениях сердечно-сосудистой деятельности (изменение сердечного ритма, экстрасистолия, бигеминия, пароксизмальная тахикардия) и нарушении коронарного кровообращения; инфаркте миокарда. Вводят в/м и в/в, при сердечно-сосудистых заболеваниях разовая доза для взрослых 0,05-0,1 г, суточная 0,05-0,2 г. Курс 15-30 дней. При сахарном диабете суточная доза для взрослых 0,075-1 г. Курс 5-7 дней. Побочные действия и противопоказания те же, что и при введении препаратов тиамина бромида.

КОМПЛИВИТ
Применяют при нарушениях липидного обмена (гиперлипидемия с повышенным содержанием холестерина, бэта-липопротеидов, триглицеридов) и снижении толерантности к улеводам. Принимают внутрь после еды по 1 табл. 2 раза в день в течение 3-4 нед. Повторный курс через 3-5 мес. (доза препарата может быть снижена до 1 табл. в сутки, а длительность перерыва увеличена до 8-10 мест). Противопоказан при индивидуальной непереносимости.

КОНТРИКАЛ
Применяют при остром панкреатите и обострении хронического панкреатита, остром панкреонекрозе; для предупреждения панкреатита при операциях на поджелудочной железе и близко расположенных к ней органах. В/в (медленно одномоментно или капельно) 10000-20000 ЕД, при необходимости по 50000 ЕД/сут, внутрибрюшинно 10000-20000 ЕД. Возможны аллергические реакции.

КОРВАЛОЛ
Применяют при неврозах с повышенной раздражительностью, нерезко выраженных спазмах коронарных сосудов, тахикардии, бессонице, ранних стадиях гипертонической болезни и спазмах кишечника по 15-20 капель 2-3 раза в день, при тахикардии и спазмах сосудов по 30-40 капель на прием.

КОРДИАМИН
Применяют при нарушении сердечной деятельности; сердечной слабости и ослаблении дыхания при инфекционных заболеваниях и в период выздоровления, при шоке, асфикции, отравлениях и др. Внутрь по 20-30 капель; подкожно, в/м и в/в (медленно) по 0,5-2 мл 2-3 раза в день; при отравлениях в/в (медленно) до 3-5 мл. высшие дозы: внутрь разовая 60 капель, суточная 180 капель, парентерально разовая 2 мл,

суточная 6 мл.

КОНТРИКОТРОПИН
Применяют при межуточно-гипофизарной недостаточности, ревматизме, инфекционном неспецифическом полиартрите, подагре, бронхиальной астме, экземе, аллергических заболеваниях и др В/м 10-30 ЕД 3-4 раза в сутки. Детям при ревматизме в зависимости от возраста: до 1 года по 15-20 ЕД от 1 года до 6 лет по 20-40 ЕД, от 6 до 14 лет по 40-60 ЕД/сут. Курс лечения (2-5 нед) при необходимости может быть повторен Возможны задержка воды в организме, ионов натрия и хлора с развитием отеков и повышением АД, тахикардия отрицательный азотистый баланс, бессонница, повышенная возбудимость нервной системы, умеренный гирсутизм, нарушение менструального цикла, задержка рубцевания ран и изъязвление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, обострения скрытых очагов инфекции торможение роста у детей. Может развиться сахарный диабет, а у больных, страдающих диабетом, - усиление гипергликемии и кетов; возможны аллергические реакции. Противопоказан при тяжелых формах гипертонической болезни и диабета болезни Иценко-Кушинга, беременности, недостаточности кровообращения III стадии, остром эндокардите, психозах, нефрите, остеопорозе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, недавно перенесенных операциях, сифилисе, активной форме туберкулеза, в старческом возрасте.

КОФЕТАМИН
Применяют при вазопаралитической форме мигрени, артериальной гипотонии, а также в качестве средства, понижающего внутричерепное давление при сосудистых, травматических и инфекционных поражениях ЦНС. Внутрь по 1-2 табл. во время приступа головной боли 2 раза в день, затем по 1 табл. 2-3 раза в день в течение нескольких дней (до 1 мес.)

КРИСТЕПИН
Применяют при всех формах гипертензии: эссенциальной, почечной, кардиоваскулярной, эндокринной, нейрогенной. По 1 драже в день (в тяжелых случаях – 2-3 драже в день). При длительном лечении больных гипертонической болезнью по 1 драже в день, иногда 1 драже в 2 дня. Возможны чувство усталости, головокружение, сухость во рту, головная боль.

КУРАНТИЛ
Коронарорасширяющее средство, применяемое при хронической коронарной недостаточности. Внутрь по 0.0125-0,025 г 3-6 раз в день; в/м или в/в 1-2 мл 0,5 % раствора.

ЛАКТИН
Применяют для усиления лактации при гиполактации в послеродовом периоде В/м по 70-100 ЕД (в 2-4 мл стерильной дистиллированной воды) Курс 5-6 дней Противопоказан при склонности к аллергическим реакциям

ЛАНТОЗИД
Применяют при хронической недостаточности кровообращения I-III стадии, сопровождающейся тахикардией, тахиаритмией и мерцанием предсердий Внутрь по 15-20 капель 2-3 раза в день, при диспептических явлениях микроклизмы. 20-30 капель в 20 мл изотонического раствора натрия хлорида Высшая разовая доза для взрослых внутрь 25 капель, суточная 75 капель.

ЛЕВОСИН
Применяют при гнойных ранах в первой (гнойно-некротической) фазе раневого процесса. Препаратом пропитывают стерильные марлевые салфетки и рыхло заполняют рану, перевязки проводят ежедневно до полного очищения раны. В гнойные полости вводят через катетер (дренажную трубку) с помощью шприца, предварительно подогретого до 35-36 С. Возможны аллергические реакции в виде кожных высыпаний. Противопоказан при индивидуальной непереносимости препарата или его компонентов.

ЛЕГАЛОН
Применяют при острых и хронических заболеваниях печени, а также для защиты клеток печени при поступлении токсических веществ, (цирроз, ожирение, нарушение функци печени при отравлении и т.д.). По 1 драже (0,035 г) 3 раза в день после еды.

ЛИВ-52
Применяют при вирусном и токсических гепатитах, циррозе печени, хроническом гепатите, расстройстве функции печени у детей и других заболеваниях печени. Препарат также улучшает аппетит, пищеварение, способствует отхождению газов из кишечника, стимулирует рост организма. Взрослым внутрь по 2-3 табл., детям по 1-2 табл. 3-4 раза в день.

ЛИДАЗА
Применяют при контрактурах суставов, рубцах после ожогов и операций, анкилозирующем спондилоартрите, гематомах; для ускорения всасывания лекарственных веществ, вводимых под кожу и в/м (местные анестетики, мышечные релаксанты и др.), в офтальмологии при кератитах, рубцах роговицы, ретинопатии. Вводят подкожно в рубцово-измененные ткани или вблизи места поражения по 1 мл ежедневно или через день. На курс 6-15 инъекций. В офтальмологии – инстилляции 0,1 % раствора одновременно с антибактериальной терапией, при ретинопатии под кожу виска, под конъюктиву и ретробульбарно. Возможны аллергические реакции. Противопоказан при злокачественных новообразованиях, туберкулезе и других инфекционных болезнях и воспалительных процессах.

ЛИНКОМИЦИНА ГИДРОХЛОРИД
Применяют при стафилококковых инфекциях; септических процессах; остеомиелитах, вызванных устойчивыми к пенициллину возбудителями. Внутрь 3-4 раза в сутки по 500 мг, детям 30-40 мг (кг.сут); в/м взрослым 2-3 раза в сутки по 300-600 мг (2 мл), детям 10-20 мг (кг.сут); в/в 3 раза по 600 мг растворенного в 250 мл 5 % раствора глюкозы в течеие 2 ч, детям 10-20 мг (кг.сут). При пероральном применении возможны осложнения со стороны желудочно-кишечного тракта (понос); в единичных случаях – лейкопения и повышение содержания билирубина в крови. противопоказан при нарушениях функции печени и почек.

ЛИОБИЛ
Применяют как желчегонное средство при гепатитах, холециститах, а также для усиления секреторной функции поджелудочной железы, расщепления и всасывания жиров в кишечнике и усиления перистальтики кишечника при привычных запорах. Взрослым внутрь по 1-3 табл. 3 раза в день в конце еды. Курс 1-2 мес. Противопоказан при обтурационной желтухе, остром панкреатите.

ЛОРИНДЕН А
Применяют местно 2-3 раза в сутки при хронической экземе; нейродермите, псориазе, плоском и эритематозном лишае, себорейном дерматите. Курс 3-4 дня до полного исчезновения болезненных проявлений. мазь можно применять в окклюзионной повязке, сменяемой каждые 24-48 ч. Противопоказан при гнойных осложнениях кожных болезней, вирусных кожных болезнях, туберкулезе кожи, сифилитических поражениях кожи, кожных реакциях после вакцинаций; аллергии к кортикостероидам. У особенно чувствительных детей могут появиться раздражение и зуд кожи.

ЛОРИНДЕН С
Применяют при гнойных кожных болезнях; импетиго, бактериальной опрелости, воспалении кожи и эпидермиса, аллергических кожных заболеваниях и их гнойных осложнениях, уртикарных высыпаниях, детской крапивнице, экземе, аллергическом дерматите. Способ применения, противопоказания, курс лечения те же, что и у лориндена А. Не рекомендуется применять мазь на широко распространившиеся кожные изменения более 3 нед. При особой чувствительности может появиться раздражение кожи, зуд, сыпь.

ЛЮТЕНУРИН
Применяют при трихомонадных урогенитальных заболеваниях, трихомонозах, осложненных грибковой (грибы рода Candida) и бактериальной (грамположительной) флорой. В качестве противозачаточного средства. При трихомонадных инфекциях местно 0,5 % линимент или вагинальные суппозитории ежедневно или через день. Первый курс 10-20 дней. Проводят не менее 3 курсов. В качестве противозачаточного средства применяют вагинальные суппозитории или пенообразующие таблетки, которые вводят во влагалище за 5-10 мин до полового сношения. Таблетки перед употреблением смачивают водой. Возможно местное раздражающее действие. Противопоказан при индивидуальной непереносимости.

МАГУРЛИТ
Применяют для лечения и пофилактики мочекаменной болезни с образованием уратов. Назначают внутрь. Дозы определяют индивидуально под контролем pH мочи перед каждым приемом препарата с помощью индикаторной бумаги по шкале цветности (величина pH не должна превышать 6,2-6,8). Средняя начальная доза 6-8 г в день в 3 приема (утром 2 г, после обеда 2 г и вечером 2-4 г). в отдельных случаях возможны нарушения функции желудочно-кишечного тракта. Противопоказан при инфицированной щелочной моче. Нельзя назначать больным с нарушением кровообращения.

МАЖЕПТИЛ
Применяют при шизофрении, кататонических, кататоногебефренических состояниях, острых и хронических психозах. Внутрь по 0,005-0,01 г в день с постепенным повышением дозы до 0,1 г/сут, в/м по 1 мл 1 % раствора. Возможны экстрапирамидные расстройства. Противопоказан при органических заболеваниях ЦНС.

МАФЕНИДА АЦЕТАТ
Применяют при инфицированных ожогах, гнойных ранах, пролежнях и трофических язвах, 10 % мазь наносят непосредственно на раневую поверхность, вводят в полости пропитанные мазью тампоны или накладывают на раны салфетки, смазанные слоем мази толщиной 2-3 см. Смену повязок проводят ежедневно или 2-3 раза в неделю. Длительность лечения 1-5 нед. Возможны местное раздражение, жжение, боль в ране. При сильной боли назначают анальгетики. Противопоказан при токсико-аллергических реакциях на мафенид и сульфамидные препараты.

МЕДРОТЕСТРОНА ПРОПИОНАТ
Применяют при раке молочной железы (даже при далеко зашедшем процессе с метастазами). Назначают

Грибок помогает только добрым

Этот грибок в Японии растет в каждой семье, и результат – самая здоровая нация в мире.

Он индийский – детище индийских йогов, был выведен народностями Тибета и долгое время оставался тайной их медицины. Привезен в Европу из Индии польским профессором, который на себе испытал действие его удивительного лечебного свойства.

Грибок представляет собой горошинки белого цвета диаметром 5-6 мм в начальном периоде развития и 40-60 мм в конце периода перед делением.

ГРИБОК ОБЛАДАЕТ СЛЕДУЮЩИМИ СВОЙСТВАМИ:

1. Способствует уменьшению роста раковых клеток.

2. Нормализует обмен веществ в организме.

3. побеждает аллергические заболевания.

4. Вылечивает желудочно-кишечные заболевания, в том числе и язву желудка, т. к. нормализует жизнедеятельность кишечной микрофлоры.

5. Помогает при заболеваниях легких, печени, желчного пузыря и почек (растворяет камни), бронхите и пневмонии.

6. Нейтрализует воспалительные заболевания, т. к. выполняет роль антибиотика.

7. Очищает организм от шлаков, выводит все продукты обмена, в том числе холестерин, соли тяжелых металлов, радионуклиды и продукты обмена алкоголя.

8. Способствует избавлению от диабета, нормализует углеводный обмен.

9. Повышает половую активность, омолаживает организм, приостанавливает старение клеток.

10. Повышает тонус и внутренние резервы организма, улучшает память и внимание.

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

Грибок размером в 2 чайные ложки залить 250 г молока комнатной температуры и оставить на 24 часа. Так нужно делать 1 раз в сутки в одно и то же время (лучше вечером) и хранить при комнатной температуре. Залитое молоко полностью сквашивается через 18-20 часов и имеет полезные свойства и целебные действия. Признаком полного сквашивания является появление на поверхности густого слоя, в котором находится грибок и отделение сквашенного молока на дне банки. Сквашенное молоко процеживают в стеклянную банку через пластмассовый или металлический дуршлаг или ситечко с диаметром ячеек не более 2-3 мм.

После процеживания грибок промывают от остатков сквашенного молока под чистой струей холодной воды. Затем грибок надо снова положить в банку и залить новой порцией молока. Если ежедневно грибок не промывать и не заливать свежим молоком, то он не будет размножаться и станет коричневым. В нем не будет лечебных свойств, и он может погибнуть.

Здоровый грибок белый, цвета молока, творога. Через 17 дней масса увеличивается вдвое и часть можно передать другому человеку.

Сквашенное молоко употребляется в количестве 200-250 г (стакан) за 30 минут до еды утром или за 30-60 минут до сна на ночь (употребление на ночь – эффективнее). Пить надо 1-2 раза в день в течение 20 дней, затем сделать перерыв 10 дней и снова повторить курс лечения.

После 1 года лечения организм становится полностью здоровым.

Примечание: При проведении курса лечения категорически запрещается, употреблять спиртные напитки, ограничить употребление жирных и острых продуктов.

РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА СКВАШЕННОЕ МОЛОКО

Первые 10-14 дней резко повышается активность желудка и выражается в усилении газообразования. Поэтому не рекомендуется употреблять сквашенное молоко утром перед работой. Иногда стул становится чистым жидким, но лечение ни в коем случае прерывать нельзя.

У людей с заболеваниями печени и почек могут возникнуть неприятные ощущения в области печени и почек.

Через 10-12 дней бурная реакция организма прекращается, стул становится нормальным и наступает улучшение общего состояния, повышается настроение, общий тонус, у мужчин повышается половая активность. Через 20 дней ежедневного приема сквашенного молока вы почувствуете себя намного лучше. Через 2 месяца избавитесь от некоторых недугов. А через 1 год организм будет полностью здоров.

Сквашенное молоко можно применять для протирания лица и рук, оно предохраняет от морщин, замедляет старение кожи, снимает усталость, боли при полиартрите, ревматизме (можно смазывать больные места 6-8 раз в день). Любая рана, ушиб заживает, если положить бинт, пропитанный сквашенным молоком и менять 6-8 раз в день.

Помните, что грибку нужен постоянный уход. К нему нужно относиться как к малому существу. Берегите его. Лишние для вас грибки передайте другим (обязательно с инструкцией). ***Но помните, что грибок помогает только добрым, отзывчивым и хорошим людям. А злым, коварным и завистливым не помогает.***

Примечание: Я советую принимать грибок нашим больным от алкоголизма, т. к. он полностью восстанавливает обмен веществ и излечивает все заболевания, возникшие в результате злоупотребление алкоголем.

Желаю всем вам оздоровления и счастья в жизни!

С уважением врач-нарколог
Н. Я. КРОХАЛЕВ

Лук с сахаром от астмы

Хочу рассказать читателям газеты об одном очень эффективном средстве лечения бронхиальной астмы. Все, кому я давала этот рецепт, чувствовали себя намного лучше после лечения.

Итак, 1 литр холодной воды, 100 г сахарного песка, 2 неочищенные луковицы размером с куриное яйцо. Все перемешайте и доведите до кипения, кипятите 15 минут. Затем лук выньте и сразу съешьте горячим, а навар остудите и пейте вместо чая каждый день свежим.

Н. С. ЕРЕМИНА

А гомеопатия лучше

Можно ли как-то помочь больным псориазом?
Ирина, г. Балаково

Попробуйте соединить травы душицы обыкновенной, фиалки трехцветной, череды трехраздельной, тимьяна ползучего, хвоща полевого по 100 г, листья крапивы двудомной 15 г, корни валерианы лекарственной, солодки голой по 10 г. Заварите 1 столовую ложку измельченной смеси стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, хорошо укутав, процедите и принимайте по 0,5 стакана утром и вечером после еды. Курс лечения продолжительный от 1 до 6 месяцев. Если не поможет, я бы порекомендовала обратиться к гомеопатии она дает длительное улучшение или даже полное излечение от псориаза и нейродерита.

Г. А. Петренко, врач-гомеопат центра медицинской профилактики. Тел. для консультаций в г. Балаково: 5-46-71

Инвалидом себя не считаю

Жизнь моя деревенская протекала нормально, как у всех. Закончил школу, правда, профессии толковой получить не смог, да и в армию не взяли по состоянию здоровья. Так и жил. Работал там, куда пошлют.

В соседнюю деревню приехала женщина с двумя детьми. Поженились. Общий сын родился. И прожили мы четыре года. Да вот однажды упал я с груженой сеном тракторной телеги. Повредил позвоночник, остался без движения. Как бревно, лежишь целый день на кровати. В голову чего только не лезет. Иногда на себя руки наложить хотел, только не мог - настолько был беспомощным. А жена еще молодая, организм своего требует, да я ни на что не гож. От соседей только и слышал слова жалости да причитания.

Как-то из города приехали рабочие на уборку урожая в колхоз, у нас молоко покупали. Жена с ними и спуталась. Сначала мне говорили об этом местные бабки, а потом процессы стали происходить прямо дома. Меня напоят, да еще снотворного подмешают. Так противно становилось - не передать. Перед новым 93-м годом она собрала детей, забрала свои вещи и уехала. Остался я с матерью-инвалидом первой группы по зрению в деревенском доме. Не дай Бог никому такого! Запил бы, да к соседке приехал из Литвы сын с племянником. Мужик мастером оказался на все руки. Привел в порядок весь отцовский инструмент. Да с его помощью и я кое-что сделал сам. Сначала все плохо получалось, а потом все лучше и лучше. По всей комнате наделали мы перил, чтобы я мог держаться и передвигаться. Ремонтировал стулья, табуретки, научился плести корзины. Смастерили мы из подручных средств тренажеры. Вся комната была в бечевках, словно в паутине. С работой и тренировками я похудел, стал чувствовать себя намного лучше. Перестал днем спать, исключил ужин. А к весне втроем смастерили из велосипедов коляску - я уже мог передвигаться и по бездорожью.

В конце июня 95-го сосед просит меня сделать домик для пчел. Смастерил, как мог ему улей. Оказывается, он в лесу нашел рой, а племянник пчел боится до смерти. Делать нечего, пришлось мне на коляске переться ночью в лес. Не знал тогда, что и ночью пчелы жалят. В общем, сильно нас тогда они покусали. И вдруг я впервые почувствовал боль в ногах и сильную усталость. А через двое суток тело ниже пояса стало чесаться. И впервые за все это время крепко уснул. Честно скажу, даже женщины снились.

К улью на коляске с соседом выезжал и потом, помогал. Жгли меня пчелы почем зря, зато каждый раз после этого крепко спал.

А деревня наша на берегу реки. У соседа сети рыболовные и лодка надувная. Уговорил он меня с ним сети ставить, чтобы я хоть на веслах посидел. Попробовал - получилось. Я сделал для себя спасательный пояс из пластиковых бутылок. И днем, пока сосед на работе, эти сети охранял и рыбу вынимал. Накатаешься на лодке по течению и против несколько раз - расстояние-то километра три от первой до последней сети. За день так намаешься, что рук не чувствуешь. Загорел на реке, как на Черноморском побережье. Приспособился из лодки на четвереньках на берег выползать да еще за собой лодку груженую вытаскивать.

Деревенские жалели меня. Все говорили, чтобы бросил эти занятия - иначе угроблю себя. А я стою на своем. Удивительно, что ни разу даже не простудился - как на фронте.

В 96-м году стал ходить уже с клюшкой, а не с костылями. Медленно иду, но упорно. И не просто так, а к конкретной цели. На выборы президента, например, шел до сельсовета 4 километра в одну сторону и столько же обратно!

А вскоре и с приезжей женщиной познакомился. Страшно сглазить, но живем сейчас душа в душу. Я себя инвалидом не считаю. Благодарен соседу до глубины души за всю его бескорыстную помощь. Хотя это он постоянно отрицает. Говорит, что, наоборот, - я ему помог на ноги подняться. Тоже не позволял впасть в отчаяние. Но факт тот, что я стал верить в дружбу, в любовь, в понимание и, конечно же, в безграничные возможности своего организма.

ГЕННАДИЙ С.

Лови момент

НА ДВОРЕ МАЙ, ПОРА СОБИРАТЬ ЧАГУ

Оказывается, чага - наиболее известное и популярное в народе средство борьбы с раком. Этот березовый гриб-трутовик - своего рода опухоль на дереве. Препараты из чаги замедляют и зачастую приостанавливают рост опухоли, препятствуют развитию метастазов в организме человека.

Медицинской промышленностью выпускается полугустой экстракт из чаги - бефунгин. Но многие больные предпочитают сами готовить настой из этого гриба.

Куски чаги заливают кипяченой водой ровно настолько, чтобы вода полностью покрыла тело гриба. Оставляют на 4-5 часов, затем гриб измельчают на терке или мясорубке. Воду, оставшуюся после замачивания, подогревают до 50 градусов и заливают ею измельченный гриб из расчета на 1 стакан чаги 5 стаканов воды. Настаивают двое суток и процеживают через сложенную в несколько слоев марлю, хорошо отжимая. Полученную густую жидкость разбавляют кипяченой водой до первоначального объема и принимают не менее трех стаканов в сутки небольшими порциями.

Пьют настой чаги при самых разных новообразованиях. Если же опухоль находится в малом тазу (рак простаты, рак прямой кишки, рак матки и так далее), то надо дополнительно делать микроклизмы с чагой. Процедуру необходимо выполнять каждый день на ночь курсами по 3-5 месяцев, с перерывами 7-10 дней.

Лечебный эффект зависит во многом от времени сбора сырья. Лучшая чага та, которая взята весной, с началом сокодвижения, причем только с живого дерева. Каким бы большим и привлекательным ни был гриб, его не стоит брать с нижней части березы, особенно у старых деревьев. Береза должна быть не моложе 20 лет, но и не старше 50. Когда березовый лист станет с копеечку, сбор чаги следует прекратить.

О. ВАСИЛЬЕВА

Прополисное масло помогло прекрасно!

Моей соседке сделали укол, да неудачно - инфекцию занесли. Ягодицу у нее так раздуло, смотреть страшно! Промучилась она сутки и пошла к врачу. Хирург назначил на завтра операцию. А как еще ночь протерпеть?!

Когда я зашла ее проведать, соседушка уж не стонала, а скулила. «Давай-ка, - говорю, - сделаем свое лекарство, полечимся народным средством». Хорошо, что под рукой все оказалось. Растопили мы на водяной бане 100 г прополиса и 100 г домашнего сливочного масла, хорошо размешали. И я сделала ей с этой мазью повязку. Через несколько минут мученица просто провалилась в сон. Я закрыла ее на ключ и пошла домой.

Утром зашла сменить повязку. Сняла тряпицу - на ней было столько гноя, что меня потом целый день мутило. Так мы с ней с неделю и лечились. Постепенно рана зажила.

А вскоре у меня на шее обнаружили липому. Дай, думаю, попробую полечиться этим способом. Провозилась я с ней месяца полтора. Болячка никак не хотела сдаваться. Но потом все-таки стала уменьшаться, из нее появились какие-то мутные выделения. И я поняла, что победила!

А. П. КУЦЕВЛЯК

СРЕДСТВО ОТ ЗАВИСТИ

Можете ли вы сказать, положа руку на сердце, что никогда и никому не завидовали? Вряд ли. Так уж устроена жизнь, что абсолютного равенства во всем людей и их судеб не бывает. Поэтому поводов для проявления чувства зависти у нас более чем достаточно.

Часто зависть пускает корни в душе человека, когда еще он ходит под стол пешком. Родители ставят в пример своему чаду кого-нибудь из его сверстников. Но делают это так не умно и неумело, что вместо здорового чувства конкуренции вызывают в душе ребенка зависть, раздражение и озлобление. Вместо толчка к позитивному действию ребенок выплескивает в мир или затаивает в душе свои первые негативные чувства. Со временем эти чувства укрепляются. И если вовремя не принять меры, то промедление будет стоить ребенку достойной жизни в дальнейшем.

Подрастая, ребенок начинает задумываться над завистливыми рассуждениями своих родителей о тех или иных людях, их возможностях. А дальше ребенка ждет школа, где чувство зависти еще больше укрепляется. И предметами этого чувства становятся сама школа, одежда одноклассников и т. д. Большую роль играет также его окружение. Если в нем много «завидующих», то подобное чувство может лишь закрепиться.

Поводами для зависти могут быть любые внешние преимущества другого человека: красота, богатство, власть, талант, ум, здоровье. Не многие люди столь самодостаточны, чтобы не сравнивать себя с другими. А сравнение – первый повод к зависти.

Впрочем, не стоит забывать о том, что сказал Ларошфуко: «Мудрец счастлив, довольствуясь немногим, а глупцу всего мало».

Общество в целом осуждает зависть, считая его недобрым чувством. В христианстве, например, это один из семи смертных грехов. Иоанн Златоуст говорил: «Бес завидует людям, а отнюдь не другому бесу; а ты, человек, завидуешь человеку, восстаешь против единоплеменного и однородного тебе, чего не делает и бес! Какое же тебе будет прощение, какое оправдание! Завистливый вредит самому себе прежде, нежели тому, кому завидует. Завистливый, желая погубить другого, погубляет самого себя. Нет зла хуже зависти».

Сама по себе зависть – это механизм, заставляющий нас что-то делать, к чему-то стремиться. Но направленность этого чувства может быть разной. Поэтому бытуют такие понятия, как «белая зависть» и «черная зависть». «Черная» – негативна. «Белая зависть» - позитивна, она – как толчок: «Добейся и ты того, что есть у других; ты что-то упустил в своей жизни; почему бы тебе не иметь этого?» Но как этого добиться? Нужно что-то изменить в своей жизни, зарабатывать деньги, чтобы это купить. Если на своей работе ты этого сделать не можешь, значит, смени работу, придумай, как заработать деньги. Нужно действовать в хорошем смысле этого слова, перевести свою «черную зависть» в категорию «белой зависти».

Для одних людей это связано с новыми желаниями и новыми возможностями, но при этом придется напрягаться. Для других подходит больше вариант: «Мне лень, у меня так не получится; они жулики, а я честный и все оставлю, как есть». Вы сами должны сделать свой выбор. Что же касается возможности реально что-то изменить, тут работает первая стратегия: нужно действовать, и у вас все получится.

Но есть вещи, которые нужно просто принять – это другая стратегия. Например, вы завидуете вашему другу: он выше ростом, он более красив и родился в семье известных людей. Внешность и родителей не заработаешь и музыкальные таланты тоже. И с этим нужно просто смириться. По этому поводу есть притча.

Ученик пришел к своему учителю и пожаловался ему, что он хуже своих друзей, что он не такой, как другие, и поэтому не чувствует себя счастливым. Учитель молча выслушал его и затем вывел в ночной сад. «Посмотри, - сказал он, - вот яблоня, вот куст розы, вот сосна. Кто из них лучше, а кто хуже? Они все хороши, каждый по-своему, кто-то из них, как роза, кто-то из них, как сосна, а кто-то, как яблоня. Так стоит ли горевать, что яблоня – не роза, а сосна не яблоня?»

Не завидуйте. Научитесь сравнивать себя не только с теми, у кого есть то, чего нет у вас, но и с теми, у кого нет того, что есть у вас.

И. ВАСЕНИН

Иголки растворились – дочка излечилась

В марте 1963 года у меня родилась дочь, и я не знала покоя ни днем, ни ночью от ее плача и крика. Врачи в один голос твердили, что ребенок здоров. А на вопрос: "Почему кричит?" - пожимали плечами. Когда доченька моя немножко подросла, то смогла наконец показать, где у нее болит. Оказывается, ее беспокоили ножки.

Но и проверки у ортопедов также ничего не дали. Опять врачи твердили, что ребенок здоров. И вот дочке было уже 5 лет, когда мы возвращались с очередного врачебного приема. Я ее несла на руках. Был дождь, ветер. А от непогоды у ребенка ножки болели так, что она ходить не могла. Донесла я ее до автобусной остановки, плюхнулась вместе с ней на скамью и заплакала от безысходности. Рядом со мной присела старушка и, услышав мой рассказ-исповедь, сказала, что у моей дочки не хватает железа для роста костей. А еще она дала нам вот какой рецепт от этой "костной" анемии.

Надо взять бутылочку уксусной эссенции и пачку обыкновенных швейных игл для ручной работы. Спустить иглы в бутылочку, поставить ее в темное место и дать месяц постоять, периодически встряхивая. Иглы в уксусе растворятся. Надо брать 1 столовую ложку этого раствора, смешать с 1 столовой ложкой теплой кипяченой воды и втирать в колени, голени, косточки.

Я сделала все, как мне было велено, но не верила, что иглы растворятся. А через месяц я увидела в бутылочке лишь темно-коричневую жидкость. Никаких игл там не было. Растворились. Я стала натирать этим лекарством дочкины ножки, и они болеть перестали. Перестали реагировать и на погоду. Сейчас дочке уже 37 лет, у нее трое детей. А мне 62 года, и теперь суставы на ногах болят уже у меня. Вернее, болели, потому что я вылечила их тем же лекарством, которое помогло 30 лет назад моей дочурке.

Огромнейшее спасибо той незнакомой женщине, которая спасла мою дочь и меня от мучений.

В. КУЗЬМИНА

Цветет сирень у нашего крылечка ...

Одолели мою доченьку чирьи. То на ноге, то на боку вскочит, а тут и на мизинце правой руки стал фурункул назревать. Начало учебного года, ребенку надо писать, а у нее весь пальчик раздулся и никакому лечению не поддается.

Я в отчаяньи договорилась с хирургом, чтобы нарыв разрезал и почистил. Звоню в школу и прошу доченьку к телефону пригласить. Но вместо Сашеньки моей к телефону подошла ее учительница. И убедила меня в том, что разрезать пальчик успеем и днем позже, если не поможет одно средство. А оно оказалось таким простым! Надо нарвать листьев белой сирени и, протерев от пыли руками, приложить к нарыву. К утру следующего дня нарыв прорвало, гной вытек, но я продолжала еще в течение дня менять повязки с листочками. Вот так спасла малышку от операции. А летом прошлого года занозила я в деревне палец сенной трухой, стал он нарывать. И тоже выручила сирень. Она же помогла и моему племяннику. Заскочил он в горячие угли. Сжег пятку до волдырей. Орал от боли неистово и мою сестру с мазями не подпускал к себе, кусал и щипал, как мог. Я уговорила его вместо болючей мази приложить к пятке листики белой сирени. Представьте: боль почти мгновенно утихла! Мы с сестрой всего два дня и меняли накладки с повязкой. А исцеление наше - под окном растет! Когда цветет - сердце радует, а если надо, так и тело врачует.

Г. ЕВСЕЕВА

Лук, семечки да орехи

...мы с женой в отпуск. До железнодорожного ... минут 40 на автобусе добираться. Пока его ... промерзли ветер студеный. На вокзал прибыли - ... и давай гонять по малой нужде. И все без толку - ... позывы. Заклинило мочу. Бывали и прежде частые позывы в туалет - начало аденомы простаты врачи признавали. А тут такое... Жена - в слезы. Не знает, чем помочь. Да уж и на поезд опоздать боимся. Как-то все же, видать, порасходился, опорожнил мочевой пузырь. Но пришлось курс лечения повторить - тот, что прежде мне хорошо помог. В первый день съел целую головку репчатого лука, во второй - полстакана подсолнечных семечек, в третий - полстакана грецких орехов. Так чередовал три месяца. При этом абсолютно отказался от спиртного и пива. И уж, конечно, постарался не простужаться. Тем и вылечился. По крайней мере перестала простата часто в туалет гонять.

А.С. ЕПИФАНОВ

И никакого шампуня не надо

Семь лет назад я вышла замуж. Муж никогда особенно не болел, да вот беда - лысеть рано стал. Столько шампуней и мазей лечебных перепробовали - посчитать страшно. Волосы вроде бы выпадать перестали, но были очень редкими и тусклыми. Смотрю, милый мой совсем нос повесил. Время шло, мы потихоньку стали мириться с мыслью, что помочь уже ничем нельзя. И вот однажды позвонила моя тетя из соседней области, она была в курсе нашей беды. Тетя Лиля предложила испробовать народный метод лечения, который якобы помог ее подруге. Муж серьезно это не воспринял, но решил попробовать. Мы выкопали корни репейника (в народе лопух), помыли, порезали на кусочки, залили водой и упаривали до образования кашицы. Когда все остывало, муж намазывал голову и держал 20 минут. Смывал теплой водой, хорошенько прополаскивая. И волосы без шампуня были чистыми и красивыми. Нашей радости не было предела! Уже через месяц лечения волосы стали гуще. Мы с пятилетней дочкой тоже решили испробовать это средство. Результат нас очень обрадовал: волосы начали расти просто на глазах, заблестели и стали очень пышными. И никакого шампуня нам теперь не надо!

Т. БАРАБАНОВА

Двух язв как не бывало!

Это было в 50-е годы. Мама от нас ушла, и мы с папой жили вдвоем. Я была еще не замужем, очень любила отца, во всем ему помогала. Случилось так, что папа заболел. Он стал сохнуть, похудел с 60 килограммов до 45, почти ничего не ел и часто пил соду. Врачи у него признали две язвы желудка. Потом папу осмотрел профессор (забыла его фамилию: Русев или Русин) и посоветовал ему искать народные методы лечения язвы, так как операцию ему, такому слабому, делать нельзя. И папа начал искать. Кто-то посоветовал ему каждое утро пить по столовой ложке спирта и заедать такой же ложкой сливочного масла. Не помогло. Потом папа разводил мед с водкой и столетником и пил, но это тоже не помогло. И вот однажды папа принес домой бутылку дорогого коньяка "КВ". Потом взял двухлитровую стеклянную банку (глиняной посуды с узким горлышком у нас не было), заклеил ее бока черной фотографической бумагой (чтобы свет внутрь не проникал). Потом он нашел семью, которая держала кур, здесь, в Архангельске. В этой семье он выпросил шесть самых свежих куриных яиц - они были белого цвета. Дома он вылил весь коньяк "КВ" в свою стеклянную банку, опустил в нее на ложечке все яйца в скорлупе, по одному, и плотно закупорил банку: сначала пергаментом, потом парусиной, потом обмотал горлышко банки просмоленной веревкой. Банка эта настаивалась у папы две недели. Потом он снял крышку. В банке была белая тестообразная масса, наподобие жидких дрожжей, какие продавали тогда на молокозаводе, яичная скорлупа - и та вся растворилась. Папа стал принимать эту массу по столовой ложке по три раза в день за 15 минут до еды. Правда, он почти ничего не ел, а соленого вообще не употреблял. Я тоже тогда привыкла все есть без соли. И когда у папы кончилась эта банка, он поправился. Когда пошел к врачу, ему сказали, что язвы в желудке исчезли насовсем и ему можно есть все, и соленое тоже. Я потом вместе с папой долго привыкала есть пищу с солью.

А. СТЕПАНОВА

Климакс явился... с криком

В прошлом году жена моего брата, Настя, стала мне на него сетовать: к врачу никак идти не хочет, а дело явно неладное. Нервный стал очень, чуть что - сразу в крик, а иногда, говорит, в груди у него жмет, дыхание перехватывает. Я поохала-поахала, а к врачу брата послать тоже не сумела. Расстраиваюсь. Месяца через полтора его жена забегает веселая: "Не бери в голову худого - беда наша миновала". Оказывается, кто-то из знакомых посоветовал ей поить мужа отваром пустырника. Мол, похоже, климакс пришел, а отвар этот против климакса хорошо помогает. Настя 4 ст. л. сухой травы заливала стаканом горячей воды, кипятила на малом огне четверть часа, охлаждала, доливала водой до краев стакана. И давала мужу пить по полстакана дважды в день за полчаса до еды. Вскоре же все неприятности мужа как рукой сняло.

А. ОСИПОВА

А я на 30 лет отмолодился!

Расскажу, как я преодолел дистрофический обменный полиартрит. Первые признаки его появились в феврале-марте 1978 года - боли в коленях. Они быстро проходили при ходьбе. В июне боли стали длительнее, и я заприхрамывал. Хотя на это не обращал внимания - думал, само пройдет. Прижало окончательно в декабре. За короткий срок сбросил 8 кг. Лег в больницу. И понял, что болезнь серьезная и... лечению официальной медициной не подлежит. Задумался: как быть?

Там же, в больнице, стал делать гимнастические упражнения - по 20 минут. Но результата не заметил: все равно хромал. Да и боли в коленках не проходили. Благо чередовались: то в одной, то в другой. Пробовал бегать, но 20-30 метров трусцой так усиливали боли, что пробежку прекращал. Попытался кататься на лыжах. Проехал несколько минут. Коленки давали о себе знать терпимо. И в тот же день я еще полтора часа ходил на лыжах активно. Неделя таких вылазок - боли уменьшились, я даже с хромотой расстался. В ту пору я работал по сменам, и трудно стало выделять время для занятий спортом. Поэтому использовал любую физическую нагрузку дома и на работе - лишь бы она продолжалась не менее часа. И так - каждый день. Постепенно дело улучшалось. А вскоре дали мне путевку в санаторий "Янгантау", что в Башкирии. Там до завтрака интенсивно ходил на лыжах. Днем - процедуры. Особенно хорошо помогали газовоздушные родоновые ванны. Но, к сожалению, облегчение лишь на несколько месяцев, а затем артрит возвращается. Вечером спускался по лестнице к реке Юрюзань и поднимался обратно. Перепад высоты около 160 метров. За час четыре раза спускался и поднимался. Это для меня была большая нагрузка. При спуске колени болели, поэтому шел медленно, а поднимался быстро - около 7 минут. После санатория продолжал спускаться и подниматься уже у себя в Уфе, на Курочкиной горе. Правда, не каждый день. Высота там 60-70 метров. Хорошо, жил неподалеку, в 10 минутах ходьбы. За час спускался и поднимался 8-12 раз. В другие дни катался на велосипеде, ходил в бассейн (2 раза в неделю). В общем, старался ежедневно интенсивно нагружать свой организм одной из работ: лыжи - полтора-два часа; плавание - 45 минут; велосипед - полтора-два часа; гимнастика - 30-45 минут. Где-то спустя 8 месяцев после больницы я смог бегать. 45 минут со скоростью 9-10 км/час. Плюс гимнастика.

После года интенсивных занятий мое состояние заметно улучшилось. Я узнал, как победить коварную болезнь.

Ю. ЧЕРДАНЦЕВ

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит", "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник".

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17 00. Тираж 11000 экз. Объем 1 п.л.
Заказ № 24 88 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864,г. Балаково,Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА
МАЙ 2002 г.
№10(31)

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846; по России: 41506

Рекомендуемая цена в розницу 2 рубля

ПРИКОСНИСЬ КО МНЕ

В первые годы брака мы то и дело обнимаем друг друга без всякого повода, но позднее прикосновения становятся все реже и реже. Общественные устои не приветствуют раскованности на людях. Общаясь вне дома, мы большую часть времени контролируем свое тело и порой насторожены, даже когда остаемся наедине с родственниками. Чем старше мы становимся, тем реже обнимаемся.

Физиологи наблюдали в течение часа за людьми, обедающими в кафе в разных странах мира. В Италии люди 180 раз прикасаются друг к другу, в Париже – 110 раз, а Америке – 2 раза, в Лондоне – ни разу.

Психологи утверждают: если в семье, в которой вы росли, вас мало ласкали, то, став взрослым, вы так же мало будете выражать свои чувства через прикосновение и "передадите" эту способность своим детям.

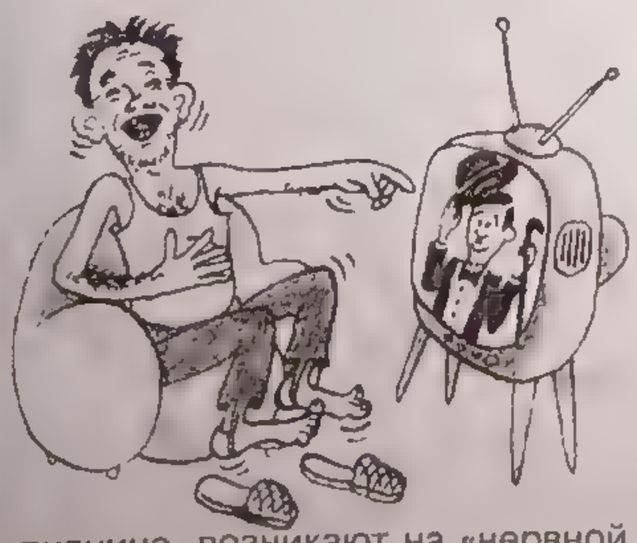
Тем временем прикосновение – самый простой и понятный любому человеку способ подтверждения его значимости, самоценности, уникальная возможность сообщить: «Я с тобой! Все будет хорошо! Я тебя люблю!». Психологи рекомендуют как минимум 8 раз в день обнимать взрослых членов вашей семьи, а маленьких – как можно чаще. Так без особых усилий можно улучшить эмоциональный климат в семье.

Прикосновение важно и для здоровья. Исследования, проведенные физиологами, показывают, что одинокие взрослые люди умирают чаще от разных болезней, чем те, которые живут в семье. Одна из причин заключается в том, что к одиноким людям никто не прикасается. Прикосновение ведет к положительным физическим и биохимическим изменениям в организме, что, в свою очередь, предохраняет от сердечных, инфекционных и аллергических заболеваний и стрессов.

ПНЕВМОНИЯ ОТ ДОЛЛАРОВ?

Большинство долларовых купюр – настоящие «фермы», культивирующие десятки болезнетворных микроорганизмов, говорится в исследовании американских ученых. Они утверждают, что бумажные деньги – самый быстрый путь переноса устойчивых к антибиотикам бактерий из одной географической зоны в другую. Ученые выявили 93 вида патогенных бактерий. 94% купюр были потенциально опасны с точки зрения получения инфекционного заболевания, особенно для людей с ослабленной иммунной системой, а на 7% долларовых бумажек мило уживались бактерии, вызывающие пневмонию.

ВРАЧ ПРОПИСАЛ „БАНОЧКУ "СМЕХА



Смех исцеляет не только душу, но и кожу, страдающую от аллергии. Японский ученый Х. Кимата использовал для лечения аллергических высыпаний фильмы с участием Чарли Чаплина. В то время, как одна группа больных в течение часа от души смеялась, другая терпеливо смотрела передачу о погоде. У пациентов первой группы значительно улучшилось состояние кожных покровов. У представителей второй – осталась неизменным. Объяснение этому эффекту простое: как известно, многие кожные заболевания, например, экзема и крапивница, возникают на «нервной почве». Стресс расшатывает иммунную систему, смех же снимает его и отлично восстанавливает защитные силы организма.

подготовил Н. РОВБУТЬ

В номере:

2 стр.
Масло из одуванчиков от ожогов и ран
Ухо лечит моча
Нитка лечит руки
Средство от чесотки
Силой внушения вылечила "сучье вымя"
Простокваша от свинки
Чистотел улучшает зрение
3-4 стр.
Лекарственный справочник
5 стр.
От запора
Способ долгожития
Морковь лучше варить
Средство от ногтевого грибка
6 стр.
От детского туберкулеза и язвы желудка избавляет лища
Средство от ячменя
Декоп лечит многие болезни
Софора против псориаза
7 стр.
На меня стали поглядывать совсем не старые мужчины
Водка с чесноком от худосочия
Как нормализовать менструальный цикл
8 стр.
От диабета
От удушья
От гайморита
Фата тоже может быть лечебной

Внимание!

Объявлена всероссийская подписка на газету

„Бальзам на душу„

Оформить ее можно в любом почтовом отделении.

С 1 июля все желающие будут получать газету без проблем.

Подписывайтесь на "Бальзам". ЭТО УДОБНО, ДЕШЕВО И НАДЕЖНО!

Подписной индекс по Саратовской области: 14846; по России: 41506

МАСЛО ИЗ ОДУВАНЧИКОВ ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

Однажды я неосторожно обошлась с кастрюлей - кипяток выплеснулся мне на руку. Боли в первый момент не почувствовала - испуг, а потом... Ожог! А на кухне я держу всегда масло из цветов одуванчика на такой случай, но пока применять его не приходилось. Только знала, что мазать ожог нужно немедленно, чем скорее - тем лучше. Вся кисть, особенно кожа между пальцами, на глазах становилась багровой, а боль - нестерпимой. Я начала... нет, не мазать, а поливать руку маслом! Прохладная жидкость снимала боль. Кожа приобретала обычный цвет. Но на ночь все-таки пришлось завернуть руку в масляную тряпку. А утром я уже смогла доить корову, пальцы сгибались, опухоль пропала. Но я еще смазывала кисть несколько раз в течение дня. И вот чудо - нет волдырей, нет следа от ожога. Только через неделю кожа все равно сошла, как после сильного загара.

Этим чудесным маслом из цветов одуванчика в другой раз я спасла от гибели свою корову.

В жаркий летний день она пришла с пастбища домой с израненным выменем. Видимо, напоролась на проволоку. Рана была большая и глубокая до того, что выступало молоко. Что делать? На свой страх и риск взяла я банку с маслом одуванчика и облила им рану. Больше корова ничего делать не позволила. Так и пришлось оставить ее на ночь. А утром - опять чудо: рана закрылась, подсохла, корова спокойно стояла во время дойки. А еще через день уже и следа от травмы не осталось - лишь легкий шрам.

Был еще случай: сосед лечил ожог три месяца, а масло начал применять - в три дня все зажило. Готовить это масло легко. Нужно нащипать цветов одуванчика в любую стеклянную банку, залить их растительным маслом и кипятить на водяной бане (в кастрюле с водой) минут сорок. Остудить, отжать цветы и удалить их. Снова также перекипятить. И хранить под капроновой крышкой в прохладном месте. На следующий год можно это же масло прокипятить с новыми цветами.

Е. АГАФОНОВА,

Только нитка должна быть шерстяной

Летом носила я ведрами воду для полива, и онемели у меня три пальца на руке.

Вспомнила я, что бабушка моя при растяжении рук на запястье красную шерстяную нитку повязывала. Решила и я воспользоваться "бабушкиным приемчиком": сделала себе из красной нитки кольца на пальцы и браслет на запястье. Дня через три пальцы мои оживать стали. Помогла, выходит, ниточка.

Т. МАЛИН

Мочу В ухо не заливала

Хочу рассказать о том, как я вылечила свои уши. Они болели у меня с 8 лет. В ушах стреляло, и из них все время что-то текло.

И вот с такими больными ушами я прожила очень долго. Вернее, не жила, а мучилась. Но в конце концов мне это изрядно надоело, и я решила всерьез заняться лечением своих ушей. А начала я свое лечение с уринотерапии. Намочу тряпочку своей мочой и протираю за ушами и вокруг них (но в ухо урину ни разу не закапывала). И я даже не заметила, когда, в какой день и час, прекратилась стрельба в ухе. Я наконец-то увидела свет, смогла спокойно спать, гулять в любую погоду и даже купаться в речке.

А. ГУРОВА

И перестал чесаться

У моего мужа одно время очень чесалась кожа на спине под левой лопаткой. Он просто места себе не находил от зуда. Я стала искать способ избавить его от страданий. И нашла. Кстати, способ оказался весьма простой - прополис на водке. Эта настойка у меня всегда в запасе имеется. Она помогает нам от многих недугов избавиться.

Н. КУДИНОВА

Чистотел улучшает зрение

Лет семь назад заметила я, что все хуже и хуже вижу - катаракта. Уж без очков телевизор не могу смотреть. Два года в очках смотрела. А глаза-то к помощи стекол привыкают. И уж дело дошло до того, что без них даже лук разрезать не могу. Неужто еще на кухню очки с собой носить? Достала я свои талмуды, а там - рецепт к моему случаю, на сто лет меня старше: развести мед пожиже кипяченой водой и на ночь по 2-3 капли в каждый глаз закапать. Утром промыть глаза запаренным чистотелом. Чайную ложку травки на полстакана кипятка. Остуди и промывай. И результат сногсшибательный. Мой муж моложе меня на 14 лет, но читать без очков не может (он травку не признает - ему таблетки подавай), а я любой шрифт в газете без очков прочту. И главное - голова болеть перестала. Только уж если при гриппе поболит. Оказывается, чистотел - враг глазным болезням!

Но настой его не надо ежедневно закапывать - мне двух раз в неделю хватает. И все же, стоит полениться месяц-другой, как катаракта о себе дает знать. Полетят перед глазами черные мушки, сеточка появится, молния сбоку засверкает. Так вот и приходится постоянно с недугом воевать.

Г. ГРАЧЕВА

Простокваша лечит не только волосы

Дочке шел одиннадцатый год, когда она заболела "свинкой". Болезнь протекала очень тяжело, с высокой температурой и болями в горле.

С нами жила моя мама. Она стала делать Ларисе на шею и грудку компрессы с простоквашей и растительным маслом. И внутрь она тоже давала внучке подогретое растительное масло и простоквашу - по 1-2 ст. ложки. Компрессы меняла каждые 15 минут. Врач похвалила дочку за то, что она поправилась быстрее всех детей из их класса. В школах тогда часто бывали эпидемии "свинки". Это сейчас детям делают прививку от паротита, и "свинкой" мало кто болеет.

С помощью простокваши и растительного масла моя мама борется с головной болью. Пропитает ткань этим "лекарством", приложит ее к голове, тепло укутает. Потом голову помоет. После такого двухнедельного лечения у нее надолго мигрень исчезает, и волосы становятся крепкими, ни одной волосинки не выпадет.

Л. ВЫДРИНА

Сила внушения делает чудеса!

Это было давно. Шла война, мне было лет шесть. Играла в куклы, которых мы с бабушкой делали из тряпочек. А лицо разукрашивали чернильным карандашом.

Жили мы тогда в глухой деревне, в Саратовской области. Вечерами мама пряла, бабушка вязала, а я играла со своими куколками на печи.

И вот однажды я сильно простудилась, и у меня под мышкой появилось сучье вымя - большой болезненный нарыв. Бабушка сказала, что болячку мою может вылечить куколка, она высосет всю заразу, которая накопилась под нарывом. Я весь вечер была под впечатлением бабушкиных слов. И вот на ночь мне привязали под мышку куколку. Я спала, и снился мне сон: куколка сосала у меня под плечом молоко. Когда утром проснулась, то не сразу и поверила, что моя болячка исчезла. Вместе с ней пропала и ноющая боль, которая меня накануне мучила. Эта удивительная история произошла на самом деле.

Н. АРЬКОВА

ниях сердца, стенокардии, повышенной свертываемости крови, тяжелых формах нефрита, диарее.

ПАПАВЕРИНА ГИДРОХЛОРИД
Применяют при спазмах сосудов головного мозга, стенокардии, эндартериите, холецистите, пилороспазме, спастических колитах, спазме мочевыводящих путей, бронхоспазме. Внутрь по 0,04-0,06 г 3-5 раз в сутки, подкожно по 1-2 мл 2 % раствора 2-4 раза; при остром спазме коронарных сосудов и гладкой мускулатуры органов брюшной полости в/в (медленно) 1 мл 2 % раствора. Внутрь назначают per se, а также в комбинации с фенобарбиталом и др. Входит в состав суппозиториев. Высшая разовая доза для взрослых внутрь 0,4 г, суточная 0,6 г; парентерально разовая доза 0,1 г, суточная 0,3 г. Возможны атриовентрикулярная блокада, желудочковая экстрасистолия; при в/в введении снижение АД, запор.

ПАПАЗОЛ
Применяют при гипертонической болезни и стенокардии по 1 табл. 2-3 раза в день.

ПАРАЦЕТАМОЛ
Применяют при невралгии, головной боли, воспалительных процессах по 0,2-0,4 г 2-3 раза в день Побочное действие и противопоказания те же, что и при применении фенацетина.

ПАРМИДИН
Применяют при атеросклерозе сосудов мозга, сердца, конечностей, диабетической ретинопатии, тромбозе вен сетчатки, облитерирующем эндартериите, трофических язвах голени. Внутрь по 0,25 г 3-4 раза в день, при необходимости до 3 г/сут Курс 2-6 мес. Возможны диспептические и аллергические реакции, головная боль.

ПАХИКАРПИНА ГИДРОЙОДИД
Применяют при спазмах периферических сосудов, ганглиолитах, миопатии; для стимуляции родов, в послеродовом периоде для уменьшения кровотечения. Внутрь по 0,05-0,1 г 2-3 раза в день, подкожно и в/м 3-5 мл 3 % раствора. Высшая разовая доза 0,2 г, суточная 0,6 г. Противопоказан при гипотонии, выраженном атеросклерозе, стенокардии, заболеваниях печени и почек, беременности.

ПЕКТУСИН
Противокашлевое средство, применяемое при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей по 1 табл. сублингвально до полного рассасывания.

ПЕНТАЛГИН
Применяют как аналгезирующее и жаропонижающее средство по 1 табл. на прием.

ПЕНТАЦИН
Применяют при отравлениях плутонием, радиоактивным иттрием, цезием, цинком, свинцом и смесью продуктов деления урана, а также для выявления носительства этих радионуклидов. В/в (медленно) по 5 мл 5 % раствора (в острых случаях 30 мл 5 % раствора) через 1-2 дня. Курс (10-20 инъекций) при необходимости повторяют через 3-4 мес. Возможны головокружение, головная боль, боль в конечностях и в области грудной клетки, иногда тошнота, рвота, нарушения коронарного кровообращения, функции почек (из-за выведения радионуклидов), изменения электролитного баланса. Противопоказан при лихорадочных состояниях, нарушении функции почек, коронароспазмах.

ПЕПСИН
Применяют при расстройствах пищеварения (ахелия, гипо- и анацидные гастриты, диспепсия и т.д.) внутрь перед или во время еды по 0,2-0,5 г (детям от 0,05 до 0,3 г) 2-3 раза в день в порошке или в 1-3 % растворе разведенной хлористоводородной кислоты.

ПЕРТУССИН
Применяют при бронхитах и других заболеваниях верхних дыхательных путей, сопровождающихся кашлем; коклюше. По 1 ст. л. 3 раза в день взрослым, детям от 0,5 ч. л. до 1 ч. л. 3 раза в день.

ПЕТИЛИЛ
Применяют при эндрогенных депрессиях, психогенных депрессиях, психоневрозах. Вначале 2-3 драже в день, возможно повышение до 6-8 драже в день. Для поддерживающей терапии 3-4 драже в день. Иногда отмечают нарушение сна

ПИНАБИН
Применяют при почечнокаменной болезни, почечной колике. Внутрь по 5 капель 3 раза в день на сахаре за 15-20 мин до еды. Курс лечения 4-5 нед; при почечной колике однократно до 20 капель на сахаре. Большие дозы препарата могут вызвать раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника, гипотензию и общее угнетение. Противопоказан при нефритах, нефрозах.

ПИРАМЕИН
Применяют в качестве аналгезирующего и жаропонижающего средства при головной боли, невралгии, лихорадочных состояниях по 1 табл. 2-3 раза в день.

ПИРИЛЕН
Применяют при гипертонической болезни, гипертонической энцефалопатии, спазмах периферических сосудов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, токсикозе беременных. Внутрь по 0,0025-0.005 г 3-4 раза в день. Высшая разовая доза 0,01 г, суточная 0,03 г. Возможны запор, вздутие кишечника и др. Противопоказан при глаукоме, нарушении функции печени и почек, выраженном атеросклерозе, атонии желудка и кишечника.

МИКОСЕПТИН
Применяют при грибковых заболеваниях кожи (различные формы эпидермофитии, дрожжевые дерматозы). Смазывают пораженные участки кожи 1-2 раза в день. Курс 15-20 дней, затем назначают 1-2 раза в неделю в течение 4-6 нед.

МИКРОФОЛЛИН-ФОРТЕ
Применяют при заболеваниях, вызванных недостаточной функцией яичников (дисменорея, гипер- и гипоменорея, бесплодие, климактерические расстройства и др.) Внутрь по 0,05-0,1 мг 1-2 раза в день. При назначении больших доз возможны тошнота, рвота, головокружение. Противопоказан при опухолях у женщин до 60 лет, мастопатии, эндометрите, маточных кровотечениях, в гиперэстрогенной фазе климакса.

МОДИТЕН-ДЕПО
Применяют при различных формах шизофрении, особенно с длительным неблагоприятным течением ("ядерная" шизофрения, параноидная форма), тенденцией к отказу от терапии. В небольших дозах – при вялотекущей шизофрении, особенно с явлениями навязчивости, дисморфофобии, психопатоподобными расстройствами. В/м 12,5-75 мг 1 раз в 2-4 нед. Возможны явления паркинсонизма, тремор, апатия, углубление депрессии.

МОРФИНА ГИДРОХЛОРИД
Применяют при болях различной этиологии (травматическая, при новообразованиях, ишемической болезни сердца и др.). Внутрь по 0,01-0,02 г, подкожно по 1 мл 1 % раствора; детям (старше 2 лет) дозы устанавливают соответственно возрасту. Высшая разовая доза для взрослых 0,02 г, суточная 0,05 г. Возможны тошнота, рвота, запор, угнетение дыхания; для уменьшения побочного действия одновременно назначают холинолитические средства (атропин и др.). Противопоказан при дыхательной недостаточности, в старческом возрасте, при общем истощении; при длительном применении возможно развитие наркомании.

НАПРОСИН
Применяют при ревматоидном артрите, анкилозирующем спондилите, остеоартрите, подагре, а также повреждении мягких тканей. Оказывает пролонгированное действие, назначают 2 раза в сутки. Суточная доза – 0,5 г (по 0,25 г утром и вечером). При необходимости суточную дозу увеличивают до 0,75 г. Иногда возникают неприятные ощущения в области верхнего отдела желудочно-кишечного тракта (давление, боль, изжога), а также головная боль, головокружение, усиленное потоотделение. Значительно реже появляются высыпания на коже. Не рекомендуется назначать детям до 16 лет, а также больным, у которых в прошлом имели место желудочно-кишечные кровотечения; беременным, женщинам в период лактации и больным с нарушением функции печени, с сердечной недостаточностью и аллергией на противовоспалительные препараты (особенно на ацетилсалициловую кислоту)

НАТУЛАН
Противоопухолевое средство, применяемое при генерализованных формах лимфогранулематоза (III-IV стадии). Per se и в комплексе с другими препаратами внутрь, начиная с 0,05 г с постепенным повышением дозы до 0,25-0,3 г ежедневно до получения ремиссии. В дальнейшем поддерживающие дозы 0.05-0 15 г в день. На курс 4-7 г. Возможны понижение или отсутствие аппетита, тошнота, рвота, лейкопения, гепато- и кардиотоксическое действие, в отдельных случаях невриты, полиневриты, аллергические дерматиты. Противопоказан при лейкопении, тромбоцитопении, значительных нарушениях функции печени и почек, беременности.

НАФТАМОН
Антигельминтное средство, применяемое при анкилостомидозе, энтеробиозе, трихостронгилоидозе, трихоцефалезе. Внутрь натощак 1 раз в сутки 5 г взрослым и детям старше 5 лет (детям до 5 лет 2-2,5 г). Курс 1-5 дней. Высшая разовая и суточная доза для взрослых внутрь 5 г. Возможны тошнота, рвота, частый стул. Противопоказан при нарушениях функции печени.

НАФТИЗИН
Применяют при ринитах, гайморитах, аллергических конъюнктивитах; необходимости остановки носовых кровотечений. Местно в виде 0,05 % и 0,1 % раствора по 1-2 капли в носовой ход 2-4 раза в день. При кровотечениях тампоны, смоченные 0,05 % раствором. При конъюнктивитах 1-2 капли 0,05 % раствора. Возможны тахикардия, головная боль. Противопоказан при артериальной гипертонии, выраженном атеросклерозе.

НЕВИГРАМОН
Антибактериальный препарат, применяемый при инфекциях мочевыводящих путей. Внутрь по 0,5-1 г 3-4 раза в день. Возможны диспептические расстройства, головная боль, головокружение, аллергические реакции. Противопоказан при угнетении дыхательного центра, нарушении функции печени.

НЕУЛЕПТИЛ
Применяют при психопатоподобных состояниях различной этиологии (шизофрения, эпилепсия, психопатия и др.). Внутрь по 0,02-0,03 г ежедневно в 2-3 приема с постепенным повышением дозы до 0.04-0.07 г в день. Возможны аллергические реакции, экстрапирамидные расстройства.

НИГЕДАЗА
Применяют для возмещения недостающей или отсутствующей липолитической активности дуоденального сока, обусловленной патологией органов пищев

...ечения, панкреатиты, холецистопанкреатиты, хронические гепатиты, хронические гастриты, энтероколиты и т.д.). Внутрь по 1-2 табл. за 10-30 мин до еды, запивая водой, при ахилии, гипо- и анацидных состояниях – 1-2 ст. л. натурального желудочного сока. Курс 3-4 нед., при небходимости более длительный. У больных хроническим колитом возможна боль в животе, которая при уменьшении дозы исчезает.

НИЗОРАЛ
Применяют при дерматомикозе и онихомикозе, вызванных дрожжевыми грибами; микозе волосистой части головы, вызванном нитевыми грибами; влагалищном микозе, хроническом мукокутанном кандиозе, отрубевидном лишае. Принимают 1 раз в день до или во время еды. При дерматомикозах и отрубевидных лишаях 1 табл. в день в течение 2-8 нед. При влагалищных кандиозах 2 табл. в день в течение 5 дней. При заражениях полости рта и желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы 1-2 табл. в день в течение 2 нед. Для профилактического лечения 1 табл. в день. Длительность курса – до нескольких месяцев. Для лечения микоза волосистой части головы и общего микоза детям с массой тела до 20 кг назначают из расчета 50 мг/сут, при массе тела 20-40 кг – 100 мг/сут. Возможны тошнота, рвота, понос, головная боль, зуд. Противопоказан при сверхчувствительности к препарату; беременности; в период лактации; при недостаточности функции печени и почек.

НИКОШПАН
Применяют при спазмах сосудов головного мозга и периферических сосудов после еды по 1 табл. 1-3 раза в день. Возможны покраснение лица, чувство жара.

НИСТАТИН
Применяют для лечения и профилактики заболеваний, вызванных дрожжеподобными грибами рода Candida (кандиоз слизистых оболочек, кожи и внутренних органов). Особенно целесообразно профилактическое применение при лечении препаратами тетрациклинового ряда детей, лиц пожилого возраста и ослабленных больных. Внутрь по 500 000 ЕД 3-4 раза или по 250 000 ЕД 6-8 раз в сутки. Детям до 1 года 200 000-300 000 ЕД, от 1 года до 3 лет 300 000-400 000 ЕД, старше 3 лет 500 000-750 000 ЕД в сутки в 3-4 приема. Курс 10-14 дней. Местно мазь наносят на пораженную поверхность 2 раза в день. Суппозитории и глобули по 1 штуке (250 000-500 000 ЕД) 2 раза в сутки. Возможны тошнота, рвота, понос, иногда повышение температуры, озноб. Противопоказан при повышенной чувствительности к препарату.

НИТРОГЛИЦЕРИН
Применяют для купирования приступов стенокардии, иногда при дискинезии желчевыводящих путей и эмболии центральной артерии сетчатки. По 0,5-1 табл. (или 1-2 капли 0,5-1 % раствора) сублингвально. Возможны шум в ушах, головная боль, головокружение, коллапс. Противопоказан при глаукоме, повышенном внутричерепном давлении, нарушении мозгового кровообращения, в остром периоде инфаркта миокарда. Назначают с осторожностью при выраженном атеросклерозе сосудов головного мозга.

НИТРОФУНГИН
Применяют при грибковых заболеваниях кожи: эпидермофитии, трихофитии, грибковой экземе; кандидозе кожи. Смазывают пораженные места 2-3 раза в день до исчезновения клинических симптомов заболевания, затем 1-2 раза в неделю в течение 4-6 нед.

НОВОМИГРОФЕН
Применяют в качестве аналгезирующего средства при головной боли, невралгии, как жаропонижающее при простудных заболеваниях по 1 табл. 2-3 раза в день.

НОЗЕПАМ
Применяют при неврозах, психопатии, неврозоподобных и психопатоподобных расстройствах, сопровождающихся страхом, тревогой. Потенцирует действие алкоголя и снотворных препаратов, может понижать тонус мышц и обладает противосудорожной активностью. Внутрь после еды. Начальная доза 0,005-0,01 г, средняя разовая доза 0,02-0,03 г 3-4 раза в день, суточная доза в пределах 0,03-0,09 г. возможны сухость во рту, сонливость, вялость, мышечная слабость, расстройство аккомодации, аллергические реакции и диспептические явления. Противопоказан при острых заболеваниях печени и почек, миастении.

НОН-ОВЛОН
Применяют в качестве противозачаточного средства, а также при дисфункциональных маточных кровотечениях, функциональном бесплодии, недоразвитии матки. Как контрацептивное средство назначают внутрь по 1 драже ежедневно в течение 21 дня, начиная с 5-го дня менструального цикла. Целесообразно принимать вечером после еды (желательно в один и тот же час). В начале лечения возможны тошнота, увеличение массы тела, нагрубание молочных желез. Противопоказан при беременности, угрожающем аборте, опухолях, наклонности к тромбоэмболиям, отосклерозе, циррозе печени, гепатите.

НОРЭТИСТЕРОН
Применяют при вторичной аменорее, дисфункциональных кровотечениях, полименорее с укороченной фазой желтого тела, эндометриозе, раке эндометрия, мастодинии и диффузной мастопатии. При вторичной аменорее перорально назначают по 5 мг препарата в течение 2 последующих дней. При дисфункциональных кровотечениях – в течение 10 дней ежедневно по 5 мг норэтистерона+0,05 мг местранола; при эндометриозе – начиная с 5-го дня цикла ежедневно по 10 мг препарата в течение нескольких месяцев.

Противопоказан при беременности, нарушении функции печени.

НО-ШПА
Применяют при спазме желудка и кишечника, спазматических запорах, приступах желчно- и мочекаменной болезни, стенокардии. Внутрь по 0,04-0,08 г 2-3 раза в день; в/в (медленно) 2-4 мл 2 % раствора, при необходимости внутриартериально (облитерирующий эндартериит). Возможны головокружение, сердцебиение, потливость, чувство жара, аллергический дерматит.

НОФЕЛАН
Применяют исключительно для лечения детей старше 1 года, больных фенилкетонурией (под постоянным контролем уровня фенилаланина в крови). Диету, назначаемую на базе нофелана, содержащую малое количество фенилаланина, следует пополнять углеводами и жирами в количествах, соответствующих потребностям здорового ребенка. Суточную дозу рассчитывают индивидуально и дают в 2-3 приема по содержанию в крови фенилаланина. Возможны рвота, тошнота и нежелание принимать нофелан, в исключительных случаях, особенно у детей старшего возраста, непереносимость препарата. Не назначают детям до 1 года из-за отсутствия жиров и углеводов.

ОКСАФЕНАМИД
Применяют как желчегонное средство при хронических холециститах, холангитах, желчнокаменной болезни и др. Внутрь до еды по 0,25-0,5 г 3 раза в день в течение 15-20 дней; при необходимости курс продлевают и повторяют. Иногда возможно послабляющее действие.

ОКСИТОЦИН
Применяют для стимулирования родовой деятельности, при гипотонических маточных кровотечениях в послеродовом периоде. В/в капельно по 1 мл в 500 мл 5 % раствора глюкозы; при слабой родовой деятельности и затяжных родах в/м или в шейку матки 0,5-1 мл. Возможны резкие схватки с развитием внутриматочной гипоксии. Противопоказан при угрожающем разрыве матки; поперечном и косом положении плода, несоответствии величины головки плода размерам таза.

ОКСИФЕРРИСКОРБОН НАТРИЯ
Применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, пептической язве тонких кишок и пищевода. В/м по 30-60 мг в течение 15-20 дней.

ОКСИЦИКЛОЗОЛЬ
Применяют при ожогах и инфицированных ранах, размер которых не превышает 15-20 см². Наносят на пораженные кожные покровы ежедневно или 2-3 раза в неделю. Противопоказан при обширных гранулирующих ранах, повышенной чувствительности к тетрациклинам, грибковых поражениях кожи.

ОЛИМЕТИН
Применяют при почечно- и желчнокаменной болезни. Внутрь после еды по 2 капсулы 3-5 раз в день. С целью профилактики (после отхождения конкрементов) по 1 капсуле в день в течение длительного времени. Противопоказан при нарушениях мочеотделения, острых и хронических гломерулонефритах, гепатитах, язвенной болезни желудка.

ОМНАДРЕН-250
Комбинированный гормональный препарат – смесь разных эфиров тестостерона. Назначают мужчинам при недостаточной функции половых желез, женщинам при раке молочной железы. В/м по 1 мл 1 раз в месяц. Побочное действие и противопоказания те же, что и для других препаратов тестостерона.

ОРАЗА (ГРАНУЛЫ)
Применяют при гастритах с пониженной кислотностью, хроническом гепатохолецистите, язвенной болезни желудка с пониженной секрецией, подостром и хроническом панкреатите, хроническом спастическом колите с наклонностью к запорам. Внутрь по 0,5-1 ч.л. во время или сразу после еды 3 раза в день. Курс лечения 2-4 нед. У больных, страдающих диареей, возможно усиление поноса.

ОСАРБОН
Применяют при трихомонозе мочеполового тракта. Вводят во влагалище по 1 суппозиторию в день в течение 10 дней.

ПАЛИН
Применяют при острых и хронических инфекциях, мочевыводящих путей, вызванных бактериями, чувствительных к пипемидиновой кислоте. Средняя доза для взрослых по 2 капсулы 2 раза в сутки утром и вечером. Курс обычно продолжается 10 дней, при необходимости и более. Возможны аллергические реакции в виде кожной сыпи.

ПАМБА
Применяют при кровотечениях, связанных с местным или общим фибринолизом. В хирургии: при операциях на предстательной железе, легких, щитовидной железе, селезенке; в гинекологии и акушерстве; стоматологии и оториноларингологии. Применяют по 1 табл. 4 раза в день. Противопоказан при тромбозах.

ПАНТОКРИН
Применяют как стимулятор ЦНС при астенических состояниях, гипотонии, неврастении, неврозах, слабости сердечной мышцы внутрь по 30-40 капель или по 1-2 табл. за 0,5 ч до еды 2-3 раза в день, подкожно по 1-2 мл в день. Курс (2-3 нед.) после 10-дневного перерыва может быть повторен. Противопоказан при выраженном атеросклерозе, органических заболева-

Спичкой по запору

Запоры только на первый взгляд безобидное явление. Из-за несвоевременного опорожнения кишечника, как снежный ком нарастают другие проблемы: застойные явления в толстом кишечнике, неполное удаление из организма продуктов распада, геморрой. Естественный физиологический процесс превращается в настоящую пытку. Что советует нам традиционная медицина? Правильно: обратить внимание на свой пищевой рацион. Есть больше салатов, овощей, фруктов, пить соки. Затем - приучить себя опорожнять кишечник в одно и то же время. И самое главное – огородить себя, по мере возможности, от «зажимов» - стрессов.

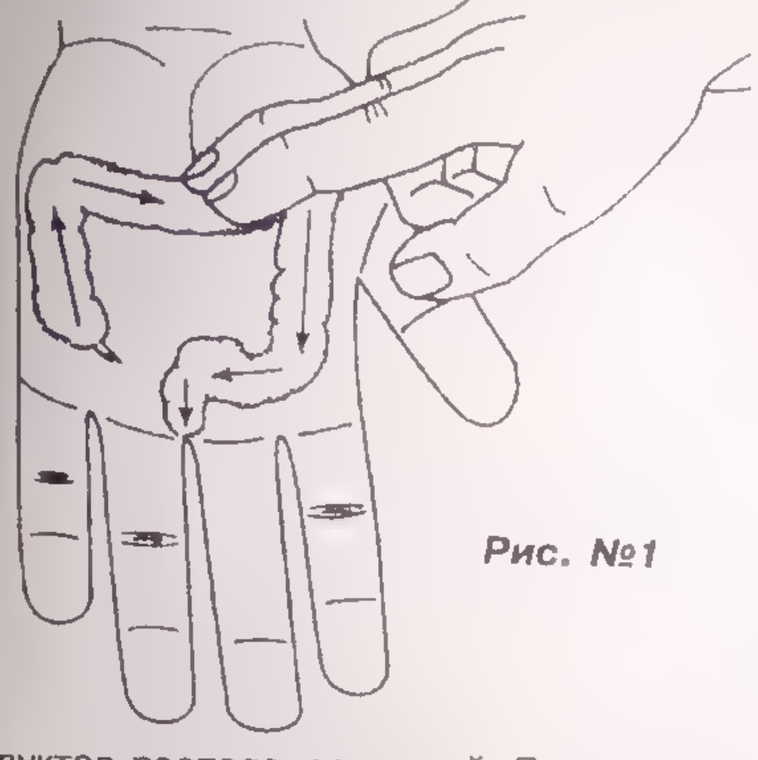


Рис. №1

В Су Джоке есть много методик, которые помогают при данной проблеме. Некоторые из них очень простые и доступные. Прежде всего, начнем с обследования всех отделов толстого кишечника. Спичкой равномерно, с одинаковой силой надавливаем на точки соответствия кишечнику на руке. Где самые больные точки, в том отделе кишечника и проблемы. Для усиления продвижения содержимого кишечника делаем массажные движения по направлению, указанному на рисунке № 1. Хороший эффект дают семена, которые выкладывают так, чтобы их энергетический поток совпадал с направлением давления содержимого кишечника (рис. №2). Семена меняют раз в сутки. А приклеивают их лейкопластырем.

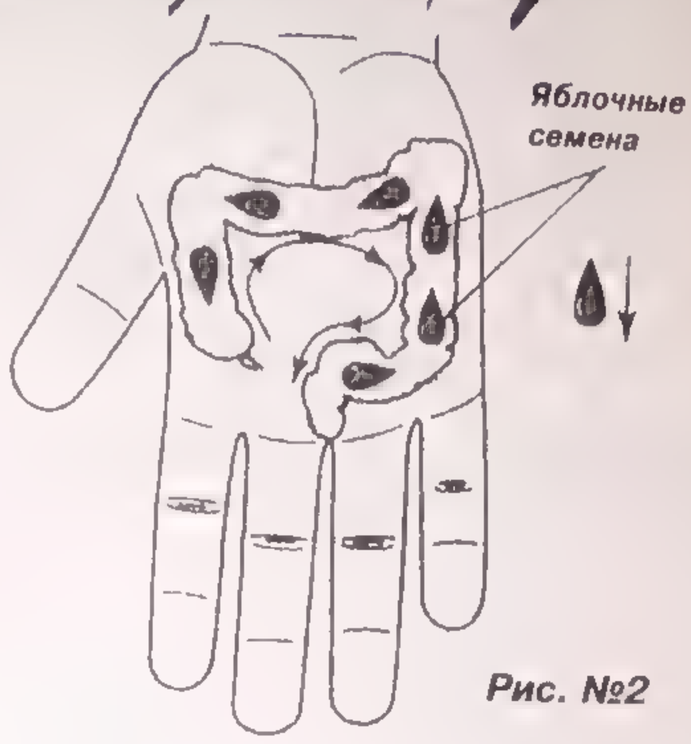


Рис. №2

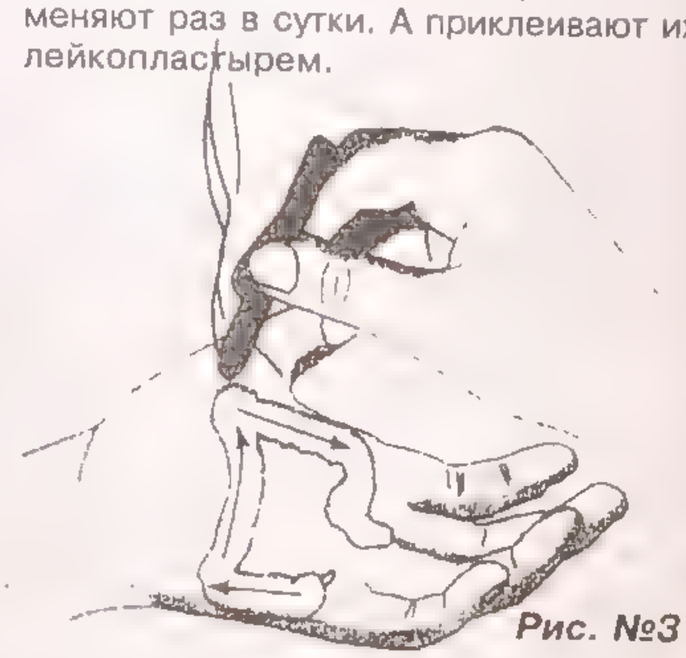


Рис. №3

Если у вас есть полынная сигара, то можно сделать утюжащие прогревание: зажженной сигарой водят по проекции толстой кишки до ощущения приятного тепла (рис. № 3).

Л. АЛИНА

Надо просто тужиться

Еще в годы войны, осенью 1941 года, открыл я способ самомассажа внутренних органов брюшным прессом. Он и спас меня от истощения и смерти, и до сих пор - а я 1924 года рождения - выполняю сам эти упражнения и другим советую. Они направлены на укрепление здоровья, профилактику и излечение многих болезней внутренностей и долгожительство. Благодаря им я никогда не болел, у меня всегда радостное настроение (никаких депрессий!), и я обязательно перешагну возраст столетия! А осознал я важность моего открытия после того, как потерял многих друзей: одного аденома заела, другого еще что-то там «съело» изнутри...

Я понял причину: никто из них не прислушался к моим советам делать самомассаж живота. А всего-то надо по 50-60 раз за один прием напрягать брюшной пресс. Здесь главное, чтобы кишечник был пустой. Я это называю «жилиться», «тужиться», т. е. делать дополнительные усилия, потуги-давления, будто в кишечнике что-то осталось. Я по себе знаю: и кровь разгоняется, и запоры с геморроем не привязываются, да и на общее самочувствие жаловаться не приходится. В 88-то лет!

И. КУЛЬКОВ

Кормим внука морковью

Мы с мужем маленького роста, поэтому бабушки решили мальчика закармливать морковкой. Говорят, что лучшего стимулятора роста народный опыт не знает.

Но если моя мама делает салат из свежей морковки со сметаной, то свекровь варит морковь, разминает и добавляет йогурта. Они постоянно спорят, что полезнее. Недавно я встала на сторону свекрови. Нашла медицинскую статью, в которой говорилось, что витамины из вареных овощей усваиваются лучше. В пример привели морковку. Оказывается, из сырой моркови человек усваивает 4-5 процентов каротиноидов, а из вареной и превращенной в пюре - в 5 раз больше. Дело в том, что обработка размягчает стенки клеток. Хотя часть витаминов при кулинарной обработке гибнет, оставшиеся в итоге усваиваются лучше. Теперь и мама моя перешла на морковное пюре и котлеты.

Н. ХВОРОСТОВА

Пока сама не заболела, муж страдал

У моего мужа был грибок на ногтях много лет, и он не мог его вылечить. И как я ни береглась, у меня тоже повредился ноготь большого пальца ноги. Обратилась в больницу, и мне там посоветовали смазывать ноготь йодом. Попробовала – толку нет. И тогда я кинула в горячую воду все, что только можно: мыло, соль, пищевую соду. Хорошенечко распарила ногу в этом составе и ножницами удалила больную часть ногтя до здоровой. Потом залила йодом и забинтовала. И так несколько дней срезала и чистила. Стало проходить. Но, видимо, какая-то часть грибка осталась. Ноготь вырос новый, а сбоку желтая, зараженная полоска и ее уже ничем не вырежешь. Я начала все заново, не жалея времени. Несколько дней чистила, пока не убедилась, что растет новый, чистый ноготь. Поврежденные участки кожи я смазывала мазью календулы.

Сейчас, слава Богу, все в порядке. Таким же способом я вылечила и мужа.

И еще, когда сделаете чистку, продезинфицируйте свою обувь, или, по возможности, купите новую.

Буду очень рада, если мой опыт лечения кому-то поможет.

М. ВАЛЕНОВА

От тысячи болезней декопа нет полезней

Сабельник болотный (декоп) известен в большей мере как средство для лечения суставных заболеваний. На самом деле действие его намного шире. Сабельник болотный обладает самыми различными терапевтическими свойствами. Применяется при абсцессах, нарушениях обмена веществ, раковых опухолях, туберкулезе легких, желудочно-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Очень хорошо то, что декоп обновляет ослабленные клетки и не оказывает отрицательного влияния на здоровье: действует там, где он необходим. Прием настойки нормализует давление, может применяться при гипертонии.

Посылала знакомой в г. Вольск от щитовидной железы (увеличение), пропила 3 курса, у нее исчезли узелки. У другой рассосалась опухоль на молочной железе.

А третья знакомая, да и я сама из-за ноющих болей в коленях пили водочную настойку и одновременно ею же растирали суставы. Болезнь только начиналась, поэтому нам хватило одного курса лечения. Но теперь пьем водный отвар декопа постоянно (месяц лечения – месяц перерыв) для профилактики.

Рецепт приготовления настойки

Сухие стебли и корни измельчают до 1 см, наполняют банку на 1/3 и заливают хорошей водкой, закрывают плотно крышкой и настаивают 21 день в темном месте. Процеживают. Пьют по 1 столовой ложке на 50 мл воды 3 раза в день до еды. Настойку втирают в больные места.

Курс лечения 1-1,5 месяца, нужно выпить 1-2 настойки. А дальше смотрите по самочувствию. Как правило, одним курсом никто не обходится. При застарелых, особенно суставных заболеваниях, люди пьют годами. И даже почувствовав себя здоровыми, принимают декоп для профилактики, поддержания здоровья. Например, моя хорошо знакомая, начала пить декоп для лечения полиартрита. И пьет уже в течение 2-х лет, т. к. болезнь была застарелая. За это время она полностью отказалась от гормонов, врачи отмечают улучшение в работе сердца (было прединфарктное состояние). По мнению самой больной, благодаря декопу ведет полноценную жизнь.

Для желающих приобрести декоп, звонить по телефону 4-64-20 (г. Балаково) ***Н. И. ЛАРИНА***

Лечение, состоящее из еды

В детстве мне с семьей пришлось перенести блокаду Ленинграда. После нее я в "наследство" получила два тяжелых заболевания: бронхаденит (детский туберкулез закрытой формы) и болезни всего желудочно-кишечного тракта: гастрит, колит, панкреатит. Поначалу на вторую группу моих заболеваний мама не обратила внимания. Она старалась вылечить меня от бронхаденита. И вот на протяжении 4 лет ежедневно одно и то же: утро начиналось со стакана молока, в который мама добавляла чайную ложку коньяка (папа опасался, что я привыкну к спиртному, но никогда в жизни у меня не было к нему тяги). Перед едой 3 раза в день - десертная ложка рыбьего жира и 3 раза в день - по столовой ложке смеси из 500 г смальца, 300 г меда и 100 г свежих листьев алоэ, порезанных мелкими кубиками. Смесь эта мне нравилась: казалось, она имеет вкус шоколада. И обязательно ежедневно я съедала бутерброд с маслом и медом. Вот это и было мое лечение. Мама старалась кормить меня получше, но в первые послевоенные годы особых возможностей для этого не было. Однако через 4 года меня сняли с диспансерного учета. И с тех пор, на протяжении 52 лет, легкие меня больше никогда не беспокоили. Ну а избавившись от бронхаденита, я продолжала маяться болезнями желудочно-кишечного тракта. Все время нулевая кислотность, слизь, постоянные (особенно летом) расстройства желудка, которые приводили к обезвоживанию организма. И только в последние 10 лет я научилась бороться с этими напастями. Лечение, которое я использовала, нормализует кислотность, лечит даже язву желудка.

Я очищала 1 кг репчатого лука, каждую луковицу разрезала на 4 части и все складывала в эмалированную кастрюльку. Засыпала стаканом сахара и ставила на средний огонь на полчаса. Вначале помешивала, чтобы не пригорело, пока лук не пустит сок. Полученное "варенье" я складывала в стеклянную банку и хранила в холодильнике. Ела по столовой ложке 3 раза в день перед едой. За все время лечения я так и не привыкла к луку с сахаром, запивала его несколькими глотками воды. Уже на третий день приема этого снадобья в желудке и кишечнике появилась приятная мягкость, исчезли боли, но во рту возник металлический привкус. Врач сказал, что это поднимается кислотность. Со временем неприятное ощущение прошло. За курс лечения я съела 5 кг лука, а через год лечение повторила. После этого стала чувствовать себя прекрасно.

Г. СУХОМЛИНОВА

Лучшие чувства вредят здоровью?

Представьте себе: даже простое дружеское рукопожатие может бросить вызов иммунной системе! Ученые подсчитали, что на каждом квадратном сантиметре чистой с виду кожи живет 100 тысяч микробов, а всего при обмене традиционным приветствием на ваши ладони переходит 16 миллионов микроскопических новоселов! Еще большее количество переселенцев (42 миллиона!) влечет за собой страстный поцелуй: на квадратном сантиметре слизистой оболочки рта и поверхности языка «прописано» около миллиона различных микроорганизмов.

Но самой массированной атаке незримых интервентов подвергаются люди в момент интимной близости, когда «мужское начало», усеянное 17 миллионами микробов, соединяется с женским, скрывающем в своих влажных глубинах

2000 миллиардов микробных клеток. Их количество увеличивается еще на 100 тыс. с каждым из 3 миллилитров извергнутой спермы.

Выходит, опасность подстерегает нас даже в собственной постели, и вообще жить вредно? Конечно же, нет! Все зависит от защитных сил организма: если они находятся на пике своих возможностей, беспокоиться не о чем, а ослабленный иммунитет нуждается в безотлагательной поддержке.

А. ГРИШИН

Средство от ячменя

Есть рецепт лечения ячменя. Я его вычитала где-то давно. Всем, кому давала этот совет, помогло.

Нужно взять щепотку цветов пижмы, заварить в заварном чайнике и пить как чай 3 раза по 0,5 стакана в день. И еще съедать сухих цветочков штук по 5, тоже 3 раза в день. И все. Избавитесь вы от этой болезни навсегда. ***И. ТОРБИНА***

Софора против псориаза

Я знаю, что одна моя знакомая избавилась от псориаза с помощью настойки софоры японской: измельчала 50 г плодов (или цветков) софоры, заливала 0,5 л водки, настаивала месяц, затем пила по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Эту настойку она регулярно делала и хранила у себя "на всякий пожарный случай". Она-то ей и пригодилась от псориаза. Если же у вас есть софора и псориаз, но нет времени и терпения на то, чтобы дождаться, когда настойка "поспеет", то вы можете настойку заменить отваром: залить 1 ст. ложку софоры стаканом крутого кипятка и выдержать в термосе 1 ночь. Утром отвар софоры можно начать пить (по 1/4 стакана 4 раза в день).

С. ЧИЧКАЛЕНКО

Лунный свет нормализует неустойчивый менструальный цикл

Чтобы нормализовать неустойчивый менструальный цикл, гинекологи советуют призвать на помощь Луну. Ведь у большинства женщин менструальный календарь совпадает с лунным, а месячные приходят в полнолуние или в новолуние. В деревне или на даче для достижения желаемого результата достаточно всего-навсего не задергивать на ночь шторы в спальне: эндокринная система сама подстроит забарахлившие менструальные часы под лунные «куранты».

В городе благотворному воздействию лучей ночного светила мешают фонари, поэтому эффект полнолуния придется создавать искусственно. Повесьте в спальне занавески из плотного материала и обязательно задергивайте их перед сном. Спите в абсолютной темноте, только в последние 3 дня менструального цикла включите слабый (15 Вт) ночник рядом с кроватью или тусклый (40 Вт) свет в прихожей, оставляя дверь спальни открытой.

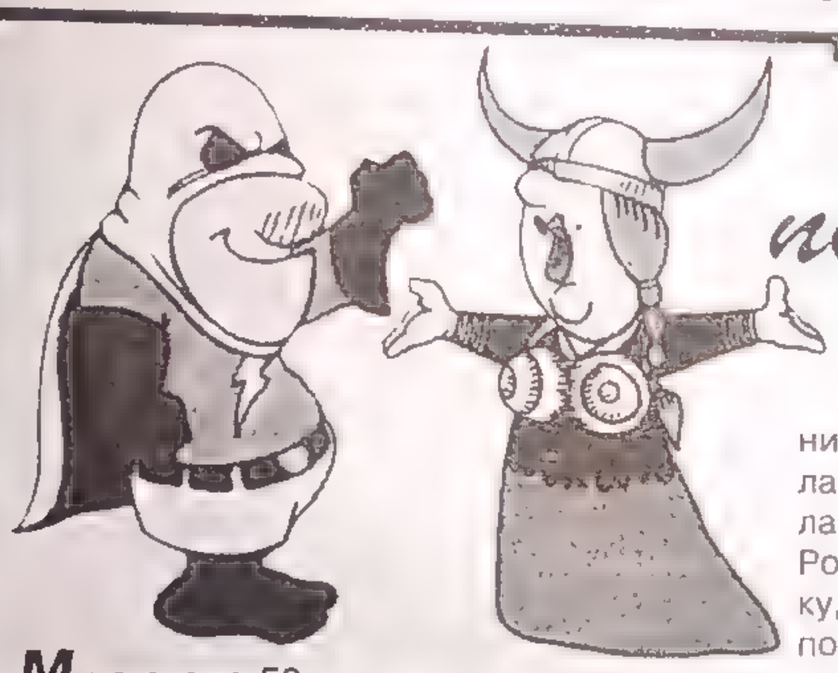
КОГДА ВОДКА СТАНЕТ ЖЕЛТОЙ

У двоюродной сестры Шуры после тяжелой операции обнаружилось худосочие (истощение организма). У нее пропал аппетит. На теле появились прыщи.

Дядя Федор, сосед по даче, узнав о болезни, посоветовал такое лечение: мелко нарезать 400 г чеснока, пересыпать его в бутылку и залить водкой, настоять до желтого цвета. Принимать с водой, начиная с 5 капель настойки, прибавляя ежедневно по одной капле; дойти до 20 капель, затем каждый день уменьшать по капле. Состояние Шуры при таком лечении улучшилось через две недели.

В. КАРПОВА

На меня стали поглядывать совсем не старые мужчины



Мне скоро 50 лет, двое взрослых детей, муж, работа, бесконечные хлопоты, в общем, все как у всех. К тому же я так располнела, что даже в зеркало на себя смотреть не могу: тройной подбородок, на затылке складки, живот, как у беременной – ну просто глыба мяса.

Муж давно перестал воспринимать меня как женщину. Я для него робот для производства еды, чистого белья и порядка в доме.

Так мы жили последние лет 10 до 5 апреля 2001 года. Я хорошо запомнила эту дату, потому что фактически с этого дня у меня началась вторая жизнь. 5 апреля наш университетский курс отмечал юбилейную 25-ю годовщину выпуска. Съехались даже те, кто никогда не бывал на таких встречах раньше. Как сейчас помню, подхожу я, «тетя-лошадь», бабский костюм в белый горошек, босоножки не первой молодости, волосы «в пучок». А возле ресторана стройные красотки-однокурсницы, некоторые одеты «от Кардена». Наташка Смирнова вышла замуж за шведа (вон он рядом - толстячок вроде меня), Веру Лучину муж-американец увез в США, несколько девчонок повыскакивали за местных «тузов», живут в столице и тоже блистают бриллиантами, а Ирина Сокова сама возглавляет супер-фирму в Латвии, как леди-босс из сериала.

Ну, конечно, крики радости, лобзания и ...что-то еще, я даже сначала не поняла, что. А потом провела глазами в сторону и увидела Ромку Чернова, того самого Ромку, который любил меня до умопомрачения, а я страдала по другому. Чернов стал руководителем крупного предприятия в Обнинске, но в Москву на встречи он не приезжал, поэтому увидела его впервые. Он, конечно, постарел, раздался в плечах и нарастил брюшко, но все равно был тем же самым Ромкой. Он подошел, взял мою руку, поцеловал, а потом поднял глаза и очень тихо, только для меня, сказал: «Господи! Как же долго я ждал этой встречи!» А когда мы прощались, прошептал: «Я жду тебя в Обнинске 10 апреля в 10 часов у Вечного огня. О деньгах не беспокойся».

На следующий день со мной начались какие-то метаморфозы. Стоило мне только взглянуть на мои любимые гамбургеры, как тошнота подкатывала к горлу. Я с трудом проглатывала тарелку каких-нибудь овощей без хлеба и запивала холодной водой. И при этом летала как на крыльях. Подошло время зарплаты, вместо традиционного продуктового рынка я направилась в магазин для женщин и «просадила» кучу денег на себя. Стыдно сказать, последние годы я постоянно ходила в старых, заштопанных трусах и таких же колготках - все экономила.

10 апреля электричка привезла меня из родной Москвы в незнакомый Обнинск. Подходя к Вечному огню, я уже издалека увидела Ромку с охапкой роз и громадной коробкой конфет под мышкой. Он снял мне шикарный номер в гостинице, водил по ресторанам и выкладывал за ужин две зарплаты моего мужа. Но главное – он не переставал говорить мне, какая я удивительная, и как он любит меня. Я верила. Осыпать «манной небесной» и петь дифирамбы 50-летней матроне весьма пикантных размеров при отсутствии чувств – полнейший идиотизм (правда, за те три месяца, что длился наш роман, я похудела с 60 размера до 52).

Встречались мы редко, раз в две, а то и в три недели, чаще урывать "командировки" мне не удавалось, но этого было достаточно. Я стала следить за собой, глаза излучали огонь, у меня даже начались какие-то гормональные изменения – восстановился менструальный цикл, который последнее время давал сбои, заблестели и окрепли волосы, перестал расти пушок над губой, появляющийся у женщин в возрасте. В метро на меня стали поглядывать совсем не старые мужчины, а один даже захотел познакомиться.

После работы я включала магнитофон и танцевала под предлогом аэробики. На самом деле мне просто хотелось танцевать. Сыновья удивлялись: «Мам, что с тобой? Ты не влюбилась?» И только муж делал вид, что ничего не замечает. Но однажды мы с друзьями отправились в деревню к свекрови, тут произошло чудо – муж признался мне в любви, и у нас получилась такая ночь, какой не было со времен медового месяца. Глядя на огонек свечи, я лежала и думала, что с Ромкой-то у нас такого не было. И вообще, что пора завязывать поездки в Обнинск, потому что люблю-то я все-таки своего Ваню...

В. АГАПКИНА

Поможем друг другу

В № 8 "БД" Оксана К. обратилась к читателям газеты с вопросом: "Знает ли кто-нибудь способы увеличения объема груди?"

На ее просьбу откликнулась Кравцова Нина Федоровна из города Саратова. Она знает как помочь. Вот ее адрес: 410056, Саратов, ул. Рабочая, д. 70/82, кв. 76; тел. 50-47-92.

"Тампакс" для гаиморита

В последнее время часто спрашивают, как вылечить гайморит. Вот я и решила поделиться с читателями рецептом, который мне и самой помог. Сделайте тампончики ватные, обмакните в мед и заложите в нос, подальше к гайморам. Мед хорошо прогревает, и будет все отходить при сморкании. Лучше делайте вечером, за час до сна. Не надо бояться, если будет очень щипать в носу. Так бывает, когда есть сильные отеки, но постарайтесь сделать всего раз 10. И впоследствии, как только будет насморк, пусть и небольшой, делайте эту процедуру снова.

Кто живет в сельской местности, и есть своя банька, можно в бане сделать медовую маску на носовые и лобные гайморы. Таким вот лечением я и избавилась от гайморита сама и людям желаю скорейшего выздоровления

Г. ЕРШОВА

От удушья алоэ спасает

По какой-то там определенной системе пила моя соседка алоэ от удушья. Оно к ней после выхода на пенсию привязалось (всю жизнь маляром проработала). А я дай, думаю, разузнаю для газеты. Надо килограмм с половиной столетника (алоэ) где-то взять. Да чтобы за 5 дней до сбора не поливался! Перемолоть его на мясорубке и смешать с 1 кг меда и 3 л красного вина (лучше кагора). Эту смесь настаивает соседка в темном месте 5 дней-неделю. И пьет первую неделю по ч. л. 3 раза в день за 2 часа до еды; вторую - уже за час до еды и по столовой ложке. Тоже трижды. И так до 2-х месяцев. Говорит, благодаря настойке она больше не задыхается

А. ИВАНИЦКАЯ

БЫЛ ДИАБЕТ, А ТЕПЕРЬ ЕГО НЕТ!

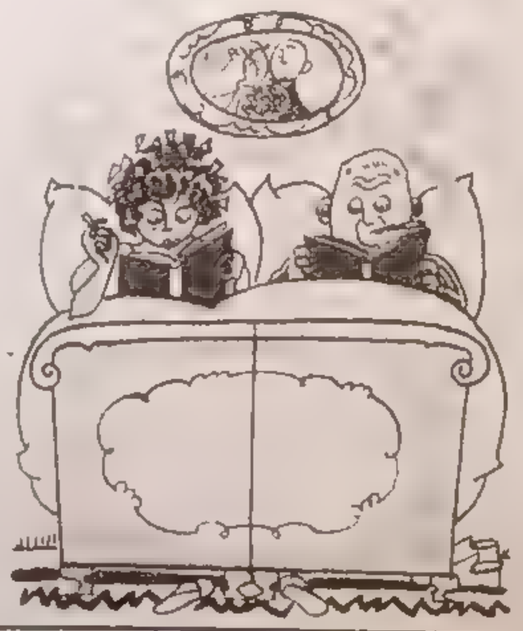
Очень хочу помочь тем, кто болеет сахарным диабетом. Мой муж тяжело болел, был на инсулине, а вылечился народным способом, но под контролем лечащего врача окружного госпиталя в Харькове. А вот и метод лечения:

Две ст. л. семени льна растереть в муку, залить пол-литром кипятка, кипятить пять минут в эмалированной кастрюле. Снять с огня, остудить, крышку не снимать, чтобы не образовалась пленка. (Если пленка все же появилась, не выбрасывайте ее, а то с ней выбросите и льняное масло, а оно чрезвычайно полезно для профилактики и лечения склероза). За время остывания шелуха осядет на дно. Отвар выпить в один прием за 20-30 минут до завтрака, теплым (готовить его каждый день). Шелуху можно выбросить. Если у вас запоры, то выпейте отвар вместе с ней. Начал муж принимать лен. Через месяц почувствовал легкость в животе, прошли боли в подреберье, улучшились цвет лица, настроение. Через два - заработала поджелудочная железа. Первые признаки, что заработала поджелудочная, - покраснение лица по вечерам (хотя бывает и днем) и сильное чувство голода. Если захотелось есть - это немедленно нужно сделать. И никакой самодеятельности! Под контролем врача начали снижать инсулин раз в неделю. Лен муж ежедневно принимал около полугода, а когда полностью сняли инсулин, еще год по два-три раза в неделю. Все это время вместо чая пил цикорий. Покупали экстракт в магазине, а как пользоваться - на этикетке написано. Одной баночки хватает почти на год. Он снижает сахар в крови, кроме того, связывает диабетические яды в организме и выводит через почки, то есть оберегает ноги от гангрены. Если вы начали принимать лен, цикорий, принимайте и аскорбинку (витамин С) - во время еды или сразу после, чтобы не вызвать язву желудка или двенадцатиперстной кишки. Не глотайте таблетку, а разведите ее в чае, воде. Еще совет: ешьте больше лука репчатого в любом виде. Хорош лук-батун или порей. Ешьте арбузы, они выводят сахар, а к дыням и винограду относитесь осторожно: повышают сахар! Совершенно забудьте копчености, жгучий перец, выпивку, курение. Делайте физзарядку, особенно упражнения для живота. Хорош и бег. Больше ходите пешком, не переутомляйте себя сидячей работой, не водитесь с брюзгами, ищите людей добрых и веселых, и вы будете здоровы!

О. РЯБИКОВА

Не расставайся со свадебным платьем!

Где-то внутри до недавнего времени все сверлила меня мысль: "А не продала ли я со свадебным нарядом и счастье свое? Ведь мы так любили друг друга..." Все мы крепки задним умом. А в молодости разве о чем-то думаем наперед? Так и я. Отшумела моя свадебка веселая. Разъехались гости, разошлись родственники. Покрутилась я еще разок-другой в своем королевском белоснежном наряде перед мужем, перед зеркалом, покрасовалась, полюбовалась. А через месяц дала его напрокат закадычной подруге. Еще через две недельки - сводной сестре. А потом и совсем с ним рассталась. Что на вырученные деньги купила - уж и не припомню. Так, всего понемногу. Разошлись эти денежки незаметно. А вот с мужем мы никак не могли найти общего языка. Чуть что - бежал он к маме. Два года - ни девка, ни вдова, охраняла стены дома, ждала своего заблудшего. Так и разошлись. После еще сходились, но все равно из нашего брака ничего путного не вышло. А год назад рассказала о своих сомнениях подруге. Думала: развеет гнетущие думки, и на душе полегче станет. А она принесла из своей домашней библиотеки книгу Н. Степановой "Заговоры сибирской целительницы" и говорит: "Читай, а то мне на слово не поверишь". А там черным по белому целительница пишет: "Не советую продавать фату и свадебное платье, давать в пользование подругам. Деньги эти не спасут, а брак будет неудачным. Запнулась я на этих строках. Ровно про меня написано. А дальше - и более того: "если ваш первенец вдруг сильно заболеет, нужно надеть свадебный наряд и как бы присесть в нем на ребенка, говоря при этом: "Каким местом народила, таким и исцелила. Аминь". Поможет обязательно, но только один раз". Фата поможет, когда станешь матерью, вот так. Если дитя заходится в плаче, не спит, нужно прикрыть фатой коляску или кроватку, где спит ребенок, и прошептать: "Богородица меня фатой прикрыла, а я тебя фатой усыпила. Аминь". По Н. Степановой фату и платье надо покупать в среду, а туфли в четверг (но ни в коем случае не босоножки!). Свадебные цветы на память нельзя засушивать. Обручальное кольцо беречь, не давать мерить никому, даже сестрам родным. Да хранить в своем доме венчальные полотенца и свечи, бездумно не раздаривать свадебные фотографии - не пускать их по чужим рукам. И подушку перед брачной ночью невеста должна заново взбить... В общем, целая наука. Да ведь не зря раньше так и делали - обряды испокон веку соблюдались - не кем-то от скуки выдуманы! Хорошо, что обо всем этом сейчас пишут. А тогда кто нам об этих премудростях мог поведать? Да и скажи в то время это нам, безбожникам, - возможно, и не поверили бы в "бабушкины сказки". Вот и пожинаем теперь плоды своей дремучести.



Л. УСТЬЯНЦЕВА

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит", "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник".

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17 00. Тираж 10500 экз. Объем 1 п.л.
Заказ № 24 89 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА
МАЙ 2002 г.
№11(32)

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

Рекомендуемая цена в розницу 2 рубля

В номере:

2 стр.
Оригинальный способ избавления от гастрита
Лечение ног корой вербы
Рецепт от расстройства желудка
Если вас огорчили
Календула от изжоги, неврозов и трещин на пятках
3-4 стр.
Лекарственный справочник
5 стр.
Семяногерапия против аллергии
Верз спасла от гибели сына
6 стр.
Лечение зоба
"Дух мелиссы" от депрессии, переутомления, головных болей и других недугов
Как похудеть с помощью риса?
Средство от растяжек
7 стр.
Подушка - причина бессонницы
Крапивная баня
Грецкие орехи успокоят нервы
"Выпейте цветной водички"
8 стр.
Не каждому облепиха на пользу
От псориаза
Депрессия боится жизни

ЕСЛИ ВАС КУСАЮТ КОМАРЫ

Не завидуйте, ох, не завидуйте тем, кого комары, это проклятье рода человеческого, облетают стороной. Такое действительно бывает. Злоязычные люди склонны связывать такую странность с особенностями характера счастливцев, мол, комары не кусают потому, что боятся отравиться. Доля истины, причем изрядная, в этом есть. Пакостные насекомые никогда не будут иметь дела с серьезно больными персонами или ослабленными вследствие тяжелой болезни. Имеет значение и «качество» крови.

Зато привлекает комаров запах пота, нагретая теплом одежда темных тонов и, конечно, хлещущее через край здоровье. Так что если вас искусали комары - значит жить будете.

Несколько советов. Чистого гвоздичного масла сейчас, конечно, не достать. Но одеколон с пролетарским цветком на этикетке встретить еще можно. Говорят, помогает разогнать комариные тучи запах жидкого валидола или корвалола. Лучше, если он будет разноситься из приоткрытого флакона, подвешенного как амулет на шею. Есть еще в продаже импортные противокомариные аэрозоли, но не каждому они по карману.

И последнее. Лучшее средство снять жжение и зуд в местах укусов - капля из димедрола (таблетка на чайную ложку воды) наносится прямо на место укуса. Неприятное ощущение проходит достаточно быстро. При необходимости процедуру можно повторить.

КОМПЬЮТЕРЫ ГРЯЗНЕЕ ОБЩЕСТВЕННЫХ УБОРНЫХ

Согласно докладу исследователей из американского Аризонского университета, на экране мониторов компьютеров и особенно на клавиатуре и мышках выявлено в 400 раз больше вредных бактерий, чем в общественных туалетах.

Микробиолог из Аризоны Ч. Джерб объясняет этот феномен тем, что в подавляющем большинстве офисов месяцами, а подчас и годами не моются мониторы компьютеров, и не чистятся клавиатуры и мышки. За последние время работники офисных помещений стали чаще обращаться к врачам по поводу различного рода кожных, офтальмологических и желудочно-кишечных заболеваний, что вызвано названной выше причиной. Не меньшую опасность для здоровья служащих офисов представляют также телефонные аппараты, факсы, ксероксы, всевозможные папки и книги. Четверо из десяти человек заболевают аллергией, связанной с их рабочим местом. На рабочих местах было обнаружено более 300 веществ, которые могут стать причиной указанных проблем со здоровьем. При этом, вызывает беспокойство опасно высокий уровень озона, выделяемого электронным оборудованием, например, ксероксами, а также специальные моющие средства, приводящие к расстройствам дыхательной системы.

Что это за средиземноморская диета?

По данным исследовательской группы Университета Наварры (Испания), употребление в пищу оливкового масла на 74% сокращает опасность возникновения инфаркта миокарда. Как отмечает один из руководителей проекта, Мигель Анхель Мартинес, уже давно говорилось о том, что «средиземноморская диета» защищает человека от сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся главной причиной смертности в западных странах. Однако только теперь ученым удалось получить конкретные результаты касательно благотворного действия оливкового масла, которое является главным элементом «средиземноморской диеты».

Ученые также установили, что опасность возникновения инфаркта еще больше сокращается, если большая часть потребляемых пациентом калорий поступает из оливкового масла, а не из других продуктов. В исследовании принимали участие 342 человека, из которых 171 уже перенес один инфаркт миокарда.

подготовил Н. РОВБУТЬ

Идет всероссийская подписка на газету
„Бальзам на душу„
Оформить ее можно в любом почтовом отделении.
С 1 июля все желающие будут получать газету без проблем.
Подписывайтесь на "Бальзам". ЭТО УДОБНО, ДЕШЕВО И НАДЕЖНО!
Подписной индекс по Саратовской области: 14846; по России: 41506

Дайте отпор гастриту

Лечение состоит из 3 курсов. В 1 и 3 периоды (каждый курс по 12 дней) применяют феонин (его нужно 1,5 л), во 2 период лечения пьют отвар шиповника

Способ приготовления феонина: в 3-х литровую кастрюлю закладывают мытые в нескольких водах и измельченные корни боярышника (1\3 объема кастрюли) и корни конского щавеля (2\3 объема). Но будьте осторожны, в ряде мест, например, в Башкирии и на Северном Кавказе корни конского щавеля горькие, в лекарство не годятся. Заливают их холодной водой, настаивают час, а затем ставят на огонь, доводят до кипения и сразу же огонь делают слабее. На медленном огне при закрытой крышке проваривают 5-7 часов. После этого лекарство остужают и процеживают – первая часть лекарства готова.

Верхний слой конского щавеля переворачивают, вновь заливают холодной водой и ставят на огонь. Отваривают 3-5 часов, остужают, процеживают – вторая часть готова.

Затем обе концентрации сливают в одну посуду и кипятят 5-7 минут. Феонин готов. Это биологически-активное средство многоцелевого назначения.

Принимают феонин в такой последовательности: 5 дней – по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, 4 дня – по 1,5 ст. ложки за полчаса до еды; 3 дня – по 2 ст. ложки по тем же правилам.

Отвар шиповника: нужно взять 3,5-литровую эмалированную кастрюлю, засыпать 0,5 кг сухих промытых ягод шиповника, заливать холодной водой (3,5 л), настоять полчаса и поставить на огонь. Спустя 10 минут, как отвар закипит, кастрюлю снимают с огня. Через 2 часа, когда ягоды опустятся на дно, их разминают толкушкой, и лекарство вновь ставят на огонь. После пятиминутного кипения в отвар добавляют 70-100 г зеленой хвои (еловой, сосновой, пихтовой). Вновь кипятят 5 минут. Затем отвар снимают с огня, остужают и еще теплым процеживают. В результате получают около 3 л лекарства. Сливают его в стеклянную посуду и на каждый литр отвара добавляют по 1 столовой ложке меда.

У вас получится отвар шиповника с хвоей и медом. Его применяют 3 раза в день по стакану после еды вместо компота. Это лекарство хорошо ликвидирует кислотность желудочного сока.

Оба лекарства нужно держать в холодильнике, а перед тем, как пользоваться, подогреть до комнатной температуры

При сильно повышенной кислотности за 10 дней перед началом лечения рекомендуется принимать морковный сок, выпивая утром натощак 70-100 г сока.

Так что наберитесь терпения и дайте отпор гастриту.

А. МАКЕЕВА

Ноги замочи в настое коры

Бывает, нестерпимо болят ноги. И тяжесть в них страшная, и гудение. А то еще хуже – набухают вены, выпирают и ноют. Тут на помощь к вам придет верба: нужно взять кору вербы и заварить ее в ведре крутого кипятка. Подождите, пусть немного настоится и остынет. Затем в горячий еще настой опустите свои больные ноги и держите их в ведре, пока вода не остынет. Насухо протрите ноги, наденьте хлопчатобумажные или шерстяные чулки и ложитесь спать. Утором встанете с «новыми» ногами и необыкновенной легкостью!

Если же вам нужно избавиться от варикозного расширения вен, то вербную баню ногам устраивайте почаще. Кстати, настоем из вербной коры можно пользоваться вторично, только не забывайте его подогревать.

П. СЕМЕНОВА

Расстройство желудка снимает корочка

Знаю рецепт, который очень хорошо помогает от расстройства желудка. Сварите на воде пшенную кашу и покушайте ее утром и вечером (можно подсластить). Работа желудка должна восстановиться полностью. Если нет, проделайте еще раз.

Грудным детям хорошо помогает гранатовая корочка, нужно ее всегда держать дома, хранить в сухом месте. А когда понадобится, взять гранатовую корочку, залить кипятком, прокипятить, подсластить (если нужно) и пить в теплом виде. Моей дочке было 5 месяцев, нас положили в больницу с расстройством желудка. Моя мама приготовила отвар гранатовой корочки и дала ей попить. Все прошло за несколько приемов.

С. ГУБАНОВА

Ноготки почти панацея

Оказывается, настой календулы избавляет от изжоги. Муж принимал настой от язвы желудка, а попутно и изжога исчезла.

Он заливал 2 столовые ложки цветков календулы стаканом кипятка и нагревал на кипящей водяной бане 15 минут. Выдерживал 45 минут при комнатной температуре, процеживал через марлю. Затем принимал по 1\4 стакана теплого настоя 2-3 раза в день за полчаса до еды. Двойной эффект оказала календула: прошли боли и изжога больше не мучает.

А кроме того, календула хорошо помогает при лечении ангин, неврозов и является профилактическим средством от рака.

2 столовые ложки сухих цветков календулы на 2 стакана кипятка, настаиваю 15 минут и процеживаю. Пью по полстакана 4 раза в день. Очень просто.

Хоть и ухаживала я за своей кожей постоянно, но так и не удалось избежать трещин на пятках. И тут мне на помощь пришли ноготки (календула). Готовила ванну: 2 столовые ложки сухих цветков на 1 л воды ежедневно.

Попробуйте и сами увидите результат. Кстати, такие ванны оказывают хорошее дезинфицирующее действие.

Конечно, можно купить готовое лекарственное средство, но лучше вырастить у себя на даче экологически чистый продукт

А. КОРОТКОВА

Если вас огорчили

Если у вас сохнет во рту, и поскрипывают суставы, помните – это может быть признаком избыточного сахара. Постарайтесь привести в порядок доступную для ваших рук область позвоночника – от восьмого грудного до пятого поясничного позвонка самомассажем и упражнениями для мышц спины и живота

Если вас огорчили, и вы мгновенно почувствовали жажду и слабость, можно помочь себе быстро и легко. Сожмите с максимальной силой основания ладоней у солнечного сплетения и напрягите брюшной пресс. Попробуйте прямо сейчас

И. ВАСИЛЬЕВА

№11

Подушка тоже может быть причиной бессонницы

Вы мучаетесь бессонницей? Попробуйте сменить подушку. Подушка — непременная ночная спутница, и специалисты считают, что к ее выбору следует отнестись серьезно. Она не должна быть слишком высокой (когда подбородок прижимается к груди, затрудняется дыхание, не расслабляются мышцы шеи), однако, если подушка слишком низкая, то неестественно изгибается позвоночник. В слишком мягкой подушке голова «тонет» и не отдыхает. Таким образом, ее высота должна быть такой, чтобы максимально способствовать естественности позы и расслаблению мышц.

Если у вас нет аллергии к растениям, не поленитесь летом в сборе трав и набейте подушку листьями одного из растений: мяты перечной, душицы, лавра, орешника, лепестками розы или иглами сосны.

Крапивная баня

Приехала к нам как-то в деревню сестра мужа погостить, со своей 8-летней дочерью. Да случилась беда. Заболела Валечка крапивницей. Вместо глаз одни щелки виднеются. А тело, как будто она в крапиве сидела голышом.

В детстве, со мной, та же беда приключилась, и моя мама лечила меня от этой болезни. Для начала нужно протопить баню, затем нарвать крапивы и хорошенько пропарить этим крапивным веником ребенка. Что мы и сделали. Сколько было криков, сколько слез. Только после такой бани Валечка крепко уснула, а проснулась совершенно здоровой, и следа не осталось от вчерашней болезни.

М. КОЧКИНА

Духи тоже утомляют

Как правило, у каждой женщины есть любимые духи. Но как бы они вам не нравились надо их время от времени менять, советуют специалисты. Каждый запах вызывает определенную реакцию, как психологическую, так и физическую. Поэтому возможно вялость и тревога связаны именно с постоянством выбранного вами аромата. Дело в том, что длительное воздействие одного и того же запаха перестает вызывать соответствующую гормональную реакцию. Это часто приводит к переутомлению, апатии и плохому самочувствию.

Несколько грецких орехов могут успокоить нервы

Перекатывание по ладони нескольких грецких орехов или карандаша с большим количеством граней является отличным средством от нервного перевозбуждения. Такая своеобразная терапия основана на лечебном эффекте активности рук, рассказывает журнал «Отдохни!». Работа способствует психическому успокоению и со временем предотвращает развитие утомления в мозговых центрах. Это связано с тем, что бесчисленные нервные окончания кончиков пальцев непосредственно связаны с мозгом. Прилив крови к рукам в результате подобных манипуляций благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью.

Выпейте цветной водички

Вода наделена свойством воспринимать и сохранять информацию, поэтому достаточно стакан с чистой прозрачной водой оставить на 10-15 минут на цветной подставке (кружок яркой цветной бумаги), и вода примет и передаст вам ее энергию.

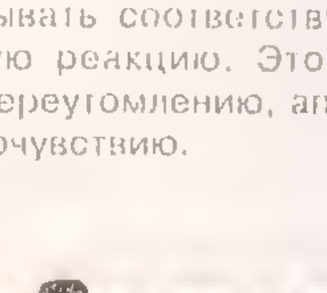
Пить "цветную" воду надо не спеша, маленькими глотками.

Какие же подставки надо иметь в арсенале?

Снять возбуждение и раздражение, возникшие вследствие крупной ссоры или обиды, поможет вода из стакана, стоявшего на зеленой подставке. После того, как придете в себя, выпейте воды из стакана, стоявшего на розовой подставке. Это поможет вам избавиться от оставшейся напряженности.

Энергия розового цвета способна также смягчить последствия импульсивных и достойных сожаления поступков, совершенных вами в порыве неконтролируемого гнева.

Подобным образом действует и голубой цвет, но он не только смягчает конфликт — он способен вообще его предотвратить. Если вы ждете гостей, визит которых может закончиться крупной ссорой, поставьте на стол воду на голубой подставке. Напряженную обстановку в доме сумеет разрядить стакан воды, поставленный на голубую скатерть.



От мучающих воспоминаний о неприятных событиях или досадной неудаче избавит вас лимонный цвет. Подставка лимонного цвета необходима, когда человек переживает горе, связанное с потерей близких. Лимонный цвет так же укрепляет память.

При повседневной работе на компьютере хорошо иметь рядом стакан воды на бирюзовой подставке и почаще пить воду маленькими глотками. Бирюзовый цвет создает благоприятную для здоровья людей зону, куда нет доступа вредным излучениям, поэтому является надежной защитой от вредных воздействий и от теплового излучения компьютера.

Бирюзовый цвет способен и на многое другое. Например, если вы готовитесь к докладу или пишите статью, этот цвет поможет отыскать нужное слово, правильно построить фразу и уяснить непонятное.

Близок по воздействию к бирюзовому и желтый цвет. Он способствует выработке блестящих идей и стимулирует духовную деятельность.

Красный цвет оберегает от холода и дает жизненную энергию. Стакан воды, стоящий на красной подставке, поможет вам быстро встать на ноги, если вы больны, а красные стельки согреют ваши ноги лучше, чем стельки любого другого цвета.

Если вас преследуют неудачи, и вы уже отчаялись что-либо изменить, обратитесь к фиолетовому цвету. Глоток воды, заряженный фиолетовым цветом, сделает более гармоничной работу левого и правого полушарий головного мозга.

Оранжевый цвет необходим тем людям, которые хотят изменить свою жизнь, придать ей новый смысл, но не чувствуют в себе сил для подобного шага. Воздействие оранжевого цвета может стать первым толчком к позитивным переменам и решению всех проблем.

Ю. СИМОНОВА

№11

Депрессия боится жизни!

В 1996 году я остался без работы. Меня слов[illegible] вычеркнули из жизни. Многие перестали со мной здороваться, и я понял, что раньше здоровались не со мной лично, а с моей должностью. Круг друзей резко сузился. Помимо душевной травмы появлялись материальные трудности. Я впал в глубокую депрессию. Не на дни, а на недели. Я чувствовал себя иждивенцем в семье, для которой недавно был кормильцем. И тогда решил заняться любимым делом. А для многих мужчин, как известно, хобби - это рыбалка, футбол, гараж. Я продал свои "Жигули" и купил "УАЗ". Занялся частным извозом. У меня появились новые знакомые и, пусть небольшие, деньги. Поверьте, моя душа успокоилась. Конечно, быть таксистом - не мой идеал, но пустующая ниша заполнилась. Помогали при депрессии и травяные сборы. Я смешивал 4 части вереска, 3 - пустырника, столько же сушеницы и часть валерианы. 4 ст. л. смеси заливал литром кипятка, настаивал и принимал по ст. л. каждый час в течение дня. Перед сном обязательно принимал холодный душ или ложился спать в смоченной соленой водой ночной рубашке (только рубашку нужно отжать). После того, как она высохнет, обтирался сухим полотенцем. Делал это до тех пор, пока сон не восстановился и черные мысли не ушли. Главное, - не быть заложником депрессии. Жизнь - высший дар, и тратить ее на душевные недуги совсем нет времени.

В. РУЗАВИН

Не каждому облепиха на пользу!

Меня, врача с 23-летним стажем работы, беспокоит то, что многие сейчас наивно полагают: достаточно вычитать в справочниках, какую травку при каком заболевании принимать, и можно браться за лечение. Это зачастую приводит лишь к обострению болезни или переходу из острой в хроническую форму. Ведь отвары трав, а тем более многокомпонентные сборы содержат огромное количество высокоактивных веществ, оказывающих самое разностороннее влияние на организм. По сравнению с медицинскими препаратами лекарственные травы действуют мягче, вызывают гораздо меньше осложнений и побочных реакций. Это создает видимость их якобы полной безвредности. Однако лекарственные растения тоже имеют свои противопоказания. Возьмем, к примеру, широко известный зверобой - "растение от 99 болезней", как утверждает народная медицина. Так вот, применение его в неподобающих случаях приводит к повышению артериального давления, запорам, обострению ряда хронических почечных заболеваний. А у мужчин, хотя и повышает половое влечение, но одновременно ведет к преждевременному семяизвержению и импотенции. У женщин зверобой может вызвать неумеренный рост волос на лице и ногах. Это обусловлено его способностью стимулировать выработку андрогенов - мужских половых гормонов. Или возьмем облепиху. Казалось бы, прекрасная ягода, полезная для здоровья. Однако и здесь есть свои подводные камни. Ее плоды содержат фитоэстрогены (фитогормоны), которые, попадая в наш организм, оказывают действие, подобное женским половым гормонам, и при длительном приеме у мужчин могут способствовать росту аденомы предстательной железы, снижать половую возбудимость, а у женщин - провоцировать мастопатию. Кроме того, противопоказана облепиха при остром холецистите и заболеваниях поджелудочной железы. Девясил и любисток не рекомендуется принимать при болезнях почек и беременности, одуванчик - при склонности к поносам. Этот список можно продолжать достаточно долго. Только многолетний опыт траволечения и знание особенностей человеческого организма позволяют успешно лечить травами различные болезни.

А. ЛЕЩЕНКО

Объявила войну псориазу

Псориаз мне достался в наследство от бабушки. Только у нее бляшки покрывали тело, как географическая карта, а у меня были рассыпаны повсюду. Вульгарный псориаз. Болезнь то прогрессировала, то отступала. После рождения сына я легла в больницу на очищение крови. После третьей процедуры произошел разрыв кисты на печени. Врачи уверяли, что болезнь была из-за кисты и теперь мои мучения закончатся. Но почему-то этого не происходило. Я взялась за лечение самостоятельно. Перерыла ворох литературы, начала собирать рецепты. Даже написала письмо Николаю Викторовичу Шевченко, чтобы узнать, не поможет ли мне его противораковое средство избавиться от псориаза. Ответ был таков: "Такие случаи мне известны. Лечитесь так же, как от рака, с той же диетой". В течение шести месяцев шло сильное очищение организма с острыми болями во время перерывов. Но улучшений, увы, не наблюдалось. А смесь пить очень тяжело, не хватало силы воли и духа. Тогда я обратилась к Г.П. Малахову. Нашла книги "Очищение организма и правильное питание", "Биоэнергетика и уринотерапия". Начала очищение с толстого кишечника. Хотя думалось: что может накопиться за 29 лет? Однако хлам выходил приличный. Сейчас собираюсь взяться за печень. Но самое главное - нашла для себя мазь, которая мне помогает. А сделать это очень нетрудно. Некоторым помогает мазь-болтушка, а у меня от нее сыпь. Вот мое средство: смешивала 40 г борной кислоты в порошке с 3-5 яичными белками. Затем добавляла 100 г меда и стакан сока чистотела. В последнюю очередь вмешивала 50 г солидола. Мазь храню в холодильнике. Поэтому хочу сказать и вам, что стоит искать свое лекарство самим, биться, пока болезнь не выкинет белый флаг. Я счастлива - я на пути к выздоровлению.

И. КРУТЯКОВА

Влияние лунного календаря на зачатие

Во многих традициях Востока ко дню рождения человека прибавляют один год. Например, ребенок родился 19 апреля 1990 года. Вы скажете: он Овен - Лошадь. На Востоке скажут: он Змея, считая от 19 апреля 1989 года. "Почему в таком случае отсчитывать один год, а не девять месяцев? - спросите вы. - Ведь гороскоп рождения - это момент зачатия!" Верно и то, и другое! Ребенок приходит и "витает" около матери аж 2-3 месяца до зачатия. Я увидела во сне девочку. На вид ей было двенадцать. Стройная, чудесная девочка, с длинной косой. Во сне я понимала, что это моя дочь. Теперь я точно знаю, что это она. Сына мне вручили тоже в светлой деревянной избе старичок и старушка, от них исходили сияние и любовь. Я бережно вынесла этот сверток из избы. Зачатие - это воплощение жизни новой. Рождение - великий переход через Великую реку Жизни. Готовитесь вы или нет к появлению ребенка, но для чувствительной женщины или мужчины не секрет, что дети предупреждают о своем появлении. Вы задумались о том, что хотите получить живое проявление вашей Любви - ребенка, вам приснился сон о рождении детей или о рыбах, у вас появилось безошибочное предчувствие. Даже если это в первый раз - знайте, что Он здесь!

О. ДРОЗДОВА

ВСЕ БОРОДАВКИ КОРОВА СЛИЗАЛА

Очень много читателей спрашивают, как избавиться от бородавок. У меня они тоже были, и я как ни сводила - ничего не помогало. И вот однажды приехал на побывку ко мне сын, и я увидела, что бородавки у него куда-то исчезли. Оказалось, одна пожилая женщина научила его, что делать. Сын и дал лизать корове те места, где есть бородавки, а потом и не заметил, когда они исчезли. Вот и я так же от них избавилась.

З. КАМБУРЛЕЕВА

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит", "Домашний доктор", "Свежий номер", "Аиф. Здоровье", ж-л "Лечебник".

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00. Тираж 11000 экз. Объем 1 п.л.
Заказ № 24 90 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., г/о - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА
ИЮНЬ 2002 г.
№12(33)

Бальзам на душу

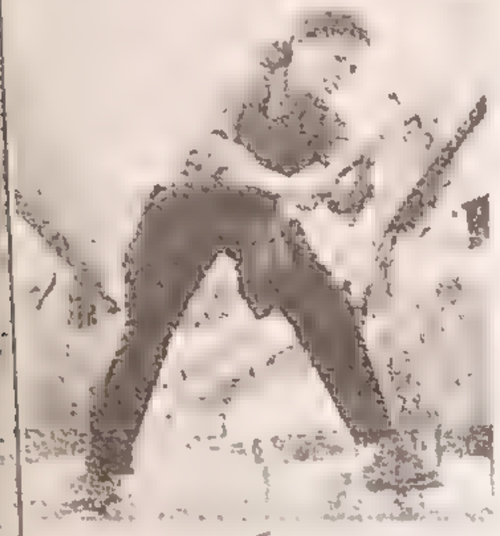
Выходит с марта 2001 года

Рекомендуемая цена в розницу 2 рубля

В номере:

2 стр.
Вредно ли загорать с голой грудью?
Шампунь заменим простоквашей
Три отличных рецепта от потения ног
3 – 4 стр.
Лекарственный справочник
5 стр.
Как избавиться от детского онанизма?
Что может быть талисманом?
6 стр.
Средство от раннего токсикоза
Рецепт от аденоидита
При какой температуре давать жаропонижающие?
Урина от ногтевого грибка
Если вывихнул ногу
7 стр.
Лечебные свойства животных
Диетические рецептики
8 стр.
Псориз лечили голоданием
О пользе молитвы
При полиартрите помогут березовые почки и желтая акация
Мухомор от радикулита

ВЫТИРАТЬ ПЫЛЬ ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ ХОДИТЬ В СПОРТЗАЛ



Занятия домашним хозяйством куда более благотворно действуют на фигуру женщины, нежели занятия в спортзале. Все необходимые для поддержания формы упражнения женщина делает, когда вытирает пыль, пылесосит и моет полы. К такому выводу пришли медики из бристольского университета. Они утверждают, в частности, что женщина, которая проводит за тяжкой домашней работой, как минимум, восемь часов в неделю, никогда не будет страдать ожирением. Отличное кровообращение и стройная талия - вот награда по-настоящему усердной домохозяйки. Особенно это правило работает в отношении женщин старше 60 лет. Осталось добавить только, что выводы на основании проведенного опроса делали мужчины.

БОЛТАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Испанские медики из Королевского научного центра "Альмидо" провели исследование, которое привело их к неожиданному выводу.

Оказалось, болтуны и говоруны в семь раз меньше подвержены опасности инфаркта, чем молчуны. Специалисты подсчитали также, что в день человек должен говорить не менее 90 минут. И что еще более поразительно - чрезмерная говорливость является и профилактикой онкологических заболеваний. Так что болтайте на здоровье.

Моцарт уменьшает атаки

По словам ученых, терапевтическое действие на больных эпилепсией оказывает музыка, в особенности произведения Моцарта. Короткие части сонаты Моцарта К448 уменьшают количество эпилептических атак.

ПОДГОТОВИЛ Н. РОВБУТЬ

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА УПАКОВКУ

Оказывается, при разливе йогуртовой массы полистирол может вступить в химическую реакцию с продуктом (из-за какого-нибудь технического сбоя), а полипропилен не может. Поэтому специалисты советуют осматривать донышко упаковки: полистирольная снабжается маркировкой «ps», полипропиленовая – «pp».

И еще. «Данон» - это только красивое название, во всем остальном он нисколько не хуже и не лучше других йогуртов. В нем та же стандартная основа. А вы еще не поняли этого?

К. МУТИНА

«Бальзам» будет только на точках

Уважаемые читатели! Обращаем ваше внимание на то, что с июля «Бальзам на душу» вы не сможете купить у распространителей. Он будет только в киосках Роспечати, Балаковопечати и на почте.

Это связано с переходом газеты на российский уровень. Приносим свои извинения за возникшие неудобства.

РЕДАКЦИЯ

ТАБЛЕТКА - НЕ СТАРЫЙ НОСОК

Не оставляйте в своей аптечке лекарства с истекшим сроком годности («вдруг еще пригодится, да и что ему сделается»). Последний день жизни препарата производители печатают не потому, что им нравится штамповать цифры, а потому что при хранении в лекарствах идут медленные химические реакции, в процессе которых образуются вредные вещества, так что просроченная таблетка лечению не поможет, а только затормозит его.

И еще. Доказано, что одновременный прием трех разных лекарственных препаратов вызывает побочные реакции в 18% случаев, а шести – в 80%. И практически все лекарства несовместимы с алкоголем.

О. ДЮБАНКОВА

ПОБЕДИТЕЛЕЙ ТОЛЬКО ОДИННАДЦАТЬ

Подводим итоги конкурса на лучший «лечебный» рассказ.

К сожалению, 15 победителей не набралось. Бесплатную подписку получат только 11 наших читателей. Это:

Т. В. Турукина из г. Энгельса,
И. А. Сычев из г. Балаково,
Н. В. Ершова из г. Балаково,
А. И. Раевская из с. Никольское Казаково,
Г. А. Киселева из г.Балаково,
П. И. Разумов из г. Балаково,
З. А. Козаленко из с/х «Сергиевский» Саратовского района,
К. В. Иванова из г. Калининска,
Л. В. Самылова из г. Балаково,
В. Н. Борзова из г. Балаково,
Л. А. Шишкина из г. Саратова.

Поздравляем победителей. Надеемся, что они продолжат сотрудничество с нашей газетой.

Неблагоприятные по геофизическим факторам дни в июне 2002 г. (европейская часть России):

12 - с 11 до 13, **20** - с 8 до 10, **24** - с 10 до 12 - возможна магнитная буря;

18 - с 22 до 24, **28** - с 22 до 24, – небольшие геомагнитные возмущения.

О РОДИНКЕ, ШЛЯПЕ И ГОЛОЙ ГРУДИ

Выхожу недавно во двор, бабы на скамейке переполошенные какие-то.

- Вы чего это разволновались? - спрашиваю.

- Да вот, - отвечают. - Верка статью прочитала, говорит, на дачу страшно ездить.

- Это еще почему?

- Дак ведь пишут, солнце вредно.

Пошел я домой, принес книжку, называется «Голодание спасет вашу жизнь» Г. Шелтона и стал читать. «Солнечный свет - важный фактор питания как для растений, так и для животных - полезен при голодании. О нем не следует думать, как о лекарстве, это не лекарство, а составная часть обычного процесса питания. Особенно велика его роль в кальциевом обмене организма, но он важен также и для усвоения фосфора и обеспечения силы мускулов. Солнечный свет служит для выполнения сразу нескольких жизненных задач организма и важнее, чем мы обычно думаем». Так что, - говорю, - бабы, ходите на свои дачи и радуйтесь солнцу, только с умом.

- Это как?

Тогда я достал очередной номер «Аргументов и фактов» и продолжил ликбез:

- Не применяйте солнцезащитные кремы, которые защищают кожу только от ожога, но ни один из них не защищает от спровоцированного солнцем рака кожи.

- Ну вот, а ты говоришь, ничего страшного!

- Тут речь идет о курортниках, которые намажутся кремом и лежат часами на пляже. Вы-то, небось, не все время на солнцепеке?

- Да когда как.

- Ну тогда запасайтесь соломенными шляпами и сарафанами.

А у меня соседка по даче даже без бюстгальтера загорает и говорит, что ничего страшного.

- Не знаю, - опять зашуршал газетой я, - но вот тут в «АиФе» онколог говорит. Напишите крупными буквами: солнечная радиация провоцирует развитие опухолевых процессов в ткани молочной железы. Такой нежный орган, как грудь, обязательно нужно защищать от солнца хотя бы тканью». Правда, статья вся касается солнца южных курортов. Но, как говорится, береженого Бог бережет. Кстати, как советует онкодерматолог в той же газете, «выйдя из воды, обязательно вытритесь полотенцем. Капли воды на теле – ни что иное, как линзы, тысячекратно увеличивающие облучение солнцем. Если в эту линзу попадает «активная» родинка, срабатывает пусковой механизм возбуждения злокачественного процесса».

Смотрю, опять пригорюнились бабы, задумались.

- Да ладно вам, - улыбаюсь. - Солнечные лучи способствуют выработке гормонов, они уничтожают возбудителей многих болезней. Витамин Д образуется у нас в коже исключительно под воздействием солнца. Чего вы горюете? Не надо только злоупотреблять.

А. ЧАЦКИЙ

ШАМПУНЬ ЗАМЕНИМ ПРОСТОКВАШЕЙ

Мне 66 лет, но тем не менее удалось сохранить прекрасные волосы. А получилось это потому, что я мыла голову, используя кисломолочную сыворотку. Приготовить ее совсем несложно. Вскипятите 3 литра молока, дайте ему остыть до комнатной температуры.

Верхний слой снимите. Оставшееся молоко заквасьте с помощью полустакана сметаны или кефира. И поставьте для скисания в теплое место. Когда молоко скиснет, не мешая, не переливая, в этой же посуде (лучше если это будет трехлитровая банка) поместите в большую кастрюлю с теплой водой, чтобы вода покрывала сосуд с кислым молоком более чем наполовину. На дно кастрюли положите небольшое кухонное полотенце, и все это поставьте на слабый огонь. Когда вы увидите, что сыворотка уже образовалась, а творог «откинулся», снимите с огня, охладите. В дуршлаг положите марлю и, держа его над кастрюлей, не перемешивая, откиньте творог. Таким образом сыворотка окажется в кастрюле.

Затем вымойте голову детским мылом, хорошо промойте сывороткой и оставьте ее на 30 минут. Затем сполосните волосы теплой водой. После такого мытья волосы станут мягкими, блестящими, словно ожившими.

Н. ВОРОБЬЕВА

Лечение заключалось в программировании

Меня очень сильно мучили головные боли и шум в голове. Давление было пониженное, нарушен обмен веществ. Врачи говорили, что это связано с климаксом. А я решила сама избавиться от неприятных симптомов. Лечение заключалось в программировании себя на здоровье. Просто ходила и повторяла: "У меня в организме происходят изменения, все очищается и восстанавливается". Это был главный девиз моего оздоровления. А когда просто голова болела, повторяла: "Изменение". Просто позволяла своему телу спокойно реагировать на то, что я говорю. Словно под гипнозом. Загадывала пароль, который приводил в действие внутренние механизмы, и боль проходила. С климаксом проблем у меня нет. Я "загадала", что начнется он в пятьдесят лет. Главное, поставить цель перед своим организмом - оздоровиться. И упорно к ней идти. Тогда и от вас, как от меня, болезни убегут.

Г. АГРИНСКАЯ

Корзина... из всех пальцев

После службы в армии (1979 г.) у меня стали сильно потеть ноги. Конечно же, я испытывал дискомфорт. И когда я познакомился со своей будущей женой Еленой, мне приходилось краснеть каждый раз, как только снимал обувь. Что я только ни пробовал, чем только ни лечился. Помогало, но на очень короткое время. Конечно же, она не могла не заметить моей болезни. Лена только сказала тогда: «Пойдем к моей маме – она нам поможет». Вот несколько советов, которые мне дала моя теща:

1. Взять немного дубовой коры, измельчить ее в порошок, обильно посыпать чулки или носки с внутренней стороны этим порошком, ежедневно, пока потение сократится наполовину. Полное исчезновение потения нежелательно, т. к. человек может ощущать сильные головные боли. Еще пользуются ваннами из отваров дубовой коры 50-100 г на 1 л воды, кипятить 20-30 мин. на небольшом огне. Очень хорошо помогает.

2. Можно мыть ноги содовой водой утром и вечером. 1 ч. ложка соды на стакан теплой воды. Промыть и обтереть ноги, положить намоченную ватку в соде между пальцами на ночь. Будет чесаться, и саднить, нужно потерпеть. Утром обмыть ноги содовой водой, обтереть и обуться. Очень скоро пройдет пот и запах.

3. Если у вас потливость ног с запахом и нагноением, то нужно хорошо промыть ноги теплой водой с мылом, ополоснуть холодной водой. Взять солому от ячменя или овса, или пшеницы, или травы пырея, переплести между пальцами как плетут корзину. Надеть теплые носки, проспать ночь. В народе считается одно из лучших средств. Достаточно проделать это в течение недели, и болезнь проходит на долгие годы. Исчезает запах, потливость ног, нагноения.

Мне помог первый вариант.

П. СТРЕЛИН

ти беременности после 7 мес острых желудочно-кишечных расстройствах, далеко зашедших формах нефрозонефрита

ТРАЗИКОР
Применяют при нарушениях сердечного ритма (тахикардия различной этиологии в том числе при тиреотоксикозе предсердная и желудочковая экстрасистолия, расстройства сердечного ритма при передозировке препаратов наперстянки), стенокардии Внутрь по 0 02 г 2-3 раза в день; при необходимости дозу повышают до 0.08-0,12 г/сут Возможны диспептические явления, слабость, головокружение, явления сердечной недостаточности Противопоказан при бронхиальной астме, атриовентрикулярной блокаде, выраженной недостаточности и брадикардии.

ТРИМЕКАИН
Применяют для проводниковой или инфильтрационной анестезии. Для инфильтрационной анестезии вводят до 800 мл 0 25 % раствора, до 400 мл 0 5 % раствора или до 100 мл 1 % раствора; для провдниковой анестезии – до 100 мл 1 % или до 20 мл 2 % раствора. Возможны побледнение лица, головная боль, тошнота. Противопоказан при повышенной индивидуальной чувствительности к препарату.

ТРИМЕТИН
Применяют при эпилепсии, приемущественно petit mal, психических и сосудистых эквивалентах Внутрь во время или после еды по 0.25 г 2-3 раза в день, детям 0.05-0,02 г/сут. Возможны светобоязнь, кожные высыпания, нейтропения, агранулоцитоз анемия, эозинофилия, моноцитоз. Противопоказан при нарушениях функции печени и почек, заболевания зрительного нерва и кроветворных органов.

ТРИОКСАЗИН
Применяют при невротических состояниях с явлениями возбуждения, страха, бессонницы, повышенной раздражительности, вялости, апатии, утомляемости; ангионеврозах.

ТРИЗЕДИД-К
Применяют при среднетяжелой и тяжелой эссенциальной нефрогенной и других видов гипертонии. По 1 драже 1-2 раза в день, при отсутствии достаточного гипотензивного эффекта суточную дозу постепенно увеличивают на 1 драже в интервалах 7-14 дней, но не более чем по 6 драже в день (3 раза по 2 драже). Поддерживающая доза составляет 1-2 драже в день. Препарат принимают после еды Могут отмечаться головная боль, слабость изжога, тошнота, рвота и др.

Применяют при хронической недостаточности поджелудочной железы, фиброкистозной болезни поджелудочной железы, хроническом колите, для подготовки больных к рентгенологическим исследованиям, а так же к операциям на брюшной полости (для устранения газов). Взрослым по 3-6 драже в день, детям старше 1 года по 1-2 драже в день, детям грудного возраста по 1 драже в день, предварительно размельчая таблетку. При подготовке больных к рентгенологическому исследованию или к операции препарат назначают в течение 2-3 дней.

ТРИХОМОНАЦИД
Применяют при урогенитальных заболеваниях женщин и мужчин, вызываемых трихомонадами. Внутрь после еды взрослым по 0,3 г в день (в 2-3 приема) в течение 3-5 дней. Женщинам одновременно назачают вагинальные суппозитории по 0,05 г ежедневно в течение 10 дней на ночь. Лечение проводят на протяжении трех половых циклов (после окончания менструаций). Мужчинам одновременно с приемом внутрь назначают местно для промывания уретры по 10 мл 1 % раствора ежедневно в течение 5-6 дней. Через 10-20 дней курс повторяют. Возможны раздражающее действие на слизистые оболочки и появление обильных выделений

ТРИХОПОЛ
Применяют при остром и хроническом трихомонозе у женщин и мужчин. Внутрь по 0.25 г 2 раза в день в течение 7-10 дней. Иногда первые 3-4 дня назначают по 0.25 г 3 раза в день. Общая доза на курс лечеия 5 г. Возможны диспептические явления, сухость во рту потеря аппетита; иногда лейкопения В отдельных случаях избыточное развитие грибковой флоры влагалища, что требует одновременного назначения нистатина

ТРОКСЕВАЗИН
Применяют при варикозном расширении вен, поверхностном тромбофлебите, венозных язвах и дерматитах, при геморроидальных узлах. Вначале в/м или в/в (медленное введение) по 1 ампуле через день (не менее 5 инъекций), затем переходят на пероральную терапию с применением 2-3 капсул в день во время еды в течение 2-4 нед и более. Гель наносят утром и вечером на кожу болезненного участка и слегка массируют до полного всасывания препарата.

ТУРИНАЛ
Применяют при привычном и угрожающем аборте, угрожающих преждевременных родах. При угрожающем аборте назначают по 1 табл. 3 раза в день в течение 5-7 дней, при привычном аборте – по 1-2 табл. в день в течение месяца (обычно до V месяца беременности). При угрожающих преждевременных родах дозы и длительность применения устанавливают индивидуально в каждом конкретном случае.

СИНТОМИЦИНА ЛИНИМЕНТ
Применяют при гнойно-воспалительных заболеваниях кожи и слизистых оболочек, инфицированных ожогах, сикозе, трахоме. Только местно в виде 1 %, 5 % и 10 % эмульсии и в суппозиториях по 0,25 г 1-2 раза в день.

СИНЭСТРОЛ
Применяют при раке молочной железы у женщин в возрасте старше 60 лет, гипертрофии и раке предстательной железы и других заболеваниях, при которых показано применение эстрогенных препаратов. Внутрь по 0.002 г (2 мг) 1-2 раза в день, подкожно и в/м по 1-2 мл 0,1 % или 2 % раствора Способ введения и дозы определяются врачом в зависимости от заболевания Высшая разовая доза для взрослых внутрь 0.002 г, суточная 0,004 г, в/м разовая 0,002 г, суточная 0.003 г; при злокачественных новообразованиях разовая 0 06 г, суточная 0,1 г (в/м). Возможны тошнота, рвота, головокружение, при применении больших доз токсическое повреждение печени, выраженная пролиферация эндометрия и кровотечения у женщин, феминизация у мужчин. Противопоказан при беременности, заболеваниях печени и почек.

СИРЕПАР
Применяют при хроническом и подостром гепатите, циррозе и ожирении печени, токсических поражениях печени, токсикозе беременных в/м или в/в (медленно) 2-3 мл 1 раз в сутки в течение 50-60 дней

СОЛИЗИМ
Применяют при хроническом панкреатите с понижением липолитической активности, хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, гепатиты, холециститы, энтериты, энтероколиты), после операций на поджелудочной железе, кишечнике, желчном пузыре. Внутрь во время или сразу после еды по 40 000 ЛЕ (липотическая единица) 3 раза в день. Суточная доза 120 000 ЛЕ. Курс 2-4 нед.

СОЛУТАН
Применяют при бронхиальной астме, бронхитах. Внутрь по 10-30 капель 3 раза в день после еды; при астматических приступах до 60 капель на прием; солутан можно применять и для ингаляций. Возможны расширение зрачков, сухость во рту. Противопоказан при глаукоме.

СОМБРЕВИН
Применяют для кратковременного и вводного наркоза. Вводят в/в быстро 5 % раствор (5-10 мг/кг); истощенным больным пожилого возраста и детям 2,5 % раствор. Хирургическая стадия наркоза продолжается 5-7 мин с последующим быстрым пробуждением. Возможны гиперемия и болезненность по ходу вены в месте инъекции, иногда тошнота, рвота Противопоказан при шоке, гемолитической желтухе выраженных нарушениях функции почек, необходима осторожность при нарушении декомпенсации сердечной деятельности

СПАЗМОЛГОН
Применяют при спазмах гладкой мускулатуры особенно почечной колике, спазмах мочеточников печеночной колике спазмах мочевого пузыря, печеночной колике спазмах желудка и кишечника Внутрь по 1 2 табл 3 раза в день, в тяжелых случаях – в/в м[illegible] 3 мл. Возможны аллергические реакции, при длительном применении гранулоцитопения (требует отмены препарата).

СПЛЕНИН
Применяют при токсикозе в первые месяцы беременности в/м или подкожно по 2 мл ежедневно в течение 10 дней, в тяжелых случаях по 2 мл 2 раза в день Курс 10-15 дней. При гипопаратиреозе по 1-3 мл 1-2 раза в день.

СТРЕПТОСАЛЮЗИД
Применяют при туберкулезе (различные формы и локализации). Наиболее показан больным, страдающим одновременно заболеваниями желудочно-кишечного тракта. В/м по 0.5-2 г/сут; интратрахеально и ингаляции по 0.5 г (в 2-5 мл изотонического раствора натрия хлорида).

СТРЕПТОЦИД
Применяют при рожистом воспалении, ангине, цистите, пиелите, колите, раневой инфекции. Внутрь по 0.5-1 г 5-6 раз в день. Детям дозы уменьшают соответственно возрасту. Высшие дозы для взрослых внутрь: разовая 2 г; суточная 7 г. Местно вводят в рану 5-15 г стерильного порошка; наружно в виде 5 % линимента или 10 % мази. Возможны головная боль головокружение, тошнота, рвота, цианоз аллергические реакции, лейкопения, агранулоцитоз парестезии тахикардия Противопоказан при заболеваниях кроветворной системы, почек, тиреотоксикозе повышенной чувствительности к сульфаниламидам.

СУЛЬФАДИМЕЗИН
Применяют при пневмонии, менингококковом менингите, гонорее, сепсисе, дизентерии токсоплазмозе (в сочетании с хлоридином). Внутрь по 1 г 4-6 раз в сутки. При пневмонии и менингите на первый прием назначают 2 г; детям из расчета 0 1 г/кг на первый прием затем по 0 25 г/кг каждые 4, 6 8 ч Высшие дозы для взрослых внутрь разовая 2 г суточная 7 г Возможны тошнота рвота аллергические реакции лейкогения агранулоцитоз кристаллурия Противопоказан при повышенной чувствительности к сульфаниламидам, заболеваниям кроветворной системы нарушении функции почек

СУЛЬФАСАЛАЗИН

Применяют при неспецифическом язвенном колите. Внутрь по 1 г 4-6 раз в сутки в течение 2-3 нед с последующим постепенным уменьшением дозы на 1-0.5 г каждые 5-7 дней (под контролем ректороманоскопии). При необходимости курс продолжают в течение 4-6 мес. Возможны диспептические явления аллергические реакции. изменения в крови (лейкопения. агранулоцитоз. гемолитическая анемия). Противопоказан при индивидуальной непереносимости. нарушении функции почек и печени

СУЛЬФАЦИЛ-НАТРИЙ

Применяют при гнойных язвах роговицы, конъюнктивитах, блафаритах, гонорейных заболеваниях глаз. инфицированных ранах. инфекциях. вызванных эшерихиями. Наружно в виде глазных капель (10-20-30 %) и присыпок; внутрь взрослым 0.5-1 г 3-5 раз в день. детям по 0.1-0,5 г 3-5 раз в день. Высшие дозы для взрослых внутрь: разовая 2 г. суточная 7 г. Возможно раздражение тканей: при приеме внутрь – аллергические реакции. диспептические нарушения. Противопоказан при повышенной чувствительности к сульфаниламидам.

СУПРАСТИН

Применяют при аллергических заболеваниях (дерматозы. ринит. конъюнктивит, отек Квинке. крапивница. начальные стадии бронхиальной астмы и др.). Внутрь во время еды по 0.025 г 2-3 раза в день: в тяжелых случаях заболевания – в/м и в/в 1-2 мл 2 % раствора. Возможны сонливость. общая слабость. Противопоказания те же. что и при применении димедрола.

СУСТАК

Применяют только для предупреждения приступов стенокардии. Внутрь по 2.6 мг (сустак-мите) 2 раза в день: при необходимости 6.4 мг (сустак-форте) на прием. Возможны головная боль. головокружение. чувство жара. Противопоказан при остром инфаркте миокарда. коронарном тромбозе, кровоизлиянии в мозг. глаукоме.

ТАВЕГИЛ

Применяют при аллергических заболеваниях (вазомоторный ринит. крапивница, аллергические дерматозы и др.). Внутрь по 0.001 г 2 раза в день. При необходимости суточную дозу увеличивают до [illegible]. Детям в возрасте от 6 до 12 лет —по 0,0005-[illegible] 2 раза в день. Противопоказан при повышенной индивидуальной чувствительности. водителям [illegible]

[illegible]

[illegible] дезинфицирующее средство Применяют [illegible] острых энтеритах и колитах [illegible] 4 раза в день

ТАХИСТИН

Применяют при гипокальциемических судорогах (паратиреогенные, энтерогенные, нефрогенные и др.) гипокальциемических судорогах (идиопатические, инфекционные, в результате органических поражений мозга). Внутрь по 20 капель масляного раствора (в 1 мл 1 мг) в течение 2-3 недель после еды; при необходимости дозу увеличивают до 100 капель в день; на 7-10-й день переходят на поддерживающую терапию. Противопоказан при повышенном содержании кальция в крови.

ТЕЗАНА ЛИНИМЕНТ

Применяют для предупреждения повреждений кожи при лучевой терапии, при эритеме, сухом и влажном эпидермите после рентгено-радиотерапии, длительно не заживающих трофических язвах, пролежнях, термических и химических ожогах. После каждого сеанса облучения линимент наносят на облучаемую поверхность кожи; при кожных реакциях после лучевой терапии препарат наносят тонким слоем на поврежденную поверхность и накрывают марлевой салфеткой. Процедуры повторяют 2-3 раза в день. не снимая марлевой салфетки. Лечение продолжают в течение 7-10 дней.

ТЕЙМУРОВА ПАСТА

Применяют в качестве дезинфицирующего. подсушивающего и дезодорирующего средства при потливости. опрелости и некоторых грибковых заболеваниях кожи.

ТЕМЕХИН

Применяют при гипертонической болезни и кризах. спазме периферических сосудов. язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Внутрь (после еды) по 0.001 г 2-4 раза в день Побочное действие и противопоказания те же, что и для других ганглиоблокирующих средств.

ТЕМПАЛГИН

Применяют при невритах, головной боли. зубной боли, люмбаго. ревматизме, желчной и почечной колике. Внутрь – для взрослых по 1 табл. 1-4 раза в день. Противопоказан при заболеваниях печени и декомпенсированном пороке сердца.

ТЕОБРОМИН

Применяют при спазме сосудов мозга и сердца. отеках сердечной этиологии. Внутрь по 0.25-0.5 г 1-2 раза в день.

ТЕОДИБАВЕРИН

Применяют как сосудорасширяющее и спазмолитическое средство при гипертонической болезни и стенокардии по 1 табл. 2-3 раза в день.

ТЕОФЕДРИН

Применяют как лечебное и профилактическое средство при бронхиальной астме по 0.5-1 табл. 1 раз в день.

ТЕОФИЛЛИН

Применяют как сосудорасширяющее, бронхолитическое и диуретическое средство. при хронической коронарной недостаточности, спазме бронхов, застойных явлениях сердечного и почечного происхождения. Внутрь по 0.1-0.2 г 2-4 раза в день. Эффективен при применении в суппозиториях. Возможны изжога, тошнота. рвота понос: при передозировке эпилептиформные припадки.

ТЕРПИНГИДРАТ

Применяют в качестве отхаркивающего средства при хроническом бронхите по 0,25-0,5 г 2-3 раза в день. Большие дозы могут вызвать рвоту. Противопоказан при гастритах. язвенной болезни желудка

ТЕСТЭНАТ

Назначают мужчинам с случаях. когда показано применение андрогенных и анаболических стероидных препаратов; женщинам при климактерических расстройствах (в случаях когда противопоказаны экстрогенные препараты). раке молочной железы и половых органов. В/м 1-2 мл 1 раз в 7-15 дней (в зависимости от показаний).

ТЕТРАФОЛЕВИТ

Применяют для профилактики гиповитаминоза у здоровых людей при различных перегрузках. больным назначают в процессе лучевой терапии и после нее, при лечении препаратами мышьяка и солей тяжелых металлов. сульфаниламидами и антибиотиками, в период ремиссии при анемии и нарушении лейкопоэза различной этиологии (при интоксикациях. лучевых поражениях. циррозе печени). а также в комплексной терапии при истинной и себорейной экземе, псориазе и вульгарных угрях. Внутрь после еды по 1-2 табл. 2-3 раза в день. Детям старше 1 года по 1 табл. 1-2 раза в день. Курс (20-30 дней) можно повторить через 1-3 мес в зависимости от тяжести заболевания.

ТЕТУРАМ

Применяют для лечения алкоголизма. Внутрь по 0,5 г ежедневно с постепенным уменьшением дозы до 0.15-0,1 г/сут. Возможны головная боль, слабость, сонливость. аллергические реакции. тошнота. рвота; тяжелые реакции (коллаптоидные состояния, выраженная коронарная недостаточность. эпилептиформные припадки, острые психозы. рефлекторная анурия. желтуха). Противопоказан при эндокринных. тяжелых соматических и психических заболеваниях. туберкулезе. полиневритах. невритах слухового и глазного нервов. глаукоме, идиосинкразии к препарату

ТИЗАМИД

Применяют при туберкулезе Назначают из расчета 20-30 мг/кг в 1-3 приема после еды. Возможны варианты назначения препарата взрослым 1 5-2 г 1 раз в день. по 1 г 2 раза или по 0.5 г 3 раза в день Обычно лечение проводится в.сочетании с другими противотуберкулезными препаратами. Возможны аллергические реакции (дерматиты, эозинофилия лихорадочные реакции и др.). диспептические явления. ухудшение аппетита. головная боль, при длительном применении – токсическое действие на печень Под влиянием задержки в организме мочевой кислоты отмечается боль в суставах подагрического характера. Противопоказан при нарушении функции печени, подагре.

ТИМОЛ

Применяют при глистной инвазии (анкилостомидоз. трихоцефалез. некатороз); в качестве антисептического средства – при поносах и метеоризме; для дезинфекции полости рта. зева носоглотки. Внутрь при глистных инвазиях по 0.75-4 г/сут при поносах и метеоризме по 0.1 г 2-3 раза в день. Детям дозы уменьшают в соответствии с возрастом. Высшие дозы для взрослых внутрь: разовая 1 г. суточная 4 г. Наружно в виде 0.05-0,1 % растворов. Противопоказан при декомпенсации сердечной деятельности, болезнях печени и почек, язвенной болезни желудка и кишечника, беременности. Не назначают детям в возрасте до 2 лет.

ТИРЕОКОМБ

Применяют при гипотиреоидизме, тиреоидите. эндокринном экзофтальме. для профилактики рецидивирующего зоба. Взрослым при гипотиреозе по 1 табл. 1 раз в день. постепенно повышая дозу до 2 табл 3 раза в день, при тиреоидите и для профилактики рецидивирующего зоба после операции на щитовидной железе по 1 табл. ежедневно. Возможны беспокойство, бессонница, уменьшение массы тела. учащение пульса. повышение АД.

ТИРЕОТОМ

Применяют пи гипотиреозе, эутиреоидном зобе, для профилактики и терапии рецидива после резекции зоба Дозы необходимо индивидуализировать в зависимости от возраста больного. характера и течения заболевания; взрослым назначают обычно 1-3 табл в день.

ТОРФОТ

Применяют при блефарите. коньюнктивите кератите. помутнении стекловидного тела. миопическом хориоретините и др.. а так же артритах радикулитах миалгиях Подкожно по 1 мл ежедневно в течение 30-45 дней; под конъюнктиву по 0 2 мл через день (всего 15-20 инъекций) Курс повторяют через 1 5-2 мес 3-4 раза в год. Противопоказан при тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонической болезни

Онанизм боится любви

Здравствуйте, дорогая редакция! Пишет вам бабушка. У нас в семье большое горе. Внук, которому 5 лет, занимается онанизмом с 2-х лет. Он родился с родовой травмой мозга, так сказали врачи, и поэтому у него такие отклонения. Мы с ним неоднократно ходили к психологу, давали микстуры, таблетки, нам говорили, что все пройдет, но ничего не проходит. Раньше, когда он был маленький, прятался по углам. А сейчас делает это, когда ложится в постель.

Мы садимся так, чтобы было его видно, он злится и начинает плакать. Вообще мальчик растет очень нервозным, плаксивым, обидчивым. Помогите, пожалуйста.

АНТОНИНА К.

Муж ушел от меня, когда Сереже было всего полтора года. Я тупо, как автомат, продолжала жить, но на самом деле для меня потерял смысл даже ребенок, которого до развода я обожала.

Шло время. Однажды вечером, когда я забирала Сережу из садика, воспитательница отозвала меня и спросила, замечала ли я, что мой ребенок занимается онанизмом. Я оторопела: как, трехлетний малыш, что за ерунда? Но это была правда. Сначала стало страшно и мерзко, я била его по рукам, обзывала всякими ужасными словами (за что потом было стыдно), но ничего не помогало. Тогда я отправилась к врачам. Невропатолог меня успокоил, что практически все деги так или иначе через это проходят. Ребенок познает мир, в том числе и собственное тело, а половые органы так легко реагируют на прикосновения, вызывая приятную реакцию, что это не удивительно. Он даже сказал, что онанизм может быть у ребенка уже в возрасте 5-6 месяцев, когда малыш вдруг напрягается, краснеет, а потом обмякнет и засыпает. Дети растут, и у них часто случаются запоры, они сидят на горшке, напрягаясь. Напряжение передается и половым органам – возникают приятные ощущения, и ребенок стремится к их повторению. Ничего плохого в этом нет. Физиологический онанизм – это не болезнь и не порок, а такая же вредная привычка, как сосание пальца или кусание воротничка. Проблема в нас, во взрослых, заверил меня доктор. Наш испуг передается ребенку, который начинает думать, что он делает что-то непотребное, значит, он плохой. Этот испуг может сделать много вреда: от утраты доверия к взрослому до нарушений в сексуальной сфере в целом, воспринимая ее как что-то гадкое и недостойное.

Я малость успокоилась, но надо было что-то делать Мы сдали анализы на глисты, потому что, как сказал врач, мелкие глисты-остpицы обычно вызывают раздражение и зуд в промежности, провоцируя детей на занятие онанизмом. Но у Сережи глистов не было Я выбросила всю одежду, которая хоть сколько-нибудь стягивала или терла, побуждая кроху трогать себя, где не нужно. Я перестала класть его спать в одной кровати с собой. Но все это было безуспешно, Сережа продолжал заниматься онанизмом регулярно

Я стала читать всякие умные книжки по детской психологии и наткнулась на несколько вопросов:

1. Хватает ли ребенку родительской ласки внимания (оказывается, чувство одиночества тоже подталкивает ребенка к занятию онанизмом, замыкая его в собственном мире)?

2. Не боится ли малыш своих близких (пугливые дети часто сжимаются, а эмоциональная и мышечная напряженность почти всегда приводят к неординарным разрядкам)?

3. Часто ли он предоставлен сам себе?

Ответив на все эти вопросы, я ужаснулась. О каком внимании к ребенку могла идти речь в моем случае, если я всю себя отдавала своей женской трагедии? Я следила за его внешним видом, кормила его, водила гулять, но думала всегда о своем, поэтому, конечно, мой маленький Сережка был страшно одинок со мной. И боялся меня, потому что я часто срывала свое плохое настроение на нем.

Я подошла к его кроватке и заплакала от жалости к своему малышу, от осознания своей вины перед ним.

С этого дня все изменилось: утром я поднимала его вместе с собой, и мы делали зарядку (раньше он подолгу лежал в кровати и мог трогать себя сколько угодно). После садика мы шли гулять, но не так, как прежде, когда он копошился в песочнице, а я сидела на лавочке в стороне. Мы бродили по городу, я отвечала на все его «почемучки». Я купила ему велосипед, и он гонял на нем до изнеможения. Мы облазили все парки, постоянно качались на качелях и каруселях, играли в мяч, бадминтон, зимой катались на лыжах и санках. Придя домой, он буквально валился с ног от усталости, поэтому мгновенно засыпал.

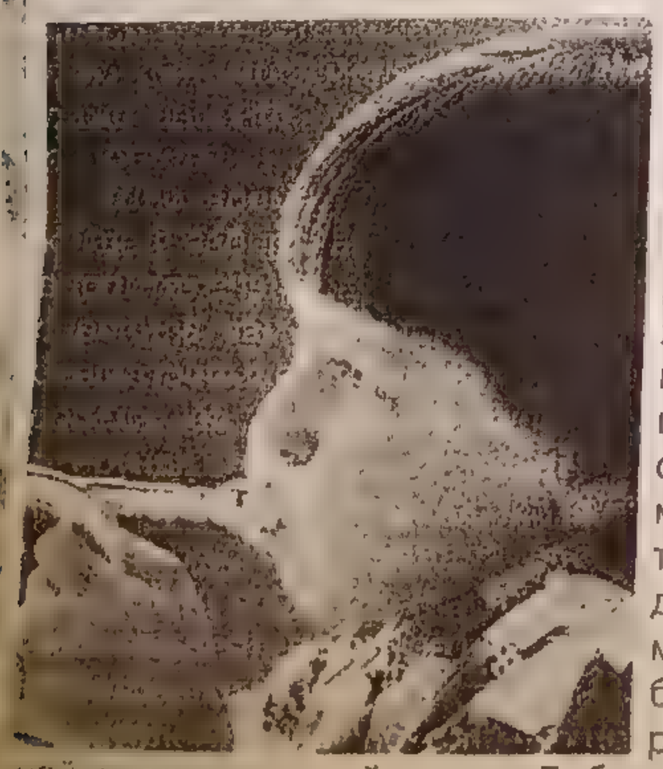
А если не хотел спать, я не заставляла его, мы читали книжки, вместе что-то делали по дому.

И все у него прошло. Но, лаская своего малыша, я не целовала его в ухо, за ушком, не поглаживала ему низ живота, как научил меня мудрый врач.

Так что, дорогая Антонина, перестаньте «сечь» за ребенком, лучше купите ему ролики летом, а коньки зимой и не оставляйте его один на один с дурной привычкой. И все у вас будет хорошо.

С. ЮСТИНА.

Талисманом будешь ты



Талисманом может стать все что угодно: плюшевый мишка, брелок, колпачок от старой ручки, перочинный ножик... Прежде всего вещь должна быть вашей, то есть находиться при вас долгое время и быть вам симпатичной. Чем больше вы думаете об этом предмете, чем сильнее любите его, тем лучше он работает - закон обратной энергетической связи. Добрые эмоции как бы оседают, накапливаются на предмете, который со временем превращается в своеобразный биоаккумулятор.

Очень часто такими талисманами становятся подарки. Только не абы какие: вещь должна быть подарена от чистого сердца. Идеальными талисманами становятся подарки маленьких детей, ибо не от души они дарить просто не умеют.

А вот чего стоит избегать - так это использовать в качестве талисманов вещи, изначально имеющие магическую силу. Например, пентаграммы, гексаграммы (пяти- и шестилучевые звезды) - это переплетение линий само по себе имеет определенный заряд, и носить их "позволено" не всем. Кстати, даже маги-профессионалы часто надевают подобные украшения только во время работы.

У меня талисман – глиняная собачка, которую слепил и подарил мне внук. Ношу ее уже 12 лет и заметил: стоит выйти без нее на улицу, обязательно какая-нибудь неприятность случится.

А. ШЕВЦОВ, парапсихолог

Средство от раннего токсикоза

Моя первая беременность началась со страшного токсикоза. Чего не съем - рвет, постоянно тошнит - кошмар.

Так я неделю мучилась, пока не наткнулась на записную книжку сестры, которая уже давно вышла замуж, уехала с мужем на Украину. Я еще помню, когда она Владиком, первым сыном, забеременела, тоже мучилась ранним токсикозом первые два месяца. И вот у нее в книжке я нашла такой рецепт: нужно взять одну столовую ложку листьев мяты, залить ее 400 мл кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Пить мяту надо горячей, по 50 мл 4-5 раз в день при тошноте, в первой половине беременности. Что я и делала. И рецепт оказался очень эффективным. А книжечку моей сестры я теперь пополняю, если что-нибудь узнаю полезное

Кстати, мяту лучше всего заготавливать в июне-июле (во время цветения), пока часть цветочных бутонов еще не распустилась.

Буду рада, если кому-то поможет.

В. БУДЯКОВА

Аденоидит

Моему сыну Саньке исполнилось 6 лет, когда я заметила у него затрудненное носовое дыхание. Ребенок дышал носом не только днем, но и ночью, дыхание сопровождалось гнусавостью и всхрапыванием, а также обильным выделением слизи.

Врач поставил диагноз: аденоидит. И т. к. лечение таблетками и каплями не эффективно, нам предложили удалить аденоидные разращения хирургическим путем.

Я, конечно же, испугалась. И сказала, что мы подумаем. Дома я рассказала все мужу. Жалко Саньку, но мы понимали, что выхода другого нет. Мы собрались идти на операцию. И пошли бы. Но в один прекрасный день муж, придя с работы, достал какой-то листок бумаги и протянул его мне. Там был рецепт от нашей болезни (его написал мужу его коллега по работе). А средство это очень простое. Во-первых, нужно 3 раза в день закапывать в нос сок красной свеклы по 2-3 капли. Во-вторых, промывать нос морской водой или ее заменителем (на 200 г теплой кипяченой воды добавляют чайную ложку соли и 5-6 капель йода). Промывать нос 2-3 раза в день.

Каждый день в течение месяца мы Саньке капали в нос и промывали его. Через 20 дней прошли выделения. А еще через неделю он мог уже нормально дышать носом.

Добившись такого результата, лечение мы все равно не прекращали еще 1,5 месяца – чтобы закрепить результат.

СЕМЬЯ СТЕЖКИНЫХ

Не так страшна температура как жаропонижающие

Детям (не имеющим хронических болезней) не рекомендуется вводить жаропонижающие средства при температуре ниже 39,0-39,5°С.

У детей из групп риска (с хроническими заболеваниями сердца, некоторыми метаболическими болезнями, с неврологической патологией, с фебрильными судорогами в анамнезе) оправдано использование жаропонижающих и при более низкой температуре. К ним можно добавить больных, у которых лихорадка сопровождается мышечными и головными болями, а также детей первых 2 месяцев жизни, которые хуже переносят температуру, чем более старшие дети. В этих группах допустимо назначать жаропонижающие при температуре 38,0-38,5°С.

Жаропонижающие не должны назначаться для регулярного «курсового» приема 2-4 раза в день вне зависимости от уровня температуры.

Из списка жаропонижающих ввиду их токсичности должны быть исключены амидопирин, антипирин, фенацетин (последний входит в состав свечей Цефекон). Для клинического применения пригодны только ацетилсалициловая кислота (аспирин), метамизол (анальгин), ибупрофен и парацетамол.

Однако следует знать, что общим для всех жаропонижающих является способность подавлять синтез простагландинов, с чем и связаны их основные нежелательные эффекты - эрозии желудка, желудочные кровотечения, «аспириновая» астма.

Ацетилсалициловая кислота у детей с гриппом, ОРВИ и ветряной оспой способна вызывать синдром Рея, что послужило основанием для запрета ее применения у детей до 15 лет с острыми заболеваниями с начала 80-х годов во многих странах. К сожалению, в России до сего времени не реализовано предложение (как в большинстве стран мира) о маркировке содержащих ацетилсалициловую кислоту препаратов соответствующей предостерегающей надписью.

Ибупрофен зарегистрирован в России в детской форме. Как жаропонижающее средство, ибупрофен по силе действия близок ацетилсалициловой кислоте и парацетамолу, даже при применении его в более низких дозах. Однако частота побочных явлений при его применении (диспепсические явления, желудочные кровотечения, снижение почечного кровотока и др.) выше и достигает 20% (против 6% для парацетамола) в большой серии наблюдений.

Метамизол помимо других побочных эффектов, свойственных производным пиразолона, обладает угнетающим действием на кроветворение, что послужило причиной его официального запрещения во многих странах.

Парацетамол, таким образом, фактически остается жаропонижающим средством, не имеющим более безопасной альтернативы для лечения детей.

В литературе имеются лишь единичные описания токсичности разовых доз парацетамола у детей. Токсический эффект проявляется при концентрации препарата в крови выше 150 мкг/мл. Болезни печени, прием активаторов печеночных оксидаз, а у взрослых - алкоголя повышают токсичность парацетамола. **При длительном применении описаны случаи нефротоксичности (влияния на почки).**

С целью предотвращения токсичности парацетамола родители ребенка должны при применении препарата соблюдать следующие правила:

- парацетамол должен применяться только как жаропонижающее, а не как обезболивающее средство;
- его применение оправдано только при температуре 38-39°С и выше; детям в возрасте до 3 месяцев не рекомендуется назначать парацетамол без консультации с врачом.

В. К. ТАТОЧЕНКО, НИИ педиатрии

Урина от ногтевого грибка

Я знаю, многие люди страдают ногтевым грибком. Привязалась как-то эта зараза и ко мне. Причем у многих людей грибок бывает на ногах, а у меня он возник на большом пальце правой руки. Палец болел очень долго. Лечили разные врачи: и кожник, и хирург, но ничего мне не помогало.

Вылечилась я простым способом. Держала палец в горячей урине. Пока телевизор смотрю – кружка с уриной в горячей воде стоит. Остынет вода – подогреваю. После такой «ванны» привязывала бинт с мазью «Лоринден С». Сейчас растет нормальный ноготь.

С. СТЕПАНОВА

Если вывихнул ногу

Сейчас горячая пора для огородников: где ногу подвернул, где- руку. А есть народное средство от вывиха. Взять белок 1 яйца, 1 чайную ложку соли, 1 столовую ложку муки и замесить тесто. Наложить на длинную тряпочку это тесто, сделать не тугую повязку на место вывиха. Держать до тех пор, пока опухоль не ослабнет.

А. СИДИРИНА

Умирающую девочку спас кот

Уже более двадцати пяти лет на Западе существует новое направление в медицине – анималотерапия, то есть лечение с помощью животных. Например, на Кубе лечение такого тяжелого заболевания, как детский церебральный паралич (ДЦП) осуществляется с помощью дельфинов. Малыши плавают вместе с ними, и через некоторое время случается настоящее чудо: прикованные к инвалидной коляске дети начинают ходить! Таким же образом лечат и другую, не менее серьезную уже психическую болезнь – аутизм. Она проявляется в том, что ребенок замыкается в себе, отгораживается глухой стеной от внешнего мира, никак не реагируя на окружающих. Но стоит ему побарахтаться несколько раз в бассейне вместе с дельфинами, и он начинает постепенно возвращаться в наш мир.

ГРЯЗНЫЙ, ДВОРОВЫЙ, НО...

После автомобильной аварии десятилетняя мексиканская девочка Мария оказалась в коматозном состоянии. После длительного лечения в госпитале врачи предложили родителям забрать ее домой, поскольку больше сделать уже ничего не могли... Как-то вечером мама девочки зашла в комнату и увидела, что рядом с левой рукой девочки, неподвижно лежащей на одеяле, сидит грязный бродячий кот. Комната девочки была на первом этаже, и было похоже, что он влез через открытое окно в поисках пищи. Мать в начале решила выбросить животное, но вдруг увидела, что кот осторожно облизывает большой палец левой руки девочки. Более того, пальцы Марии, до этого неподвижные, слегка подрагивали под нежными прикосновениями кошачьего язычка. Это было первое движение дочери после катастрофы.

После той ночи кот получил гордое имя Мигель и поселился в комнате Марии, которую покидал всего на несколько часов. А большую часть времени лежал, прижавшись к девочке и заботливо вылизывая ее пальцы. Через восемь дней после того, как появился пушистый доктор, Мария вышла из комы и впервые за семь месяцев заговорила. Начиная с этого момента выздоровление пошло очень быстро.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ СТАНЕШЬ КОШКОЙ?

Многие ученые предполагают, что кошачий мозг может формировать положительные образы, способствующие коррекции биополей больного, в результате чего меняются биохимические процессы в больном органе и улучшается его функционирование

Что касается «обезболивающего» воздействия кошки, то его тоже можно объяснить с помощью волновой теории. Когда кошка лежит на больном месте, она облучает его своими электромагнитными волнами, которые, входя в резонанс с человеческими, устраняют энергетические сбои, возникающие при любой патологии.

Пушистые лекари помогают снимать стресс, нервное напряжение, нормализуют давление, пульс. Исследования показали, что аура кошки обладает уникальной особенностью: животное способно собирать в нее всевозможные «неприятности», а затем, свернув в спираль, сбросить все лишнее с себя

Для снятия стресса и напряжения существует специальный психотерапевтический прием, связанный с представлением себя в образе кошки (имаготерапия) Сидя в удобном кресле или лежа на диване можно представлять себя любимым зверьком, а можно чуть ли не натурально «надеть его шкуру» и представить его сценически – с его походкой, характерными движениями, ужимками. Словом, сотворить настоящий сценический этюд. Представляя себя кошкой, которая прекрасно умеет расслабляться, можно снять мышечное напряжение, прочувствовать свое тело, добиться легкости и непринужденности в движениях

МУРЛЫКАЮЩИЙ АДМИНИСТРАТОР

Способностью кошек оздоравливающе действовать на психологический климат уже давно воспользовались предприимчивые люди. Например, в Тунисе каждый приличный отель содержит большое число кошек, которые лучше любых других лекарств снимают стрессы и тревоги постояльцев, даруют душевный покой. Во Франции пошли еще дальше: кошек стали использовать для создания комфортной психологической обстановки в офисах и магазинах. Причем, как отмечают специалисты, в тех фирмах, где есть мурки, сотрудники чаще улыбаются, менее раздражительны, а продавцы реже грубят.

М. БОРИСОВА, «ЦЕЛИТЕЛЬ», 6\2002 Г.

Полезные диетические рецептики

ХОЧЕШЬ ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОДО?..

Если у вас лишний вес, не в порядке нервная система, ранние морщины или даже язвы, возможно, все это вы заработали в результате избыточной кислотности. Фрукты – прекрасное средство восстановить кислотно-щелочной баланс в организме. Но есть один маленький нюанс – фрукты только тогда принесут пользу, когда их правильно употребляют. Не смешивайте фрукты с другими продуктами, не ешьте их непосредственно после обеда или ужина.

Фрукты надо есть только на пустой желудок. И лишь спустя полчаса можно есть еще что-то. А если съели банан, сухофрукты, финики, то подождать придется час.

ВЕЩЬ!

Имбирь стимулирует кровообращение, улучшает аппетит.

НИКОГДА НЕ ПОКУПАЙТЕ ПОЖЕЛТЕВШИЙ УКРОП

Это значит, что зелень долго хранилась и уже не является свежей. В современных городских квартирах зелень, нежные овощи нужно хранить в холодильнике в закрытых бумажных пакетах. В полиэтиленовых – хуже, там появляется влага, а бумажные дают овощам «дышать».

ТОЛЬКО НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ СОЛЬ

Капустный сок способствует заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, восстанавливает кровоснабжение слизистой оболочки желудка, способствует снижению сахара в крови, а также усиливает выделение лишней жидкости из клеток. Кроме того, капустный сок незаменим в борьбе с запорами.

И ЕЩЕ О ЗАПОРАХ

Те, у кого хронические запоры, должны съедать в день блюдечко мелко натертой сырой свеклы, политой лимонным соком и смешанной с грецкими орехами.

Чем закусывать пиво?

На днях вычитал в одной центральной газете, что сочетание соленых закусок с пивом ставит организм в сложные условия. Пиво, мол, мочегонное средство, а соль, наоборот, задерживает жидкость. Поэтому, дескать, организму ничего не остается, как повысить кровяное давление.

Особенно вредна копченая рыба, которая, оказывается, вообще страшная вредительница для нашего брата, поскольку содержит нитрозоамины (заподозренные в канцерогенной активности). Сами по себе они рак не вызывают, но могут создать благоприятные для его возникновения условия. Особенно у людей со слабым иммунитетом.

Я все это прочитал и задумался, как же мне теперь быть, ведь я, наверное, лет 50 пью пиво с таранькой. Она хоть и не копченая, а сушеная, но ведь соленая же! И ничего (тьфу, тьфу, тьфу) никакого повышенного давления. В общем, решил я в свои 78 лет привычки не менять.

В. САЛЬКОВ

«Бымел» Паня хворь из себя

Этот чудотворный метод лечения, к сожалению, пока не получил широкого распространения. А зря...

У Пани Пискарева чешуйчатый лишай (псориаз) поразил правую половину лица и сгибы обеих рук. В течение шести лет он пытался избавиться от этой болезни.

После очередного пребывания в районной больнице я возвращался автобусом в свое село. Рядом оказался пожилой мужчина. Он внимательно посмотрел на меня и сказал: "Э-э, молодой человек, надо удалить корень зла - от него болезнь. А корень сидит внутри Медицина тут не поможет. Хочешь вылечиться - заходи ко мне". И вручил визитную карточку. Это был врач-психолог. Он давно уж ушел на пенсию

- Само слово "псориаз" уже мне было настолько неприятно, что меня тошнило от него,..- рассказывает Паня. - Я все потерял - работу, друзей, даже жена перестала любить. Но мир не без добрых людей. Помог излечиться случай.

При встрече доктор пояснил Пане: состояние кожи зависит от деятельности многих внутренних органов. В частности, поджелудочной железы. Если появились накожные высыпания, значит, необходимо отрегулировать функции поджелудочной железы. По убеждению врача, самый простой, но эффективный метод - голодание и чистка организма. Паня на это согласился. Встав утром, он развел ложку английской соли в полстакане кипятка, добавил сок от двух лимонов, долил воды до краев стакана и выпил. Через 20 минут это же повторил. В течение следующего дня через каждые полчаса выпивал сок цитрусовых, разведенный водой. И, конечно же, ничего не ел. После чистки поставил клизму, промыл желудок. И лечение стал продолжать голоданием

Трудно было только первые два дня. Потом наступило безразличие к пище. За процессом голодания следил врач. Продолжалось оно 34 дня Врач разрешил пить дистиллированную воду Это облегчало состояние За 2 недели Паня сильно похудел Но сердце, легкие, почки и другие органы работали нормально - ничего не болело. Днеи за 10 до конца голодания Паня постарался больше лежать, принимал солнечные, воздушные ванны. И все 34 голодных дня промывал желудок и делал клизмы После этих процедур появлялось приятное ощущение чистоты во всем теле. Но самое главное - кожа освобождалась от бляшек. И однажды утром лицо и руки оказались чистыми

Ф. ПЛАТОНОВ

Помогли варежки из шерсти Шарика

Весной началось обострение моей болезни - ревматоидного полиартрита. Я стала стыдиться своих рук. Наконец, обратилась за помощью в поликлинику. Попала к Софье Ароновне - врачу от Бога. О ее золотых руках и добром сердце рассказывали благодарные люди. Она посоветовала травяные горячие обертывания. Прошла я парафинолечение, озокеритовые аппликации. Принимала также витамин А. По рекомендации Софьи Ароновны я делала настойку из березовых почек. 50 г почек заливала пол-литром водки, настаивала 2 недели и принимала по ч. л. на 50 мл воды 3 раза в день за полчаса до еды. Этой же настойкой смазывала больные суставы.

Весной делала настойку из стручков желтой акации. Набивала до середины бутылки стручки-пикалки и до верху заливала 70 % спиртом. Настаивала 2 недели и пила по 20 капель на 50 мл воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Этой же настойкой натирала больные пальцы. Софья Ароновна упорно боролась с моим суставным врагом, и он, наконец, сдался! А в конце лечения она вдруг сказала: "Очень рекомендую Вам, милочка, в наши суровые уральские зимы носить варежки из собачьей шерсти..." Значит, не зря когда-то советовали мачехе соседки связать для меня такие варежки! Ну уж тут я сама связала себе их. И они до конца исцелили меня от полиартрита. Много десятков лет он о себе не напоминает. **Л. КУЗНЕЦОВА**

Молитва и из синя моря вытащит!

Сколько нынче разных средств лечения! А ведь раньше самый хороший народный способ был - молитва! Любое снадобье болящему с молитвой давалось. И крещеному человеку всегда святая молитва в хвори помогала. Мы-то, крещеные да православные, в первую очередь обращаемся с молитвой к Богу, чтобы он грехи наши простил. А простит - так и болезнь уйдет сама по себе. Когда дети болеют, за них тоже молиться надо, ведь они за наши грехи страдают. Помню, моя мама говорила: "Материнская молитва и из синя моря вытащит!" И это взаправду так. Вот вы слыхали о таком случае, когда отмаливают человека? Он уже при смерти, но если в это время начать за него молиться с душой, искренне да истово, - можно отмолить его, чтобы в живых остался. Таких случаев сколько угодно было. **М. ШУБИНА**

Мухомор подосиновика дороже!

Как-то побывал я на базаре в грибную страду. Мое внимание привлек загорелый старичок, с невозмутимым видом торговавший... красными мухоморами. Да, да, теми погаными грибами, которые любой грибник опасливо обходит стороной, никогда не положит в корзину.

Ради любопытства подошел я к старичку. Поинтересовался, почем этот товар. Услышав цену, пришел в изумление. Да и было отчего удивиться: мухоморы стоили не дешевле белых грибов! Вот те на... Старичок словоохотливо объяснил: мол, много ли проку от лисичек и подберезовиков? Ну, пожаришь, съешь за один присест. А из мухоморов целебное снадобье сделаешь - можно целый год от радикулита лечиться.

- Ты накроши, милый, парочку вот этих красавцев, залей бутылкой водки и через пару недель натирайся. Как рукой боль сымет...

Заинтересовал меня этот рецепт. Начал выспрашивать подробности. Оказывается, мухоморы надо подержать срезанными два дня в прохладном месте, затем, уложив нарезанные куски в банку, налить водки столько, чтобы она на толщину пальца покрывала грибы. Банку поставить в погреб или холодильник, чтобы выдержать равномерную температуру. Через две недели процедить. Вот и готово снадобье. Хорошо утоляет ревматические боли, а радикулит и вовсе излечивает, если натираться регулярно.

Купил я у старика мухоморы. Сделал лекарство. В самом деле, оно помогло нескольким моим знакомым от радикулита. С тех пор, когда удается выбраться в лес за грибами, красные мухоморы не обхожу стороной.

Ю. АНТОНОВ

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит" "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник"

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17 00. Тираж 11000 экз. Объем 1 п.л.
Заказ № 24 91 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864,г. Балаково,Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

ИЮНЬ 2002 г.

№13(34)

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846; по России: 41506

Рекомендуемая цена в розницу 2 рубля

В номере:

2 стр.

Как заготавливать и от каких болезней применять чистотел?

Как уберечься от сердечного приступа, когда смотришь футбол?

3-4 стр.

Справочник лекарственных средств.

5 стр.

Природный йодозаменитель.

Средство от носового кровотечения.

Ароматотерапия помогает отмигрени.

Как готовить и пить настойку чеснока?

Аллергию лечит крапива.

Миозит боится ржаных лепешек.

Средство от кашля и от бессонницы.

6 стр.

Чем богат щавель?

Как изготовить клубничный квас?

"Ленивое" закаливание.

От неприятного запаха изо рта.

О пользе чернослива.

7 стр.

От гипертонии.

Как правильно выбрать духи?

8 стр.

Несколько рецептов лечения туберкулеза.

Редька - от паралича.

Мед – от удушья.

А НА ДАЧЕ ЛУЧШЕ...

Несколько лет назад сотрудники Центрального НИИ курортологии и физиотерапии провели обследование различных групп отпускников и дали сравнительную оценку результатов летнего отдыха Как ни странно, но в наиболее выгодном положении оказался не тот, кто отдыхал в Крыму или на Кавказе, а тот, кто во время отпуска трудился на собственном дачном участке.

Такой результат вполне закономерен. Ведь дачники имеют возможность не только отдыхать, но и получать разнообразные физические нагрузки, которые, как известно, при их разумном объеме идут организму на пользу.

Хороший оздоровительный эффект оказывает косьба. Совершаемые во время косьбы ритмичные маховые движения не только укрепляют мышцы, но и способствуют расширению кровеносных сосудов, имеющих склонность к частым спазмам. В результате исчезают головные, сердечные боли

Возьми гитару

К забавным выводам пришли канадские исследователи. Оказывается, пожилым людям для укрепления памяти нужно заниматься музыкой. Игра на музыкальных инструментах по нотам или разучивание произведений на память не только улучшает настроение, но и значительно повышает способность к запоминанию информации. Особенно полезна классическая музыка и близкие к ней жанры.

БЕЛАЯ ФУТБОЛКА НЕ СПАСЕТ

Загар – это реакция кожи на травму, каковой является воздействие солнца. Ультрафиолетовые лучи проникают в слои эпидермиса, и кожа, защищаясь, вырабатывает ударное количество пигмента меланина, который и придает ей коричневый оттенок.

Малышам до 6 месяцев лучше вообще не находиться под солнцем. Если же такая ситуация неизбежна, укройте младенца плотным покрывалом, наденьте кепку с козырьком Детям постарше не разрешайте играть с 10.00 до 16.00, когда солнечное излучение активнее всего. Подбирайте ребенку одежду из плотных, темных материалов. Вопреки популярному мнению, легкая белая футболка – далеко не лучший наряд для солнечного дня: она почти не задерживает ультрафиолетовые лучи.

ДАЖЕ ЕСЛИ СТАНЕШЬ БАБУШКОЙ...

Если вы любите целые сутки проводить перед телевизором, ваш риск к старости заполучить болезнь Альцгеймера возрастает в 3,5 раза. В ходе недавних исследований американские ученые выяснили, что просмотр телепередач – единственное хобби, которое было свойственно заболевшим, и не разделялось теми, кто сохранил здоровье. Мозг – независимо от возраста – нуждается в постоянной активности, поэтому ограничение своих интересов происходящим на "голубом экране", а движений – лишь сидением в мягком кресле – постепенно приводят к слабоумию и потере памяти, которыми характеризуется болезнь Альцгеймера.

Впрочем, ведущие специалисты по этому заболеванию оспаривают данные исследования, заявив. что болезнь Альцгеймера слишком сложна, чтобы объяснить ее возникновение лишь чрезмерным просмотром телепередач. Хотя они согласны, что именно интеллектуальная и физическая активность – лучшая профилактика этого страшного заболевания.

"Одень" полы в другой "наряд"

В основе жилья XX1 века непременно должен быть заложен принцип экологичности. К такому единому выводу пришли зарубежные врачи, дизайнеры и архитекторы. Современная квартира буквально оказалась в плену синтетических отделочных материалов (ковровых покрытий, линолеума, виниловых обоев и т. д.), способствующих развитию аллергии и заболевании дыхательных путей. Что делать? "Одеть" полы и стены в натуральный "наряд".

УРА! ЗЕМЛЯНИКА ПОСПЕВАЕТ

Недолог земляничный сезон. Насладиться ягодой да еще заготовить впрок – значит вовремя позаботиться о своем здоровье. Природа наградила землянику лесную большим количеством витаминов (С, Р, В2, РР, Е, К, каротиноиды, фолиевая и пантотеновые кислоты). В ней содержатся эфирное масло, железо, калий, йод, фтор, медь. Не упустите момент!

Голый прикол

Первый в Европе публичный дом для женщин в г. Лейбштадт (Швейцария) прогорел через три месяца после открытия. В качестве проституток хозяин борделя пригласил красивых мускулистых парней – настоящих мачо: накаченные бицепсы, загорелая кожа, все под метр восемьдесят. Да еще в самом расцвете – от 23 до 27 лет. Швейцарки будут брать бордель приступом, решил хозяин и заломил цену в 300 долларов в час. Однако первых же клиенток ждал облом. В постели ребята оказались какие-то хилые. Что-то там пыхтели, сопели... Короче, с трудом – и разок. Рассерженные гостьи требовали "продолжения банкета", но куда там! Мачо только и делали, что разглядывали себя в зеркале... А в смысле эрекции – ноль.

"С-ИНФО", № 6, 2002 г.

ТАК ЗАГОТАВЛИВАЮТ ЧИСТОТЕЛ

Сколько ни пытаюсь сушить травы, ничего у меня не получается. Все время запах какой-то прелый. Подскажите, как заготовить на зиму, например, чистотел?

М. ТИХОНОВА.

У чистотела заготавливают всю надземную часть, подрезая на расстоянии 5-10 см от земли. Сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях, на чердаках, лучше под железной крышей. При сборе травы следует надевать брезентовые рукавицы, т. к. у нее ядовитый млечный сок.

Народная медицина использует также и все растение целиком. Причем его нужно выдергивать с таким расчетом, чтобы большая часть корня оставалась в сырье. Далее нижние побуревшие и пожелтевшие листья удаляют, и растения связывают в небольшие пучки, которые развешивают для просушки в теплых вентилируемых помещениях. Не следует длительное время находиться в том помещении, где сохнет сырье, т. к. в этом случае иногда может возникнуть головная боль и тошнота.

Если вы хотите получить сок, необходимо нарвать травы с корнями, обмыть холодной водой, положить в тени, чтобы просохла. Затем траву и корни вместе пропустить через мясорубку или соковыжималку. Получится темно-зеленая жидкость, которую следует отжать через марлю и залить в темную бутылку, которую затем тщательно закупорить. В бутылке должно быть столько сока, чтобы до края горлышка оставалось 1-2 см. Закрыли, поставили в темное, прохладное место, а через 1-2 дня пробку снимаем и выпускаем воздух. Это нужно проделывать до тех пор, пока воздух не перестанет выходить из бутылки. Затем ее закрывают, и сок может храниться до 5 лет, не теряя качеств

Когда начинаете пользоваться соком, бутылку нельзя долго держать открытой. Лучше отлить необходимое количество в другой сосуд

Сок после брожения должен иметь янтарный цвет. На дне бутылки будет темно-зеленая масса – осадок. Надо пользоваться лекарством так, чтобы не смешивать чистый сок с осадком

Не держите бутылки с соком чистотела в холодильнике, а только в темном и прохладном месте.

КАЛЕНДАРЬ "ЛЕЧЕБНИК"

ТАК ЕГО ПРИМЕНЯЮТ

Кстати, спектр действия чистотела весьма широк. Приведем лишь несколько рецептов:

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

10 г сухой измельченной травы чистотела залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настоять 10 часов, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 2 месяцев.

Эрозия шейки матки

15 г сухих измельченных корней чистотела заварить 250 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин., настоять час, процедить. Пить по 100 мл 2 раза в день за 20 мин. до еды и делать спринцевания.

Бельмо, трахома

Сок травы чистотела смешать 1:1 с медом, варить на слабом огне, пока не прекратится выделение пены, и смесь не сгустится до концентрации меда. Смазывать веко глаза.

Кожные заболевания

С помощью сока чистотела избавляются от царапин, порезов, бородавок, мозолей, нарывов, чесотки.

Примечание. Чистотел – очень токсичен, с ним надо быть осторожней, после каждой недели применения сделать перерыв на 2 дня.

Противопоказан при бронхиальной астме, эпилепсии и беременности.

БЕЙ ПЕРЬЯ, ФЕДЯ!

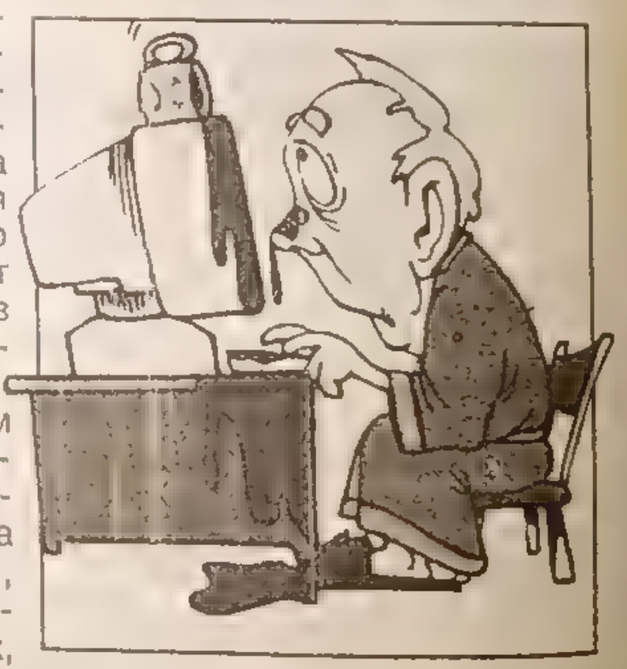
Чемпионат мира по футболу – праздник для мужиков. А мне он принес одни переживания. Дважды, в острые моменты около ворот, у мужа начинался приступ стенокардии. Вызывали «скорую». Нет ли какого-нибудь средства, чтобы избежать этого?

С. БАЛИНА.

По сигналу «тревоги» организм выбрасывает в кровь гормоны адреналин, норадреналин. Они сужают сосуды кожи, брюшной полости, расширяют сосуды мозга, сердца, возбуждают центральную нервную систему, наэлектризовывают мышцы, пускают вскачь и само сердце. Позаботились они и о питании: выжали в кровь липиды (драгоценные жиры), запасы глюкозы — самого «горючего» материала. Миг — и организм готов к защите, нападению, драке или бегству! Надо отдать должное этой схеме, отшлифованной миллионами лет, без которой не мог бы выжить организм в борьбе за существование.

Теперь взглянем на футбольного болельщика, сидящего на стадионе или у экрана телевизора. При каждой острой ситуации происходит мобилизация защитных систем его организма, а сам он остается неподвижным, прикованным к стулу и телевизору. И уже не микродозы, а целое море гормонов, глюкозы и жиров поступает в его кровь. Поступает и не расходуется. Расходоваться не на что: действие отсутствует! И норадреналин с адреналином, эти волшебные гормоны, которые в малых и средних дозах мобилизуют, спасают жизнь, становятся опасными. Они, словно мотор на холостом ходу, когда газ дан на всю катушку, а скорость в коробке передач к нему не подключена, и мотор идет вразнос. Это подчас и приводит к трагическим последствиям.

Конечно, молодой, здоровый организм справляется с таким испытанием намного легче, так как специальные ферменты довольно быстро расщепляют у него лишние гормоны. А у пожилого и растренированного человека этих ферментов не хватает, активность их понижена. Гормоны не расщепляются, долго действуют. К тому же и сосуды у пожилого склерозированы, предрасположены к спазму - сильному, а то и полному сужению просвета. Угроза спазма, нарушение питания сердечной мышцы (а стало быть, инфаркта) возрастает при недостатке кислорода в помещении, переедании, курении, приеме алкоголя.



Чем конкретно можно им помочь? Нужно быть осторожным у экранов, не доводить себя до исступления, а шутить, философствовать, доброжелательно и спокойно сравнивать своих и чужих, любимых и нелюбимых игроков. На всякий случай, если вы болельщик закоренелый и неисправимый, а сердце у вас пошаливает, имейте при себе валидол, нитроглицерин, сустак, валокордин (сустак можно применять заранее: он действует медленнее и дольше). Не курите бесконтрольно дома у экрана. Почаще проветривайте комнату. Не сопровождайте удачи и неудачи тостами — не делайте из спорта повода для «законных» выпивок.

Для нейтрализации гормонов, глюкозы и липидов, выделяющихся в кровь во время острых ситуаций на футбольном поле, используйте физические упражнения (тренированные люди - смело, а растренированные - осторожно, понемножку, но настойчиво). После гола или шайбы, удачных, неудачных — все равно, делайте приседания, подскоки, наклоны туловища, вращения руками и другие упражнения (с отягощениями или без них). Они «съедят» избыток гормонов, глюкозы и жиров. Очень помогает яростное аплодирование или «избиение» подушки. Самое главное – действовать.

В. ПЕТЬКИН

Применяют при различных формах ожирения (в том числе экзогенное); адипозогенитальной дистрофии и гипотиреозе (в комплексе с другими препаратами). Внутрь за 30 мин до еды по 0,025 г 2-3 раза в день (при необходимости дозу увеличивают до 0,1 г/сут) в течение 1,5-2,5 мес. Возможны сухость во рту, тошнота, диарея, запор, бессонница, раздражительность. Во избежание нарушения сна не следует назначать препарат во второй половине дня

ФЕРАКРИЛ
Применяют в качестве наружного гемостатического средства у взрослых и детей, включая больных с нарушением свертывающей системы крови. Не нарушая стерильность, 1 % раствором смачивают марлевые или ватные тампоны и, слегка отжав, прикладываю их к поверхности. Для остановки кровотечения после экстракции зуба тампон, смоченный раствором, прижимают к кровоточащему месту в течение 5-10 ми. Нельзя применять одновременно с эпсилонаминокапроновой кислотой.

ФЕРРОПЛЕКС
Применяют при различных формах железодефицитной анемии. Внутрь взрослым по 1-2 драже 3 раза в день, детям – по 1 драже 3 раза в день.

ФЕСТАЛ
Применяют при относительной или абсолютной секреторной недостаточности поджелудочной железы различной этиологии, метеоризме вследствие холецистита, аэрации кишечника перед рентгенограммой; гастроинтестинальных расстройствах в результате лечения парааминосалициловой кислотой и антибиотиками с широким спектром действия; повреждениях жевательного аппарата; недостаточности пищеварения в преклонном возрасте. внуТрь по 1-2 драже во время или после еды 3 раза в день.

ФИБС
Применяют при блефарите, конъюнктивите, кератите, помутнении стекловидного тела, миопическом хориоретините, артритах, радикулитах, миалгиях и др. Подкожно по 1 мл ежедневно в течение 30-35 дней.

ФЛАКАРБИН ГРАНУЛЫ
Применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Внутрь по 0,5 ч.л. 3 раза в день перед едой. Запивают теплой водой (0,75-0,5 стакана). Курс 3-4 нед.

ФЛАКУМИН
Применяют в качестве желчегонного средства при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, особенно при их дискенезии. Внутрь по 0,02-0,04 г (1-2 таб.) за 30 мин до еды 2-3 раза в день. Курс 3-4 нед. Противопоказан при остром гепатите, острой и подострой дистрофии печени, обтурационной желтухе.

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА
Применяют при мегалобластической анемии у беременных; алиментарной макроцитарной анемии у взрослых и у детей; спру; макроцитарной анемии после резекции желудка; анемии при хроническом алкоголизме; лейкопениях при ионизирующем облучении, рентгенотерапии, приеме сульфаниламидов. Внутрь взрослым по 0,0005-0,001 г (0,5-1 мг) 1-2 раза в день. Детям соответственно возрасту. Курс – 20 дней. Возможны аллергические реакции, крапивница.

ФОСФАКОЛ
Применяют при глаукоме, в качестве миотического средства. В виде глазных капель 0,013 % раствора по 2 капли 2 раза в день. Возможны боль в глазу, подергивание век, гиперемия слизистой оболочки глаз, головная боль.

ФОСФАЛЮГЕЛЬ
Применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колите, дивертикулитах кишечника, сигмоидите, отравлении кислотами, щелочами, ядами и др. Внутрь за 30 мин до еды по 1-2 пакета 2-3 раза в день. При язвенной болезни, сопровождающейся сильной болью или кровотечением назначают по 1 пакету через каждые 2 ч, после ослабления острых симптомов – 1-2 пакета 3 раза в день. Курс (15-30 дней) при необходимости повторяют.

ФТАЛАЗОЛ
Применяют при дизентерии, колитах, гастроэнтеритах, операциях на кишечнике (для предупреждения гнойных осложнений). Внутрь по 1 г 4-6 раз в сутки в течение 5-7 дней. Детям дозу уменьшают соответственно возрасту. Высшие

дозы для взрослых внутрь: разовая 2 г, суточная 7 г. Противопоказан при повышенной чувствительности к сульфаниламидам.

ФУБРОМЕГАН
Применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальной астме и ряде других заболеваний, сопровождающихся спастическим состоянием гладких мышц (печеночная, почечная и кишечная колика); спазмах коронарных сосудов. Лечение начинают с 30 мг (внутрь), затем дозу постепенно увеличивают до 60-100 мг на прием 2-3 раза в день. Курс 2-3 нед. Для сохранения достигнутых результатов в стадии ремиссии необходимо проводить 2-4 курса в год. В отдельных случаях возможны головная боль и боль в области сердца, которая исчезает при снижении дозы или отмене препарата. Противопоказан при глаукоме, беременности.

ФУРАПЛАСТ
Применяют при мелких травмах кожи (ссадинах, царапинах, трещинах, порезах и т.д.). Наносят тонким слоем на поврежденный участок кожи. Препарат быстро высыхает и образует плотную эластичную пленку, которая не смывается водой и держится 1-3 сут. При повреждениях пленки фурупласт наносят повторно. Противопоказан при нагноившихся и воспаленных ранах, пиодермии, кровотечениях.

ХИНИОФОН
Применяют при амебной дизентерии, язвенном колите, кишечных инфекциях. При амебной дизентерии и язвенном колите внутрь взрослым по 0,5 г 3 раза в день в течение 8-10 дней. Повторный курс через 10 дней. Высшая разовая доза для взрослых внутрь 1 г, суточная 3 г. Детям дозы устанавливают в соответствии с возрастом. Противопоказан при повышенной чувствительности к йоду.

ХЛОДИТАН
Применяют при болезни Иценко-Кушинга, неоперабельных опухолях коры надпочечников с клиникой синдрома Иценко-Кушинга; с целью профилактики после удаления кортикостером (без видимых метастазов и при сохранении высокого уровня глюкокортикоидов в организме. Внутрь (самостоятельно и в сочетании с хирургическим лечением) из расчета 0,1 г/(кг.сут) – 6-10 г в 3 приема через 15-20 мин после еды. На курс 200-300 г. Высшая разовая доза 5 г, суточная 15 г. Лечение проводят под контролем содержания кортикостероидов в крови или моче. Возможны понижение аппетита, головная боль, сонливость, диспептические явления.

ХЛОКСИЛ
Применяют при гильментозах печени (описторхоз, фасциолез, клонорхоз). Внутрь по 5-10 г в день (2 г через каждые 10 мин). Курс 2-5 дней На курс 10-20 г препарата. Возможны боль в области печени, головокружение, сонливость, аллергические реакции. Противопоказан при заболеваниях печени, поражениях миокарда, беременности.

ХЛОРИСТОВОДОРОДНАЯ КИСЛОТА РАЗВЕДЕННАЯ
Применяют при заболеваниях желудка, сопровождающихся пониженной кислотностью. Назначают внутрь по 10-15 капель в 0,5 стакана воды 2-4 раза в день во время еды. При гипохромных анемиях применяют в комплексе с препаратами железа.

ХЛОРТРИАНИЗЕН
Применяют при раке предстательной железы. Внутрь по 0,012 г 2-3 раза в день. Лечение длительное. При метастазах дополнительно назначают преднизолон. Иногда возможны набухание и боль в молочной железе, которые быстро исчезают.

ХОЛОСАС
Примеяют при холецистите и гепатите по 1 ч.л. (детям по 0,25-0,5) 2-3 раза в день.

ХОНСУРИД
Применяют при длительно не заживающих. явло гранулирующих и медленно эпителизирующихся ранах после травм и оперативных вмешательств; трофических язвах; пролежнях (в стадии гранулирования). Наружно: 0,05 г препарата разводят в 5 мл 0,5 % раствора новокаина или изотонического раствора натрия хлорида; содержимое флакона тщательно взбалтывают и образующийся при этом вязкий раствор равномерно распределяют на поверхности стерильной марлевой салфетки. Повязки меняют 1 раз в 2-3 дня. Противопоказан при острых

воспалительных процессах в области раны, распространенном некрозе тканей, избыточных грануляциях.

ЦЕЛАНИД
Применяют при острой и хронической недостаточности кровообращения I, II и III стадии, тахиаритмической форме мерцания предсердий, пароксизмальной тахикардии. Внутрь по 1 табл. (0,25 мг) 2-3 раза в день; в/в по 1-2 мл 0,02 % раствора 1-2 раза в сутки. Побочное действие и противопоказания те же, что и для других гликозидов наперстянки.

ЦЕРУКАЛ
Применяют при нарушениях моторной функции, атонии и гипотонии (после резекции желудка) желудочно-кишечного тракта, для облегчения диагностики (рентгеноскопия, зондирование желудка и двенадцатиперстной кишки), при тошноте и рвоте различной этиологии (неукротимая рвота беременных, уремия, непереносимость препаратов наперстянки, противотуберкулезных, цитостатических и др.). Внутрь до еды по 1-2 табл. 2-3 раза в день, в/м или в/в – 2-6 мл/сут. Детям дозы уменьшают соответственно возрасту. У детей до 14 лет в отдельных случаях кинетический дистонический синдром (область плеч, шеи и головы), иногда двигательное беспокойство.

ЦИГЕРОЛ
Применяют при гранулирующих и некротических ранах, трофических язвах, ожогах и др. Наружно (наносят на раневую поверхность или смачивают салфетки) per se, при больших раневых поверхностях в смеси со стерильным растительным маслом (1:5). Возможно ощущение жжения при больших раневых поверхностях.

ЦИКВАЛОН
Применяют при хронических холециститах, холангитах, желчегонной болезни и др. Внутрь по 0,1 г 3-4 раза в день в течение 3-4 нед. Курс при необходимости повторяют через месяц. Возможны чувство тяжести в области печени, горечь во рту. Противопоказан при обтурации желчных протоков.

[illegible]
[illegible] применяют при пиодермии, инфицированных [illegible] и трофических язвах, ожогах II степени. [illegible] в виде присыпки (5 мг на 1 кв. см поврежденной поверхности). При длительном применении возможны дерматиты, чувство жжения и зуд. Противопоказан при глубоких ожогах и экземах.

ЦИНКОВАЯ МАЗЬ
Применяют в качестве антисептического, вяжущего и подсушивающего средства при кожных заболеваниях.

ЦИНАРИЗИН
Применяют при ишемических нарушениях мозгового кровообращения, связанных с гипертонической болезнью и церебральным атеросклерозом; мигрени; климактерических сосудистых расстройствах; нарушениях периферического кровообращения (перемежающая хромота). Внутрь по 0,025-0,05 г 2-3 раза в день в качестве сосудорасширяющего и спазмолитического средства.

ЦИТИТОН
Применяют при асфиксии (в том числе и у новорожденных), шоке, коллапсе, остановке дыхания (при операциях, травмах и т.д.), угнетение дыхания и кровообращения при инфекционных болезнях и др. В связи с кратковременностью действия и появлением специфических антагонистов опиатов и барбитуратов в настоящее время цититон имеет ограниченное применение при отравлениях. В/в и в/м 0,5-1 мл. Высшая разовая доза 1 мл, суточная 3 мл. Возможно замедление сердечного ритма, тошнота, рвота. Противопоказан при гипертонической болезни, атеросклерозе, отеке легких, внутренних кровотечениях и кровотечениях из крупных сосудов.

ЭКВАТОЛ КАПЛИ
Применяют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей. По 5-10 капель на стакан воды для полосканий.

ЭГЛОНИЛ
Применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; депрессивных состояниях, состояниях невротического торможения, инволюционных старческих психозах, острых психозах, шизофрении, маниакально-депрессивных психозах, тяжелых психозах у детей и подростков. Назначают внутрь и в/м. Дозы подбирают в зависимости от показаний и тяжести заболевания.

ТУСУПРЕКС
Применяют при сухом кашле, катарах верхних дыхательных путей, заболеваниях легких. Внутрь: взрослым по 20 мг 3-4 раза; детям до 1 года – по 5 мг 3-4 раза в день; детям старше года – по 5-10 мг 3-4 раза в день. Возможны диспептические явления. Противопоказан при бронхиальной астме, бронхитах с затрудненным отхаркиванием мокроты.

УНДЕВИТ
Применяют для улучшения обменных процессов и общего состояния у лиц среднего и пожилого возраста с целью предупреждения и лечения преждевременного старения. Назначают внутрь после еды для профилактических целей по 2 драже 3 раза в день в течение 20-30 дней. Курс повторяют через 1-3 мес.

УНДЕЦИН
Применяют при различных формах эпидермофитии, дрожжевых дерматозах. Втирают в пораженные участки кожи 2 раза в день. Курс 15-20 дней.

УНИТИОЛ
Применяют при острых и хронических отравлениях соединениями мышьяка, ртути, хрома, висмута и других металлов (но не свинца!), гепатолентикулярной дегенерации. В/м или подкожно по 5-10 мл 5 % раствора 3-4 раза в день в течение 6-7 дней; детям дозы уменьшают в соответствии с возрастом. При гепатолентикулярной дегенерации вводят в/м по 5-10 мл ежедневно или через день; на курс 25-30 инъекций. В отдельных случаях возможны тошнота, тахикардия, побледнение лица, головокружение.

УРОЛЕСАН
Применяют при различных формах мочекаменной болезни, солевых диатезах, острых и хронических пиелонефрите и холецистите, холангиогепатите и дискенези желчных путей. По 8-10 капель на кусок сахара под язык 3 раза в день до еды. Курс лечения зависит от тяжести заболевания и продолжается от 5 дней до 1 мес. При почечных и печеночных коликах разовый прием можно увеличть до 15-20 капель. Возможны легкое головокружение, тошнота. В этом случае назначают обильное горячее питье и покой

ФАЛИМИНТ
Применяют при воспалительных заболеваниях дыхательных путей; для подавления рвоты при исследовании полости рта и зева, а также в стоматологической практике при протезировании зубов; для подавления кашля и чиханья у спортсменов, артистов, лекторов и др. По 1-2 драже 3-5 раз в день. Драже держат во рту до рассасывания, не разжевывая.

ФЕНАЦЕТИН
Применяют при головной боли, мигрени, миалгиях, артритах, лихорадочных состояниях по 0,25-0,5 г 2-3 раза в день. Высшая разовая доза 0,5 г, суточная 1,5 г. Возможны аллергические реакции; большие дозы могут вызвать метгемоглобинемию. Противопоказан при индивидуальной непереносимости препарата, нарушении функции почек.

ФЕНИЛСАЛИЦИЛАТ
Применяют в качестве антисептического средства при заболеваниях кишечника (колиты, энтероколиты) и мочевыводящих путей (циститы, пиелиты, пиелонефриты) внутрь по 0,25-0,5 г на прием 3-4 раза в день (часто в сочетании с другими препаратами).

ФЕНОБАРБИТАЛ
Применяют при бессоннице, повышенной возбудимости нервной системы, эпилепсии, хорее, спастических параличах, начальной стадии гипертонической болезни (в сочетании со спазмолитическими средствами). Внутрь как снотворное и седативное средство по 0,01-0,05 г 2-3 раза в день; при эпилепсии по 0,05 г 1 раз в сутки с постепенным повышением дозы на 0,025 г в день. Высшая разовая доза 0,3 г, суточная 0,6 г. Возможны головная боль, атаксия, при длительном применении привыкание. Противопоказан при заболеваниях печени и почек с нарушением функции.

ФЕНОЛФТАЛЕИН
Применяют как слабительное при хронических запорах по 0,1-0,2 г на прием, детям по 0,05-0,2 г в зависимости от возраста. При длительном применении возможно раздражение почечной ткани.

ФЕПРАНОН

Тысячелистник – вместо йода

Было дело на даче. Решила я походить босиком и наступила нечаянно на ржавый гвоздь. Кинулась в аптечку, а там йода нет. Стою посреди огорода и соображаю, что делать. Соседка увидела, кричит: "Ты чего, Макаровна, загораешь, что ли?" "Да нет, - отвечаю, - ногу наколола, а продезинфицировать нечем". Она мигом в домик, гляжу, бежит с бутылочкой. "Вот, - говорит, - отменное дезинфицирующее и лечащее средство – тысячелистник с водкой". Промыла мне ранку этой настойкой, завязала тряпочкой и с собой дала.

В общем, никакого заражения и воспаления ноги у меня не было. Теперь сама постоянно делаю такую настойку. Собираю 50 г свежей травы тысячелистника, измельчаю и заливаю пол литром водки. Постоит немного – и можно лечить. Хоть царапины, хоть ранки. Отличное средство

С. ЖДАНОВА

САХАР ОТ КРОВОТЕЧЕНИЙ

В детстве меня изводили носовые кровотечения. Так бы я и мучился, если бы не моя бабуля. Подсказала простое средство. Она наполовину заполняла сахаром стакан и до краев заливала водой. Не размешивала! А утром я выпивал натощак. С вечера готовила новую порцию. Сахар, что оставался в стакане, мы добавляли в чай, компот. Где-то 7-10 "сахарных сеансов", и все прошло. И ни разу кровотечений у меня больше не случалось.

С. НИКОНОВ

АЛЛЕРГИЯ НЕ ЛЮБИТ КРАПИВУ

Сейчас у многих эта напасть – аллергия. Высыпает на теле красными пятнами. Чешется, спасу нет, особенно по ночам. Раздираешь до крови, если не лечить. А я нашла хороший способ, причем очень простой. Беру столовую ложку сухих листьев крапивы, кладу в кастрюльку, наливаю туда стакан воды, нагреваю до кипения, час настаиваю, процеживаю, пью по четверти стакана в день и обливаю тело после мытья. В этом растении много витаминов, к тому же она способствует улучшению состава крови, борется с аллергенами.

В. ТИРСКАЯ

О велосипеде, ржаной муке и кормящей матери

Я обожаю кататься на велосипеде. Гоняю на дачу и просто для удовольствия. Иногда падаю, сшибаю коленки, как пацан, и наставляю синяки. Слава Богу, еще бабушка научила меня одной простой премудрости – лечить воспалительные процессы, полученные при ушибах, а также посттравматические отеки с помощью ржаной муки, смешанной с медом. Ржаная мука – как связующий компонент, а мед – как лечебный. Такая лепешка помогает и при миозите. Другими словами, когда повреждены мягкие ткани, ржаная мука с медом незаменимы. Кроме того, медовая лепешка, как и алоэ, обладает вытягивающим эффектом при всякого рода гнойных фурункулах, карбункулах и даже гнойных маститах, которыми страдают кормящие матери. Так что, друзья, мотайте на ус.

М. ЮРИН

И ребенок будет спать

В самом начале приступа головной боли можно попытаться «локализовать» его некоторыми приемами ароматотерапии, которой я давно увлекаюсь. Например, можно использовать самую известную и распространенную травку – мяту перечную, помогающую активизировать болеутоляющие рецепторы кожи. Приготовьте мятное масло и натрите им виски и лоб. Вскоре боль утихнет

Хорошо бы каждое лето делать запас лекарственных трав. Они бывают очень нужны. Лаванду, например, лучше иметь в доме в сухом виде: набейте ею маленький полотняный мешочек и положите рядом со своей подушкой. (При чрезмерно беспокойном сне новорожденного я советую молодым родителям класть в кроватку такой мешочек с добавлением нескольких кусочков корня валерианы.) Вдыхая ее аромат перед сном и во время него, вы сможете успокоить возбужденную нервную систему. А перед сном полезно принять теплую ванну с добавкой отвара лаванды.

Мелисса тоже помогает при мигрени. Из нее лучше приготовить масло для растираний (которое можно добавлять и в ванну) височных областей и лба. Это средство обладает расслабляющим и успокаивающим действием. Готовят масло так же, как и мятное: в 200-300 мл оливкового масла добавляют примерно 2-5 чайных ложек измельченной сухой или свежей травы и настаивают не менее недели. Готовое масло процеживают, сырье отжимают.

В. ШИШКОВА

«МакоВое» молоко

Если кашель с вечера не дает уснуть, полезно выпить 1 стакан горячей воды с 3-мя каплями йода или медленно, маленькими глотками выпить перед сном 1 стакан «макового» молока. Готовится оно просто: берется 3 ч. ложки мака, растираются в чашке и заливаются 1 стаканом горячего молока. Сразу не пьют – дают настояться.

У меня хронический бронхит, и я всегда пользуюсь этими средствами.

А. ВИШНЕВА

РЕЦЕПТ, НАПИСАННЫЙ ИЕРОГЛИФАМИ

Предлагаем приготовить настойку из чеснока по рецепту древней тибетской медицины. Рецепт, написанный иероглифами на глиняных табличках, найден в одном из буддийских храмов. В 1906 году его расшифровали.

Лечебное действие настойки:

— очищает организм от жировых и известковых отложений;

— улучшает обмен веществ, в результате чего кровеносные сосуды становятся эластичнее;

— разжижает сгустившуюся кровь и кровяные тромбы, благодаря чему предупреждает и лечит инфаркт миокарда, стенокардию, ишемическую болезнь сердца, гипертоническую болезнь, хронический насморк, гайморит, хроническое заболевание легких;

— уменьшает головные боли и шум в ушах, способствует излечению гастрита и язв;

— омолаживает организм, снимает отечность, восстанавливает половые функции.

Приготовление:

350 г очищенного чеснока натолочь в фарфоровой ступке или превратить в кашицу с помощью миксера либо мясорубки, предварительно ошпарив их. Затем в сосуд с чесноком влить 200 г 96%-го спирта, закупорить и поставить в холодильник. По прошествии 10 дней открыть, процедить через пять-семь слоев марли и подержать в холодильнике еще два дня. Пить каплями с 50 г холодного молока на прием за полчаса до еды. Лечиться по предлагаемой схеме.

День	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	1кап.	2кап.	3кап.
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	16	17	18
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1
11-й	15	25	25
12-й	25	25	25

и так далее по 25 капель, пока не кончится лекарство

Настойку можно применять один раз в пять лет для очистки организма. Чаще не рекомендуется, ибо в чесноке содержится большой процент серы, а этот элемент токсичен — оказывает нервно-паралитическое воздействие на центральную нервную систему.

И еще. Когда будете пить, не пугайтесь неприятных ощущений. Например, тошноты. Все это пройдет. Останется легкость и красота.

P. S. Чеснок нельзя употреблять больным эпилепсией, гипертоникам и беременным женщинам.

В. ЛИТВИНЕНКО

ВМЕСТО МЯСА – ФАНТАЗИЯ

Все говорят, что болезни у нас от плохой экологии и отсутствия средств на нормальное питание. Наверное, это правильно. Хотя есть у меня одна думка, которую я не люблю вслух говорить, как правило, люди сразу начинают сердиться. А думка моя простая, что здоровье слабое у многих людей ... от лени. Не хочется им думать, фантазировать, творить на кухне. Привыкли к стереотипу - взять кусок мяса, зажарить его, сварить вермишель – вот и ужин! А если нет в холодильнике мяса, то сразу начинается паника.

Прихожу на днях к внучке, она сидит, плачет.

- Ты чего?

- Холодильник пустой, а Боря вот-вот с работы придет, чем его кормить, не знаю.

- А найдется ли в твоем «пустом» холодильнике, - говорю, - три яйца, две морковки и немного сметаны?

- Найдется, - с интересом смотрит на меня внучка, - еще пакет молока есть.

- Отлично! А пять картофелин и чуток риса?

- Конечно.

Пока она чистила картошку, я поставила воду на огонь, вынула из своей сумки щавель, зеленый лук и укроп, которые только что очень дешево купила на маленьком рыночке. Порезала все это мелко, бросила в воду, туда же картошку. В другой кастрюльке сварила три яйца. И еще кашу на молоке из пакета. В каждую тарелку положила по яйцу, налила супчика, покрошила зелени, забелила сметаной. На крупной терке натерла морковь, посыпала сахаром. Ужин готов

Надо было видеть, с каким аппетитом поедал щавелевый суп, кашу (которую, по словам внучки, он «никогда не ест») пришедший с работы Боря.

Мы в детстве, как пошел щавель, ели его в огромных количествах. Ведь, как в умных книжках пишут, кроме всего прочего, эта травка помогает от поноса, задержки мочи, ломоте в костях и особенно как кровоостанавливающее средство при излишне обильных месячных. А сейчас, смотрю, мамаши своим детям вместо щавеля покупают дорогущие «глянцевые» груши.

А. ЮДНИК

ЗАПАХ СГИНЕТ ОТ ПОЛЫНИ

Тем, кто страдает от неприятного запаха изо рта, поможет отвар полыни. Готовится он так: чайная ложка травы заливается стаканом кипятка, настаивается 15 минут, процеживается. Полощите ротовую полость регулярно, и запах исчезнет.

КЛУБНИЧНЫЙ КВАС

Знаете ли вы, что из клубники получается вкуснейший квас. Готовить его довольно просто. Зрелые промытые ягоды укладывают в эмалированную посуду и заливают водой из расчета 700 мл на 250 г ягод. Нагревают до кипения, снимают с огня. После десятиминутной выдержки отвар фильтруют через капроновый фильтр, добавляют столовую ложку меда, 4 чайные ложки сахара, 1 г лимонной кислоты, размешивают, вторично фильтруют и разливают в подготовленные бутылки из-под шампанского на 7-10 см ниже верха горлышка, добавляют 2-3 изюминки.

Наполненные бутылки укупоривают полиэтиленовыми пробками, закрепляя их мягкой проволокой или шпагатом. Бутылки выносят в холодное место для выдержки и созревания. Квас готов через 7-10 дней.

КАЛЕНДАРЬ "ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ"

"ЛЕНИВОЕ" ЗАКАЛИВАНИЕ

Прочитала в газете, что нужно делать для поддержания здоровья. Утром без подушки, лежа на спине, руки на животе, поднять ноги на высоту спичечного коробка и подержать 1 минуту (это упражнение приводит в порядок все, что ниже пояса). Попробовала. Больше 15 секунд пока не получается.

Зато сразу получилось и понравилось "ленивое" закаливание – это когда вместо полного обливания холодной водой, обливают только отдельные части тела. Сначала 3 пригоршни на лицо и растереть ладошками, потом 3 пригоршни - на шею (на область воротника), и тоже растереть, 3 пригоршни – на верх груди (растирать против часовой стрелки) и, наконец, 3 пригоршни – чуть выше и левее пупка (и снова растирание против часовой стрелки). Теперь день начинаю с этого, посылая благодарности Л. П. Шошкиной из Томска. А еще благодарю Бога за то, что он послал мне испытания, которые заставили задуматься о многом, в том числе о душе.

Р. МИНОВА

ГДЕ ВЗЯТЬ ГРИБ?

После публикации материала о японском молочном грибе в редакцию стали поступать письма с вопросами, где взять это чудодейственное средство и нельзя ли сделать его самим. К сожалению, молочный гриб – это не простокваша, изготовить самостоятельно его нельзя. А где брать? Сложный вопрос. Спрашивайте родных и знакомых, наверняка, у кого-то он есть. Размножается гриб быстро, и, как правило, излишки его просто выбрасывают.

Редакция обращается к своим читателям, которые имеют у себя такой гриб. Откликнитесь. Мы опубликуем ваши координаты. Кстати, многие из тех, кто заинтересовался, готовы заплатить деньги.

РЕДАКЦИЯ

ЛЮБИМОЕ БЛЮДО КЛАРЫ НОВИКОВОЙ

У Ирины был юбилей. Гости старались попробовать все. Но никто не обращал внимания на длинненькие тарелочки с черносливом, посыпанным тертым шоколадом, пока Вера Петровна не сказала: «А зря вы не кушаете чернослив. Это особенная штука».

- А чего в нем особенного? – загалдели подвыпившие гости.

- Ничто не может так быстро восстанавливать биологический баланс и отлаживать обмен веществ, как чернослив. Если у вас проблемы с сердечно-сосудистой системой, какие-то новообразования, то на вашем столе обязательно должен быть чернослив.

- Между прочим, - подал голос молчаливый Виктор Иванович, - высушенная слива обладает уникальной способностью поглощать в организме человека так называемые свободные радикалы. Эти исключительно опасные частицы вырабатываются в ходе обмена веществ самим организмом, однако правильное питание способно нейтрализовать их разрушительную силу. Ученые советуют есть чернослив во время завтрака. Он очень положительно влияет на процесс пищеварения.

После такой мощной рекламы гости мгновенно смели все кушанье со стола. К тому же Ирина сказала, что оно сделано по рецепту любимого блюда Клары Новиковой. Понравилось всем, а когда мужчины ушли курить, женщины попросили юбиляршу поделиться рецептом. Вот он:

Крупный чернослив перебрать, вынуть косточки, залить кипятком. Когда распарится, начинить его поджаренными грецкими орехами. Фаршированный чернослив выкладывают на тарелку и поливают взбитыми с сахаром сливками или густой сметаной. Шоколад измельчают на терке и насыпают сверху десерта.

На 250 г чернослива 120 г орехов, 500 г сливок или сметаны, 100 г сахара, 100 г шоколада.

В. ЗНАМИНА

АЛЛА ПУГАЧЕВА НИ ПРИ ЧЕМ

У меня обнаружилась гипертония. Наш участковый терапевт – женщина прямая, она сразу нарисовала мне перспективу: сегодня - гипертония, завтра – стенокардия, послезавтра – инсульт или инфаркт.

Я спросил: чего это она делает такой вывод?

- Курите по две пачки в день (полторы, хмуро поправил я ее), не любите двигаться и страдаете, пардон, классическим обжорством (я положил руки на живот, чтобы скрыть его размеры). К тому же вы терпеть не можете лечиться и не верите в чудо.

- Во что, простите?

- В чудо, дорогой Валентин Петрович! В чудо!

- А вы верите?

- Конечно! – она достала из тумбочки фотографию, на которой была изображена мадам а-ля Крачковская, и протянула мне с неожиданными словами. – Это я десять лет назад.

- Не может быть! – воскликнул я, косясь на ее стройные ножки.

- Еще как может! Вот тогда мне тоже поставили ваш диагноз. На мед факе я пристрастилась к курению, а пирожные обожаю с детства. К тому же у меня есть одна особенность: когда расстраиваюсь, повышается аппетит. Говорят, Алла Пугачева страдает этой же болезнью. Может за один раз съесть 10-15 эклеров. Вот и я такая. А поскольку личная жизнь не складывалась, то я постоянно ела, валялась на диване с книжкой и толстела.

- Ясно, - вздохнул я, – а чудо-то при чем?

- А притом, что я перестала курить, похудела и избавилась от гипертонии.

В дверь заглянула бабулька, которая была в очереди после меня, и терапевт заторопилась.

- Значит, так, - сказала она, - ровно 21 день будете придерживаться вегетарианской пищи. Можно есть овощные блюда, каши, фрукты, рыбу, но первые 3 дня – только салаты из свеклы, моркови, зеленых яблок, заправленные растительным маслом и 1 зубчиком чеснока. Можно добавить еще 2 ломтика серого хлеба с отрубями. И все эти дни принимать активированный уголь утром натощак. Сколько вы весите?

- 104 килограмма.

- Значит, 10 таблеток угля, по 1 таблетке на каждые 10 килограмм веса.

В течение 10 дней перед обедом и ужином за 40-50 минут нужно пить по 1 чайной ложке порошка сернокислой магнезии, разведенной в 100 мл воды комнатной температуры. 10 дней спустя придется начать принимать декарис по 1/3 таблетки один раз в день после ужина. Делать это будете тоже 10 дней.

- Когда таким образом избавитесь от шлаков, - улыбнулась доктор, - возьмите 100 очищенных грецких орехов, протрите их на терке и смешайте с 0,5 л меда. Принимайте по 0,5 столовой ложки 3 раза в день. А кроме того, с сентября по май 3 раза в день пейте по столовой ложке за 30 минут до еды пустырник. Его заваривают, как чай, из расчета 1 столовая ложка на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут.

Ну и, конечно, Валентин Петрович, с курением как-нибудь разберитесь.

Через год на 8 Марта я понес нашему участковому терапевту цветы. Поблагодарил за исцеление и поцеловал руку. Она меня не узнала. Еще бы! Теперь я совсем другой человек.

В. БИХИН

ОДИН СТРАДАЕТ, А ВСЕ НЕ СЛАТ

Я поменял работу. Должность хорошая, зарплата – тоже, а покоя в душе нет. Более того, такое чувство, будто меня подменили. Хожу, как чумной, тяжко и муторно. Хотел даже бросить все и вернуться на прежнее место, где отбарабанил десять лет. Но потом жена нашла одну умную статью в "Оракуле", и я понял, в чем дело.

Оказывается, сработавшийся коллектив, как дружная семья, становится единым организмом. При этом происходит реальный (!) биологический обмен веществ между людьми. Этот обмен имеет физические и метаболические (связанные с обменом веществ) последствия. Когда люди живут бок о бок, происходит синхронизация биологических ритмов их организмов. Метаболическими регуляторами управляются сон, иммунная, гормональная, эндокринная системы, работа сердца. Так что буквально все системы нашего организма в определенной мере регулируются контактами с теми, кто составляет наш тесный круг.

Я понял, почему мне так трудно войти в новый коллектив. Перестал дергаться, а просто начал ждать, когда произойдет перестройка регуляторов моего организма. Вообще, мне кажется, надо бы как-то донести до всех людей эту простую истину. Чтобы они старались сохранить здоровый микроклимат там, где живут. Ведь получается, если одному плохо, то плохо всем.

Т. ПЕТРОВ

А ОНА ПАХНЕТ ПО-ДРУГОМУ

Мы сидим рядом, стол в стол. Она – на 5 лет старше и во столько же раз не симпатичнее. Но мужчины, приходящие к нам в отдел, почему-то всегда выбирают ее. И свидание назначают, и комплименты говорят, а я сижу и злюсь. Потому что у нее уже есть муж и двое сыновей, а я еще ни разу ни с кем не целовалась.

И вот однажды, ставя в вазу цветы, принесенные очередным воздыхателем и поймав мой грустный взгляд, она вдруг сказала: «Мне здорово повезло с матерью. Она была настоящей женщиной и многому научила меня». Я тут же вспомнила свою маму, которая никогда в жизни не носила туфли на высоких каблуках (зачем в деревне «шпильки», резиновые сапоги – другое дело) и больше думала о том, чем накормить нас с братьями, чем о том, чтобы нравиться мужчинам...

В общем, с этого момента началось мое познание тайн женского обаяния.

- Ты вчера спросила у Вики, какими духами она душится. А знаешь ли, что у каждого человека химический состав кожи индивидуален, потому что по-разному работают железы. И Викины духи могут с твоей кожей составить абсолютно другую комбинацию запаха. Мало того, запах вообще может исчезнуть ровно через пять минут после того, как ты нанесешь духи. Это и есть главное правило, которым следует руководствоваться при выборе духов: ***то, что идет одной женщине, не обязательно пойдет другой, аромат, который стойко и долго держится на ее коже, может моментально испариться на твоем. На твоей и ее коже могут проявляться совершенно разные ноты одного и того же парфюмерного запаха***.

- И что же делать? – растерялась я.

- ***Выбирая духи, пользоваться тестерами, наиболее понравившиеся запахи наносить на запястье***. Вот тогда ты сразу поймешь, какой аромат будет для тебя стойким. И третье правило – ***подбирать духи в соответствии с временем года***.

Сейчас лето, жара и влажность усиливают запахи, поэтому надо покупать духи с пониженным содержанием парфюмерных масел. Легкие, свежие, холодные, горьковатые запахи бодрят и остужают. Особенно приятны в это время цитрусовые ароматы, хороши базилик, ромашка, кориандр, мята, майоран, розмарин, тимьян, нероли.

- Господи, некоторые я даже не слышала. Может, лучше названия духов для примера скажешь. Я с получки пойду и разорюсь.

- Пожалуйста. «Escada Sport» от Эскады, «Relaxing Fragrances» от Шисейдо, «O,de Kenzo» от Кензо, «Green Tea» от Элизабет Арден.

На следующий день нам давали зарплату, я пошла и купила себе Кензо, но не потому, что провела тест с запястьем, как советовала коллега, а потому что где-то прочитала, что подобными духами пользуется телеведущая Миткова. В другой раз обязательно сделаю все как надо, потому что хоть и неплохие духи Кензо, а мне как-то не очень нравятся.

Т. ЛОШКИНА

Три банки меда

Не знала я, что астмой можно заболеть в один день, пока с моей знакомой, Ниной Ивановной, такая беда не случилась. Трагически погибла жена ее сына. Остался мальчик 8 лет, внук Нины Ивановны. Сын женился на другой, и появилась у парнишки мачеха. Поехала Нина Ивановна проведать внучка. А соседи ей и рассказали, что живется-то ребенку плохо, стервой оказалась новая жена сына. Тут и внучек выбежал да как заплачет: "Бабушка, забери меня к себе!" Сжалось сердце у Нины Ивановны, сдавило вдруг грудь так, что трудно дышать стало. Но крупный скандал устроила. А потом забрала внука и привезла к себе. А дома - приступ удушья. Скорую вызвали - помогла. И началось: что ни день - то приступы. По два-три раза приезжала скорая. Астма! Ох и мучилась бедная! К счастью, где-то вычитала, что приступы снимет липовый мед. 3 раза в день - утром, в обед и вечером - стала разводить в стакане воды комнатной температуры десертную ложку липового меда и пить. Не сразу помогло, но постепенно перестали вызывать скорую. А как выпила три трехлитровые банки меда, так и отступили приступы вовсе, раз и навсегда.

С. СПИРИНА

Редька от паралича

В 50-е годы жили мы в деревне. В семье считалось грехом не доедать то, что тебе дали, а тем более еду, выбросить. Мои родители очень любили редьку, да к тому же знали, что очень полезна она. И нам, детям, тоже давали, а я даже не могла на нее смотреть. Так я редьку складывал в баночку и вечерком ходила к церкви. Среди нищих была одна женщина - правая рука у нее не работала, и ноги едва передвигались. Говорили, будто разбил ее паралич. И я свою порцию редьки украдкой совала ей в здоровую руку.

Прошло время. Однажды эта нищенка пришла к нам в дом и подарила мне носовой платок: белый, а по краям - кружева. Сама, говорит, связала. Оказывается, когда рука стала отходить, ее увидела деревенская знахарка и сказала: «Быстро ты поправилась. Небось, редьку ела?». «Да, - ответила та. - Девчонка мне приносила нарезанную каждый вечер». А целительница в ответ: «Поблагодари ее»...

Этот платок я и сейчас храню. И всем говорю: ешьте редьку! Спасет от паралича! И сама теперь ее полюбила. Правда, ем только с медом.

В. КАРПОВА

Болезнь - это испытание нам...

Болезнь - это испытание не только тому, кто болеет, а и нам, родным его. Ведь иногда, когда все хорошо, все здорово - мы грыземся в семье друг с дружкой и всякими нехорошими словами обзываемся и обиду друг на дружку копим. И вот Господь на кого-либо из нашей семьи болезнь насылает - чтобы узнать, как мы на самом деле к нему относимся. Вчера мы еще ругались, скажу, с сестрой своей. А сегодня она заболела. И я, отбросив и забыв все обиды, начинаю ухаживать за ней, температуру ей мерить, чай да таблетки подносить. И ощущаю в себе то, что я люблю свою сестру. И самое главное: я начинаю молить Бога, чтобы моя дорогая сестричка скорее поправилась. И Бог слышит мою молитву, он видит, что я способна на жалость, на любовь, на милосердие. И больная идет на поправку. Вот какое великое дело - молитва!

М. ШУБИНА

Лечим туберкулез

Чеснок — в огромных дозах

Заболел Сергей туберкулезом. Многие средства перепробовал. А в итоге помогли просто дикие дозы чеснока. Купил целый килограмм, по 30 г размельчал и ел между завтраком, обедом и ужином с чашкой любого овощного сока. Постепенно увеличил дозу и к концу недели дошел до 90-150 г в день. Шлаки из организма выходили так, что ему казалось - скоро "коньки отбросит". Но выжил. Постоянно ставил клизмы и пил разные соки, не смешивал только овощные и фруктовые. Чеснок ел после каждого похода в гуалет. Ну и делал ингаляции: заворачивал тертый чеснок в тряпочку и по минуте вдыхал пары.

Выздоровел Сергей через три месяца, а вот привычка к этому острому продукту так и осталась. Говорит, хорошая профилактика от гриппа и других простудных болезней.

Не сомневаюсь, что он прав. Но ведь бывают ситуации, когда не станешь поедать чеснок килограммами.

Моя жена, например, сказала сразу: такая терапия не для нее. Когда она болела, я по совету матери готовил ей противотуберкулезные лепешки. На 100 г пчелиного воска нужно всего 3 г прополиса. Ценность его в том, что он убивает палочку Коха - туберкулезный возбудитель. Воск плавил на медленном огне в эмалированной кастрюле, прополис натирал на мелкой терке и деревянной ложкой вмешивал в растопленный воск. Перед тем, как положить лепешку на грудь жене, в кожу втирал спиртовую настойку прополиса. Саму лепешку накрывал льняной тряпочкой и утеплял чем-нибудь шерстяным. Использовать ее можно до 10 раз, снова расплавляя на слабом огне и накладывая горячей.

Опять же, по настоянию мамы, поил супругу водным раствором прополиса в соотношении 1:10. И поправилась она на удивление быстро.

Противотуберкулезные лепешки можно использовать для лечения бронхита и пневмонии, для ослабления кашля. Дай вам Бог этого избежать, но ведь всякое в жизни случается.

В. РОМАНОВ

50 желтков за раз

Врачи утверждают, что спиртное крайне нежелательно для больных туберкулезом, а я вычитал в старинной знахарской книге, как в глухой алтайской деревушке старуха- знахарка спасла от чахотки жену купца настоем сосновых шишек на водке. Причем когда весть до Питера дошла, то к ней высокие медицинские светила за советом приезжали (им об этом чудесном исцелении врачи из г. Барнаула сообщили).

А мне, известна одна история, как в 1938 г. в городе Харбине семилетнюю русскую девочку спас от туберкулеза и неминуемой гибели известный в тех краях доктор Дедов. Его лекарством были обычные свежие желтки куриных яиц, которые больная должна была есть в огромном количестве. В начале лечения девочка съедала по 50 желтков в день, а к концу лечения около 100. Через 4 месяца девочка совершенно поправилась. Таким способом доктор Дедов вылечил не одного больного.

М. КАТИН

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит", "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник".

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17 00. Тираж 10500 экз. Объем 1 п.л.
Заказ № 24 92 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864,г. Балаково,Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА
АВГУСТ 2002 г.
№17(38)

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года
Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846; по России: 41506
В розницу цена свободная

В номере:

2 стр.
Как уберечь дачу от воров?
Как снимается стресс?
10 правильных поступков
Как проводить в последний путь?
Что способствует старости?
3 стр.
Режим годовалого ребенка
Не бывает невинного мучительства
Домашний кегельбан
Как победить тягу к лидерству?
Воспитание любви к искусству
4 стр.
Средство от пьянства
От бесплодия
Для стимуляции потенции
Мужской эгоизм излечим
Урок чистоты
5 стр.
Средства от рубцов
При катаракте и потере зрения
В черноплодной рябине – йод
Рецепты каш
Секреты "минеральной" бутылки
Таблица упитанности
6 стр.
Зачем сосать масло?
Капуста от аллергии
Как не бояться ос?
Совет бывалого курильщика
Как избавиться от запаха изо рта?
7 стр.
Арбузные ванны от многих болезней
Рецепты яблочного уксуса
Как отличить настоящий мед?
Рецепт домашней настойки
Солнечный фильтр
8 стр.
Как рассчитать себе "хорошую" трудовую пенсию?
Таблица зарплат по годам

Колонка редактора

ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ – ЧТО ЭТО, ЧТО ЭТО?

Мне кажется, в последнее время наша страна "вычеркнула из списков" людей пожилого возраста. Их превратили во что-то вроде артистов второго плана. Главные герои – молодые и богатые. Для них – дискотеки, ночные клубы, казино. А к старикам отношение как к доживающему элементу. Им как будто и не надо развлекаться, чувствовать себя любимыми и красивыми, они как бы сброшены с основной дороги на обочину: "Стой и смотри, как мимо пролетает настоящая жизнь".

И вот на фоне этого традиционного отношения вдруг светлый лучик – в г. Балакове Саратовской области в городском парке играет духовой оркестр филармонии. С полвосьмого до девяти танцы для пожилых людей. Не стоят "девчонки" "в сторонке, платочки в руках не теребя", а весело танцуют друг с другом, сверкая взглядами на редких мужичков, которые чувствуют себя суперменами. Никаких "клубов, кому за..." не надо!

А как бережно держат за локоток своих любимых мужчины-супруги. Еще бы! Прическа, наряд, украшения, макияж, туфельки на каблуках, легкий запах духов – все как прежде, и музыка, и движения – дух захватывает, и хочется кружится, хочется жить.

Я глаз не могла отвести от одной пары, которой далеко за 60. На нем светлая рубашка и брюки в тон. На ней алое платье из трепещущего на ветру шелка, такого же цвета туфли на шпильках и белый свободный пиджак. Наверное, в молодости они ходили в какой-нибудь клуб бального танца или что-то в этом роде, это не важно, важно, как они смотрели друг на друга и как танцевали! Молодежь останавливалась, залюбовавшись ими.

"Эти глаза напротив – калейдоскоп огней", - разносилось по парку, и они действительно искрились у людей, которые уже давно забыли бы, что такое танцы, если бы одному из кандидатов в депутаты в областную Думу не пришла в голову эта замечательная идея. Пройдут выборы, и, скорей всего, погухнет этот лучик. А как хочется, чтобы каждый человек чувствовал, что жизнь продолжается и что она, несмотря ни на что, прекрасна.

МАРИНА ЕРЕМИНА

Лучше всего употреблять соки, потому что вы никогда не съедите столько фруктов или овощей, чтобы получить такое количество витаминов и микроэлементов, как, в 1,5-2-х литрах сока. А именно столько требуется человеку каждый день. Ко всему прочему, в твердые отходы, получаемые при выжимании сока, переходит 70% нитратов, если они там есть, и только 30% остается в соке.

Из лимона выйдет гораздо больше сока, если перед тем, как выжать, положить его в горячую воду на 5 минут. К слову, лимонный сок может вывести чернильное пятно, пятна от ржавчины, от чая на скатерти, от пота, почистить сумку из темной кожи.

В. СПОК

Лимоном по голове

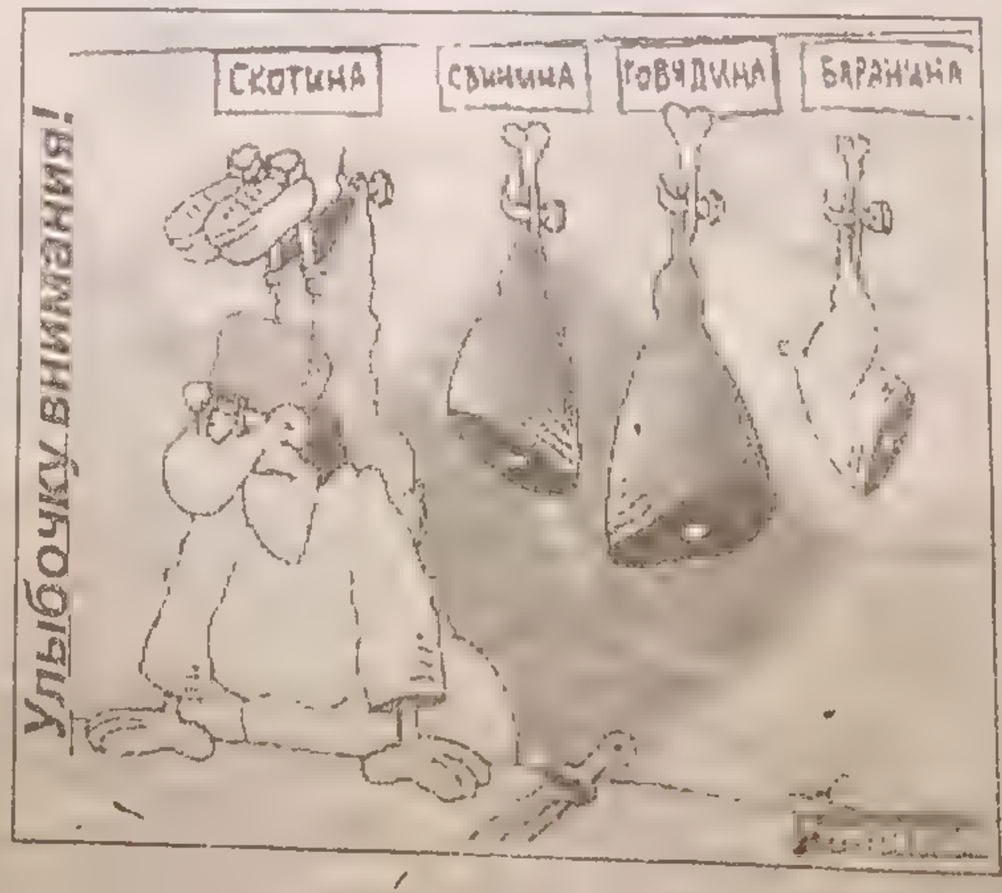
Как часто надо мыть голову? Вопрос странный. Никто же не спрашивает, как часто надо мыться с мылом шахтерам? Ответ естественный – когда стали грязными.

Шампунь следует наливать не непосредственно на голову, а сначала на руки. То же самое и с мылом. Процедура должна заключаться не в намыливании головы, а в намыливании рук, а уже затем пеной намыливать волосы.

Непригодна жесткая вода, т. к. в ней содержатся соли кальция, магния и железа, которые делают волосы хрупкими и выпадающими в больших количествах. Можно смягчить воду с помощью раствора уксуса (1-2 ч. ложки на литр воды), но лучше всего взять лимон, разрезать его на 2 половинки и выжать сок в стакан, наполненный теплой водой. Полученной смесью прополоснуть голову. После сушки ваши волосы приобретут живой блеск и от них будет исходить свежий запах.

Органические вещества, находящиеся в лимоне и уксусе, заполняют трещины и поры, в изобилии имеющиеся на слабых волосах. При высыхании склеивают и стягивают внутренние перегородки и внешние чешуйки волоса, в результате чего они приобретают ощутимую упругость и эластичность.

"Научныые основы борьбы с облысением. Современный опыт дермотологии".



Новые ботинки могут (без всяких мучений с вашей стороны) стать удобными и не натирающими. Для этого оберните их чуть влажным махровым полотенцем и на ночь оставьте в коробке. А утром наденьте и походите дома до тех пор, пока ботинки не высохнут на ногах.

Если обувь слишком разносилась и стала "хлябать", наклейте на внутреннюю сторону задника [illegible] бархата [illegible]

Н. РОВБУТЬ

Я СТАЛ ОТЗЫВЧИВЕЕ И ДОБРЕЕ

Все отлично складывалось, бизнес рос как на дрожжах, как вдруг мой партнер Антон "вышел из игры". Он по-прежнему приходил на работу, делал что-то, но без всякого энтузиазма и явно был не в себе. У нас не принято откровенничать, поэтому я не лез ему в душу. Старался побольше взять на себя, отпускал его домой пораньше, разрешал не выходить на работу в какие-то дни. Но его депрессия не проходила. Наконец, я не выдержал и позвонил своему другу-психотерапевту. Он назвал мне несколько приемов вывода из стресса. Для начала – просто выслушать человека, но в какой-нибудь уютной, комфортной обстановке. "Что может быть комфортней дома?!" – решил я и пригласил Антона к себе "на чашку водки", тем более что жена с сыном в этот день уехали к маме.

Выпили по рюмочке, еще по одной, разговорились. Строго следуя советам друга-психотерапевта, я только слушал, мимикой реагируя на слова, иногда задавал вопросы. Антон же говорил, говорил, говорил. Мне стало ясно, что у этого человека нет друзей, ему некому "поплакаться в жилетку", весь негативный мусор скапливается и забивает все внутри, как тряпка канализационную трубу, рождая потоп депрессии.

...Мы просидели весь вечер. Выпили совсем немного, но Антон, излив душу, успокоился, а, успокоившись, как мне кажется, нашел выход из томившего его семейного тупика. Как потом сказал мой друг-психолог, это естественно. Человеку нужно "исповедоваться", чтобы очистить душу.

С тех пор наши дела опять пошли в го-ру. Кстати, я заметил, что все эти события изменили и меня тоже, я стал отзывчивее и добрее. Мне об этом сказала жена.

С. СУХАНОВ

ДЕСЯТЬ ПОСТУПКОВ, О КОТОРЫХ НИКОГДА НЕ ПОЖАЛЕЕШЬ

1. *Если каждому делал добро.*
2. *Если ни о ком не сказал дурного.*
3. *Если внимательно выслушал, прежде чем решал.*
4. *Если думал, прежде чем говорил.*
5. *Если сдерживал свой язык.*
6. *Если любовно отнесся к чужой скорби.*
7. *Если просил извинения за свою ошибку.*
8. *Если старался со всеми быть терпеливым.*
9. *Если не слушал льстеца и сплетника.*
10. *Если не верил ложному обвинению.*

"Свет к просвещению", 1936 год.

И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ НЕ ПОКИНЕТ БОЛЬШЕ ВАС

В одном уважаемом издании я прочитала, что с годами наши мышцы без причины становятся излишне напряженными. В некоторых местах это напряжение в десятки раз превышает норму. Я последила за собой и заметила, что на самом деле большую часть времени у меня сомкнуты челюсти, сжаты зубы, напряжены мышцы лица, шеи. Такое перенапряжение ведет к напрасному сжиганию энергии и к преждевременному старению.

Я стала делать всякие упражнения на расслабление и постепенно почувствовала, что как бы освободилась от оков старости, мне захотелось улыбаться. А хорошее настроение, как известно, лучший спутник здоровья.

И. ДИТОВА

Как правильно проводить человека в последний путь?

Очень часто бывает так: умер близкий человек, а никто не знает, что делать. Нас не учат этому ни в школе, ни в институте, поэтому горе усугубляется страхом сделать что-нибудь не то, навредить умершему или себе. Мы решили опубликовать выдержки из книги А. Аксенова "Православные похороны. Советы знаменитого знахаря".

При выходе из тела душа встречает Ангела Хранителя, данного ей во время Святого крещения, и демонов. Ей становится страшно. Родные и близкие умирающего должны стараться молитвой облегчить его душевные страдания, но ни в коем случае нельзя громко кричать или рыдать.

В момент разлучения души с телом полагается читать Канон молебный Божьей Матери. Если у умирающего не достает сил осенить себя крестным знамением, это делает кто-нибудь из близких, наклонившись к нему и внятно говоря:"Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя. В Руце Твои, Господи Иисусе, предаю дух мой, Господи Иисусе, приими дух мой".

Можно окропить умирающего святой водой со словами: "Благодать Святого Духа, освятившего воду сию, да избави душу твою от всякого зла".

Когда умер человек и с него снимают мерку для изготовления гроба, ни в коем случае нельзя эту мерку класть на кровать. Лучше всего ее вынести из дома, а во время похорон положить в гроб.

Обязательно снимите с умершего все серебряные предметы: ведь это именно тот металл, который используется для борьбы с "нечистыми". Поэтому последние могут "потревожить" тело покойного.

Тело усопшего тотчас после смерти омывают. Омовение происходит в знак духовной чистоты и непорочности жизни умершего. Омовение должно охватывать все части тела. Омывать нужно теплой, а не горячей водой, чтобы не распарить его. Когда омывают тело, читают: "Святый Боже, Святый Крепкий, Святый Бессмертный, помилуй нас" или "Господи, помилуй".

Берут один тазик с чистой водой, другой – с мыльной. Губкой, смоченной в мыльной воде, омывают все тело, начиная с лица и кончая ногами, затем омывают чистой водой и вытирают полотенцем. В последнюю очередь омывают голову и причесывают умершего.

С водой после омовения надо очень острожно обращаться. Необходимо выкопать яму вдалеке от двора, огорода, жилых помещений, там, где не ходят люди, и всю, до последней капли, туда вылить и засыпать землей. Дело в том, что на этой воде делают очень сильные порчи. В частности на этой воде могут "сделать" рак. Поэтому никому не давайте эту воду, кто бы к вам с такой просьбой не обращался.

Старайтесь не разлить эту воду по квартире, чтобы живущие в ней не болели.

Нельзя обмывать покойника беременным женщинам, а также тем, у кого идут месячные.

После омовения умершего одевают в новую светлую чистую одежду. Обязательно надевают на умершего крест, если у него его не было.

Как правило, покойника готовят в последний путь только пожилые женщины.

Родным и близким нельзя делать гроб. Постель, на которой умер человек, не надо выбрасывать, как это делают многие. Просто вынесите ее в курятник, пусть она там полежит три ночи, чтобы, как гласит поверье, петух отпел ее трижды.

Продолжение следует

КАК УБЕРЕЧЬ ДАЧУ ОТ ВОРОВ?

Когда я выхожу из дома, я всегда читаю вот эту молитву: «Ангел мой, иди со мной, а ты, сатана, уйди от меня. От окон, от дверей, от дачи моей, от судьбы моей, от здоровья моего. От здоровья Катьки (внучка), Антошки (внук), Галины (дочь)", дальше перечисляю всех близких, кого люблю, в том числе и кошку Люську. В конце трижды говорю "Аминь!» 3 раза крещусь и 3 раза провожу языком по внутренней стороне губ поверху слева направо и внизу справа налево, плюнув через левое плечо. Провела языком – тьфу-тьфу-тьфу, еще раз и так 3 раза.

На Пасху дочь принесла мне освященное в церкви пасхальное яйцо. Я разрезала его на 4 части и закопала на даче в каждом углу. Когда ухожу с дачи, тоже говорю молитву и крещу калитку. Кому-то может показаться все это странным. Пусть! Зато в этом году у меня (тьфу-тьфу-тьфу) ничего не украли с дачи, в то время как у большинства соседей разгромили участки начисто.

В. ВАЛЕНТИНИНА

Отдам дочерей в разные школы

Мы с братом Виктором росли настоящими врагами. Если дома не было взрослых, то дрались до крови, круша все вокруг, и никогда не играли друг с другом ни в какие игры. Причем, если я просто недолюбливал "малявку" из-за его заносчивости(он был младше на 4 года), то он просто ненавидел меня.

После грандиозных драк доставалось, конечно, мне. Отец говорил: "Как ты можешь, ведь он меньше, слабее?!" Я молчал, а Виктор начинал кричать, что это неправда, вон какой фингал у меня на щеке, а у него ничего нет!

В детском саду брат всегда норовил "вылезти" первым и очень злился, если ему это не удавалось. Если какого-нибудь малыша хвалили, то он исподтишка старался обидеть его. Воспитательница жаловалась родителям, что наш Витя зазнайка, но отец пропускал это мимо ушей, бубня под нос, что это нормально, когда ребенок хочет быть лидером.

Шло время, Виктор пошел в школу, учился на одни тройки, но по-прежнему претендовал на лидерство, которого никто не признавал. Я учился в той же самой школе и был отличником, поэтому каждый учитель считал своим долгом повоспитывать троечника на примере брата. После каждого такого "воспитания" Витя устраивал мне "нахлобучку". К тому времени он уже был намного сильнее, потому что ходил в секцию каратэ.

Мы закончили школу. Я поступил в институт, а брат пошел работать. Я женился, а он до сих пор меняет женщин, как перчатки, и пьет горькую, чтобы казаться "круче". Родителей в грош не ставит и все время твердит, что они ему жизнь поломали. Те обижаются, а я, став профессиональным психологом, понимаю, что это действительно так. Видели же, что у Виктора нет никаких данных быть лидером, он просто хочет им быть. Но это не одно и то же. Настоящие лидеры являются душой компании, не завидуют, а наоборот помогают другим, не пытаются из ревности смести конкурентов со своего пути. Малыша сразу надо было ориентировать на достижение успеха вместе с другими детьми, а не поддерживать его устремление быть первым. Не "я", а "мы" должно было стать его психологической установкой.

Очень нужно было разобраться, почему маленький Витя ненавидел меня. Не потому ли, что на фоне старшего брата у малыша возникло и затем закрепилось чувство собственной неполноценности (брат это может, а он нет)? Ни в коем случае нельзя было всякий раз напоминать, что он маленький и слабый. Компенсируя свою "ущербность" в семье, ребенок стремился к первенству среди сверстников с еще большей силой. Но не получал удовлетворения, потому что его не признавали лидером. В результате еще большая закомплексованность и агрессивность.

И последнее. Своих дочерей, когда они вырастут, я обязательно отдам в разные школы, потому что учителя неизбежно будут их сравнивать, а это ни к чему хорошему не приводит.

В. СИДОРОВ

О чем нужно мечтать?

У нас с мужем высшее образование, но ни он, ни я не разбираемся в живописи. Решили, что у нашего сына такого пробела не будет. Ему сейчас четыре года, и он, как все маленькие дети, обожает рисовать. Всячески поддерживаем его интерес. Самым удачным рисункам отец мастерит рамы и вешает их на стены. Получается очень здорово. Иногда даже гости спрашивают, кто написал этот натюрморт. Мы не улыбаемся, а очень серьезно говорим, что это Степан. Степка ужасно гордится в такие моменты.

Недавно "разорились" на великолепно изданные альбомы с собранием картин Русского музея и Эрмитажа из Санкт-Петербурга. Сначала все вместе подолгу рассматривали книги, а потом стали играть. Открываем альбом на какой-нибудь странице, и каждый говорит, что он думает об этой картине. Нравится ему она или нет и почему. Причем Степан всегда начинает первым, чтобы не довлело мнение старших. А потом папа находит в книге рассказ об этой картине и зачитывает вслух.

У нас есть две мечты: одна накопить денег на альбом Третьяковской галереи, а вторая - съездить в Питер, чтобы своими глазами увидеть шедевры живописи.

М. ВЕРИНА

Домашний кегельбан....

Пятилетие дочери мы решили отпраздновать, пригласив ее друзей. Она позвала троих малышей, с которыми каждый день гуляла на улице. Мам и пап мы попросили остаться дома, и началось веселье. Сначала все ели торт, фрукты, конфеты, пили лимонад и соки, а потом играли в игры, которые мы приготовили заранее. Больше всех понравилась игра в "кегельбан". Обыкновенные пластиковые бутылки из-под минеральной воды (1,5-литровые), обклеенные разными тряпочками, мы поставили в один ряд в конце комнаты, а дети должны были сбить их с помощью небольшого мячика. Кто больше всех собьет, тому приз – надувной шарик. Бились серьезно. Правда, чуть было не уничтожили мамину любимую вазу, но зато было море восторга.

Д. ТОВАРОВ

Что такое год от роду?

В возрасте 1-2 лет дети боятся пространства. Они быстро устают на улице, в новом, незнакомом помещении. Усталость ребенка выражается в раздражительности, капризах, плаче. Все это кажется родителям порой беспричинным, но должно быть учтено при организации режима ребенка.

В эти месяцы малышу необходимо спать днем 2 раза по 1,5-2 часа, а суточная продолжительность сна должна достигать 13-14 часов. Перерывы между сном не должны быть длительными, чтобы у ребенка была возможность восстановить свои силы.

Питание в этом возрасте требуется 4-разовое – завтрак, обед, полдник, ужин. Желательно, чтобы в перерывах между кормлениями малыш не получал конфеты, печенье, любые сладости и фрукты. А вот соки надо давать обязательно – через час после завтрака, за полчаса до обеда.

Очень важно приучать ребенка к опрятности. Надо следить, чтобы он мыл руки перед едой, причем лучше это делать вместе с ним. Давайте ему салфетку, чтобы он к ней привыкал. В руку – ложку. Лучше всего десертную, пусть он сначала пробует есть сам, потом, когда устанет, вы докормите его. Тарелка, из которой ест ребенок, должна быть с красивой картинкой на дне, картинка будет занимать малыша, станет для него стимулом доесть до конца.

Если малыш держит ложку неправильно, поправляйте ее аккуратно, не очень заметно, не раздражаясь и не повышая голоса, если что-то не получается. Наоборот, надо чаще хвалить малыша. И, конечно, не отвлекайте его во время еды игрушками.

"ДЕЛАЙТЕ ЭТО ПРАВИЛЬНО. ДЕТСКИЙ НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК".

Не бывает невинного МУЧИТЕЛЬСТВА

Мы сидим на лавочке, и мой маленький сын, поймав стрекозу, пытается оторвать у нее лапки. Старичок, читавший газету, поднимает глаза и некоторое время наблюдает за ним. Потом вдруг хватает малыша за руку и поднимает. Вовик не успевает заплакать, но по выражению его лица я вижу, что ему больно. Старичок ставит Вовика на землю и спрашивает:

- Больно? - Он кивает.

- А стрекозе больно? – Вовик задумывается, потом опять кивает и отпускает насекомое.

Через минуту он уже возится в песочнице, а старичок поворачивается ко мне и спрашивает:

- Если бы ваш ребенок мучил кошку, вы бы не сидели так спокойно?

- В общем, да, - растерянно отвечаю я.

- Должен вам сказать, - вздыхает невольный мой учитель, - что нельзя по-разному относиться к склонности детей мучить насекомых, птиц, животных. Любое такое действие развивает в ребенке наклонность и даже страсть к мучительству других, делает его бессердечным, и как ни странно (но это факт), быстрее всего именно в отношении своих родителей.

М. ЖОТОВА

Мужской эгоизм излечим

Я сразу видела, что мой будущий муж – эгоист, но это было так не важно на фоне его безумной страсти. Потом страсть прошла, осталось его полное нежелание думать о других. Даже в постели, когда я просила не торопиться, согреть нежностью и лаской, сменить позу, он и слушать не хотел.

"Ты просто холодная женщина", - говорил он мне, когда я сжималась от боли после его насильной "любви", и ничего не менял в отношении ко мне.

Я смирилась. Вскоре возникли проблемы со здоровьем, которые закончились серьезной операцией по удалению матки.

После операции мы перестали заниматься сексом вообще. Мужа это почему-то устроило, он говорил, что очень устает и вообще не испытывает никакого интереса к этому делу. Я верила до тех пор, пока не обнаружила в нашей квартире чужие шпильки. Он клялся, что никакой любовницы нет, это все моя неврастения и мнительность. В общем, поверила. И продолжила тянуть лямку няньки, сестры, матери, кого угодно, только не жены. И потихоньку стала чувствовать себя старухой. Это в 36 лет! Надо было что-то делать, и впервые я ослушалась мужа, в тайне от него устроившись работать на завод по своей специальности. Когда он узнал, устроил скандал, но я своего решения не изменила.

Новая женщина вызвала живейший интерес в рядах заводских мужчин. Они сыпали комплиментами, флиртовали со мной, и через некоторое время я обрела былую уверенность, как прежде, стала модно одеваться, следить за собой, почувствовала себя женщиной. Дома все также готовила, стирала, убирала и прислуживала мужу, но без надрыва, как чужому.

Однажды мы отправились праздновать день рождения одного коллеги в ресторан и пропраздновали аж до полуночи. Домой меня проводил замечательный человек Михаил Иванович. При расставании он вдруг неожиданно обнял и поцеловал меня, и в этот момент я увидела мужа, который стоял у окна и курил. Вошла в дом, свет был погашен, муж сделал вид, что спит, тихо легла и заснула, а утром проснулась от нежного прикосновения. Открыла глаза и обомлела: передо мной на кровати стоял поднос с чаем и бутербродом. Он сидел рядом и гладил меня по щеке. Потом начал целовать, ласкать, шептать, какая я красавица и как он любит меня. В то утро я узнала, что такое оргазм.

Н. ФЕДОТОВА

Грызите с мужем семечки

С мужем прожили 17 лет, и он нисколько не изменился в сексуальном плане: как был горячим мужчиной, так и остался. А все из-за того, что я слежу за его питанием. Во-первых, с нашего стола не исчезает рыба и дары моря, которые, как известно, являются отличными любовными стимуляторами. Во-вторых, мы едим только ржаной хлеб. Это тоже способствует половому влечению. В-третьих, каждую осень я покупаю ведро тыквенных семечек, и мы их регулярно поглощаем. Этот продукт тоже поддерживает сексуальный тонус. А еще я постоянно потчую своего мужа любовным соусом. Готовится он так: в кастрюлю кладу 2-3 кусочка телятины, несколько кусочков мелко нарезанной ветчины, 1 чайную ложку масла, мелко нарезанные лук, морковь, сельдерей и петрушку, добавляю столовую ложку белого вина, треть стакана мясного бульона, дольку чеснока, гвоздику и лимонную корочку. Все это в течение получаса варю на слабом огне, потом снимаю. Кладу туда свежую зелень и этим соусом поливаю макароны (муж их обожает).

Зачем я все это рассказываю? Да грустно слушать жалобы женщин на то, как состарились их мужья. Все в ваших руках, дорогие мои! Дерзайте!

В. ХОДОРОВА

Как я чуть не угробил жену

Жена у меня очень красивая, и я ее ревновал к каждому столбу. С работы задержалась – скандал, на мужчину глянула – угроза развода. Сносила молча и без всяких упреков, даже как-то с гордостью, вот как меня муж любит!

Но я продолжал сходить с ума и стал убеждать себя и ее в том, что не такая уж она красивая. Сижу, например, у телевизора и говорю: "Смотри, какая у женщины грудь! Была бы у тебя такая!" Она - к зеркалу, потом - ко мне: "А что, я тебе уже больше не нравлюсь?" Ну, я, конечно, смеюсь: "Что ты, дорогая, я тебя всякую люблю", а она еще больше хмурится.

На вечеринках танцую со всеми кроме жены, причем выберу какую-нибудь одинокую даму и увиваюсь около нее. Жена сядет в уголок, возьмет рюмку и смотрит на меня с тоской. В результате почти каждый раз я приводил ее домой в совершенно невменяемом виде. Конечно, ничего хорошего в этом не было, но душа была спокойна, пусть пьяная, но моя.

Когда, наконец, дошло, что я творю, было уже поздно – моя красавица жена превратилась в горькую пьяницу. Я схватился за голову: во-первых, ее безумно люблю, а, во-вторых, у нас трое детей. Отправил ее в наркологическую лечебницу, но никаких сдвигов не видел.

Отчаянье овладело мной. И вот как-то иду домой, еле ноги передвигаю, окликает бабушка одноклассника, которая всю жизнь занимается травами. Слово за слово, рассказал о своей беде. И она дала мне два рецепта. Взять 25 г березовых почек и 50 г золотого корня, залить 1 л коньяка, настоять, периодически встряхивая, 3 недели в темном теплом месте. Или 50 г березовых почек и 100 г корней родиолы розовой залить 1 л водки, настоять, тоже периодически встряхивая, 2 недели в темном теплом месте. И ту, и другую настойку нужно пить по 30 г 1 раз в день перед обедом.

- Через месяц твоя Светлана будет нормальным человеком, - улыбнулась добрая женщина. – Только есть одно важное условие: лекарства помогают, если человек сам хочет избавиться от напасти.

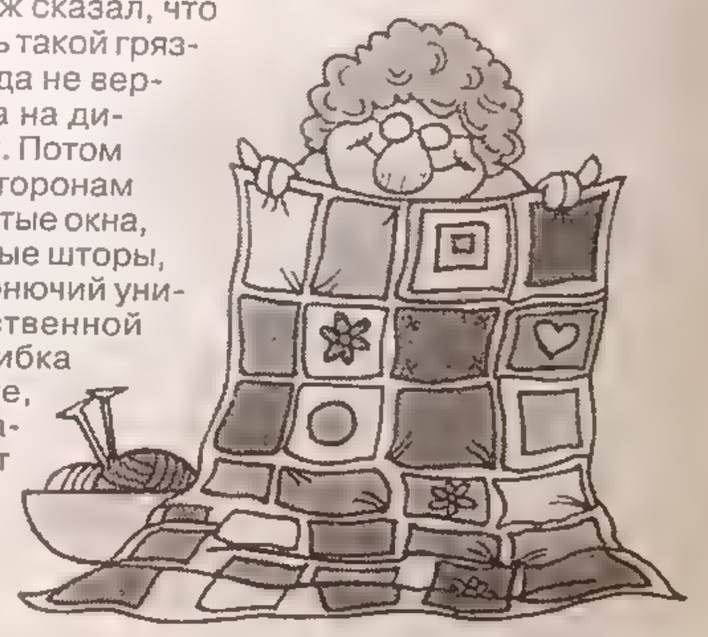
Не заходя домой, я рванул в больницу. Светланы в палате не было. Женщины сказали, что она ушла куда-то. Обежал весь больничный парк, не нашел. Поднялся на берег реки и увидел свою любимую. Она сидела и плакала. Я рассказал обо всем, попросил прощения и забрал ее из лечебницы.

Мы настояли оба состава, и пила она их по очереди: сначала месяц один, два месяца перерыв, потом месяц другой. С тех пор мы живем душа в душу. На вечеринках я не отхожу от своей любимой жены и горжусь, что мне досталось такое счастье, а она в рот не берет никакого спиртного. Вот такая история.

Т. ТЕРЕНТЬЕВ

Подумаешь, принц!

Уходя к матери, муж сказал, что если я не перестану быть такой грязнулей, он больше никогда не вернется. Два дня я лежала на диване и умирала от обиды. Потом встала, огляделась по сторонам и увидела: тусклые немытые окна, несколько лет не стираные шторы, горы грязной посуды, вонючий унитаз, почти как в общественной уборной, черные от грибка стены в ванной комнате, вываливающиеся из шкафа вещи. В этот момент постучала моя лучшая подруга. Она уже слышала про уход мужа и с порога застрекотала: "Наплюй, найдешь себе другого. Подумаешь, принц!" Она еще что-то говорила, а я молча стаскивала тюль с окна...



К концу третьего дня, когда мы с сыном сидели на сверкающей чистотой кухне и пили чай, вошел муж. Он ничего не сказал, налил себе кофе и пошел включать телевизор.

Того урока мне хватило на всю оставшуюся жизнь.

Э. ИГИНИНА

При бесплодии

ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН

Если причина – малоподвижные сперматозоиды, то должны помочь следующие рецепты народной медицины:

- Морковный сок с медом и сливками усиливает работу половых желез. Принимают его по 1 ст. ложке 4-5 раз в день за 15 мин. до еды;
- Мак снотворный. Полезно есть мак с медом, а также миндаль с сахаром. Они делают семя более обильным. Доза мака на один прием – 6 г;
- Молоко парное с медом, выпиваемое перед половым актом, тоже делает семя обильным;
- Семена дикой моркови, капусты дают аналогичный эффект, если употреблять их по 3 г ежедневно;
- Установлено, что если муж регулярно съедает свежую, хорошо сваренную скумбрию, то жена быстро беременеет.

"СЕМЕЙНЫЙ КАЛЕНДАРЬ", 2001 г.

СРЕДСТВА ОТ РУБЦОВ

В прошлом номере женщина просила рецепт от рубцов, оставшихся на месте зажившего ожога. Советую сделать так: раздобыть медную ступку, влить туда немного детской мочи и растирать, пока моча не станет густой и вязкой. Этой мазью и смазывать рубцы.

Еще я пробовала использовать календулу. Высушивала и растирала до пудры ее лепестки, брала 50 г этой пудры, смешивала с 200 г нутряного свиного сала, ставила на кипящую водяную баню и доводила до однородного состояния, помешивая деревянной лопаточкой. Проходят пятна и выравнивается кожа, только мазать надо довольно долго.

Из цветов календулы можно сделать и другую мазь, которую применяют в качестве профилактического средства от образования рубцов. Берется 100 г цветов, 200 г растительного масла, настаивается в темноте 40 дней, затем варится на водяной бане в течение часа. Хранится такое средство в холодильнике.

От пигментных пятен на лице и руках хорошо помогает средство, состоящее из 2-х сырых яиц, смешанных с 3/4 стакана крутого кипятка.

Замечательно чистит кожу березовый сок (смазывать 3-4 раза в день) и пыльца со ствола березы. Потрите ствол березы рукой, рука станет белесой, этот состав и нанесите на поврежденное место. А после того, как потерли, через некоторое время протрите прополисом или пергой (продукт пчеловодства) с медом. Желаю доброго здоровья!

Х. СТЕПИНА

От редакции: Есть такая книга. Называется "Уроки Норбекова. Дорога в молодость и здоровье" из серии "Исцели себя сам". Написали ее М. Норбеков и Ю. Хван. С помощью методики, которая там дана, можно избавиться от многих болезней, вплоть до тех, которые считаются в официальной медицине неизлечимыми, в том числе от рубцов и шрамов. К сожалению, пересказать ее невозможно, как пишут сами авторы, это не лечебник, а учебник, где, как в математике, пока не постигнешь одно, нельзя приступить к другому. Если очень грубо сказать, то это что-то вроде аутотренинга, способ исцеления с помощью работы над собой. Чрезвычайно интересная и полезная книга.

При катаракте и потере зрения

Нужно сварить куриное яйцо вкрутую. Сверху (носик) на 1/3 яйца сделать срез ножом и из обеих частей удалить желток. В лунку основной части яйца насыпать чайную ложку сахара-песка. Прикрыть срезанной верхушкой. Разместить яйцо стоймя и поставить на 30-40 мин. в духовку с температурой 100-120 градусов. Содержимое (расплавленный сахар) слить в стерильный сосуд и закапывать в глаза по 2 капли 6 раз в день. Жидкость после двух дней кристаллизуется, поэтому надо приготовить ее заново. Или можно разбавить остывшей кипяченой водой. Эффект поразительный.

Рецепт Джуны и профессора Рыкова из ***КАЛЕНДАРЯ "ЛЕЧЕБНАЯ КУЛИНАРИЯ".***

Вкусный йод

Оказывается, нет другой такой ягоды, которая бы содержала так много йода, как черноплодная рябина. Народная медицина гласит, что если у вас склероз или зоб, то вам следует взять 1 кг черноплодки, измельчить с 1 кг сахара и есть по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Т. ЖОКОВ

Каша – это искусство!

У меня часто спрашивают, почему трое моих детей такие здоровые и крепкие, хотя мы с мужем не слишком много зарабатываем. Я уверенно отвечаю: потому что умею правильно варить каши. Женщины улыбаются, но я не шучу. Предлагаю несколько рецептов, которыми давно пользуюсь.

ГРЕЧКА. Крупу перебираю, заливаю водой (1 часть крупы, 2 – воды), ставлю на сильный огонь, жду пока закипит, и только тогда солю. Теперь огонь убавляю до слабого и 15 минут варю. Затем снимаю с огня, накрываю полотенцем и не трогаю минут 15-20. Вот теперь можно открыть, положить масло или молоко и есть с огромным удовольствием и пользой.

РИС. Беру стакан промытого риса, заливаю 1,5 стаканами кипящей воды, плотно закрываю крышкой и 12 минут варю. Первые 3 минуты огонь сильный, 7 минут – умеренный и 2 минуты слабый. Через 12 минут выключаю газ и не открываю крышку в течение 15 минут. Это один из восточных способов приготовления риса. Каша получается несколько плотноватой, зато очень полезной.

ОВСЯНКА. В небольшую кастрюльку насыпаю полстакана зерен овса, заливаю их кипятком, чтобы вода покрывала зерна на 2 см. Ставлю эту кастрюлю в другую, размером побольше, где уже кипит вода. Сверху накрываю большой крышкой - и мой овес парится на этой паровой бане 2-2,5 часа. Распаренные зерна перетираю, кладу туда масло или молоко – вкуснотища!

А МАНКУ я вообще варю всего 1-2 минуты, а затем снимаю и даю набухнуть в течение 10-15 минут. Вся полезность ее остается в целости и сохранности.

Желаю здоровья вашим деткам.

М. ИЛЬИНА

ХУДЕТЬ или не ХУДЕТЬ?

Чтобы узнать, в какой вы весовой форме, предлагаем свой вес (в граммах) разделить на рост (в сантиметрах), а полученные результаты сравнить с приведенными в таблице цифрами (таблица взята из лечебного справочника "Домашний доктор").

Количество граммов на 1 см роста	*Показатель упитанности*
Больше 540	Ожирение
451 - 540	Чрезмерный вес
416 – 450	Излишний вес
401 – 415	Хорошая
400	Наилучшая для мужчин
390	Наилучшая для женщин
360 –389	Средняя
320 - 359	Плохая
300 –319	Очень плохая
200 – 299	Истощение

Голод – не советчик

Никогда не ходите за продуктами на пустой желудок. Если вы голодны, то обязательно накупите намного больше продуктов, чем требуется. А раз купили, значит, придется есть.

Не берите мягкую бутылку!

Покупаю минеральную воду, прошу, чтобы она была холодной. Продавщица спрашивает: "В холодильнике есть бутылка, но она мягкая. Возьмете?" Я было уже открываю рот, чтобы сказать: "Да", но меня опережает сестра: "Нет, мягкая нам не нужна".

Выходим из магазина, я удивленно интересуюсь, чего это она так резко ответила. Сестра качает головой: "Господи! Какая же ты у меня лопоухая! Запомни раз и навсегда: бутылка с минеральной водой должна быть жесткой. Если она мягкая, значит, либо ее уже открывали, либо в ней есть дырка, сквозь которую уходит углекислота, а значит, газы". Я потрогала только что купленную бутылку, казалось, ей можно гвозди забивать. "Вот это как раз что надо", - с улыбкой заметила сестра, и мы отправились на пляж.

М. ТЕЛЕГИНА

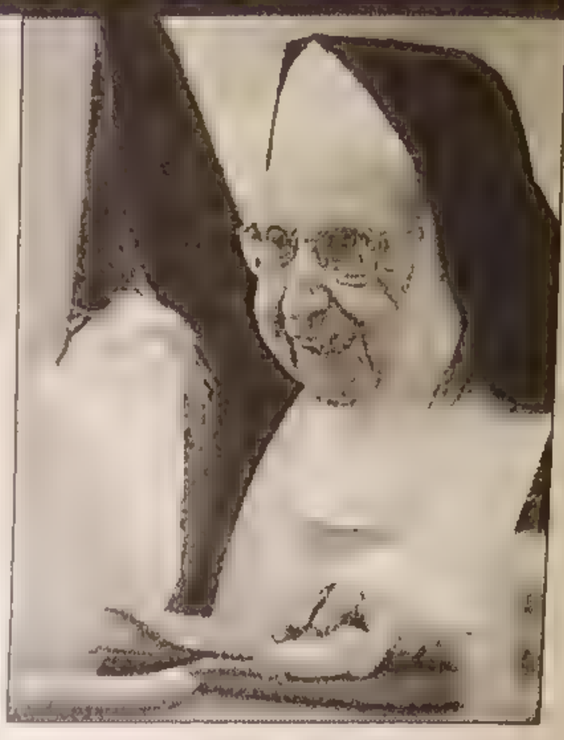
ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ ВНУЧКУ БЫЛО НЕ УЗНАТЬ

Во время родов у внучки не раскрылось одно легкое. Думали, умрет, но, слава Богу и врачам, которые сделали операцию, девчушка выжила, но на фоне антибиотиков, которыми ее лечили, начала покрываться болячками. Врачи выписывали другую «химию», от которой ей лучше не становилась. Ребенок расчесывал ручки и ножки до крови, и я стала искать выход в народной медицине. В одной из газет был напечатан рецепт лечения дерматозов с помощью капусты. Я решила попробовать. Налила в кастрюльку воды, положила в нее капустные листы, проварила, пока они стали мягкими, вытащила и привязала к пораженным местам.

В рецепте не было написано об ощущениях, и я испугалась, когда внучка начала плакать и пытаться сдернуть повязки. Подержали мы совсем недолго, и на месте капустного листа образовались красные пятна, как от ожога. Я еще раз привязала и несколько раз обмывала капустной водой, что осталась от варки листов. В общем, вылечила я свою внучку капустой. А потом договорилась с одной женщиной, у которой была коза, и стала поить ребенка козьим молоком. Через месяц внучку было не узнать, она стала крепенькой и здоровой.

О. ВАЛИНА

ПОТРЯСАЮЩЕ ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО



Моей бабушке 94 года. Единственное, что ее серьезно беспокоит – это плохое зрение. Во всем остальном она молодец. Всего два года, как перестала ездить на дачу, а то каждый день садилась в автобус и ехала трудиться. Пенсия у нее небольшая, она не шикует, но питается полноценно, не переедая. Поскольку читать не может, постоянно слушает радио и берет на вооружение все народные советы, которые ей кажутся интересными. Особенно любит передачу "Домашняя академия". Но это я так, к слову. А вообще, сколько помню тетю Риту, она всегда сосала подсолнечное масло. Каждый божий день, причем по утрам. Я всегда удивлялась: неужели такая ерунда может держать человека в форме, и пыталась разведать какой-то особенный секрет здоровья. Но его не было. Было только масло. И вот, читая книгу О. Елисеевой "Практика очищения и восстановления организма", наткнулась на объяснение этого феномена. Оказывается, оно действительно что-то вроде панацеи.

"Этот способ очищения, - пишет Ольга Ивановна, - был предложен врачом-онкологом Т. Карнаутом. За ночь, когда слюна не проглатывается и не выплевывается, токсины конденсируются, выпадают соли и откладываются на поверхности языка, десен, образуют зубные камни. При сосании масла происходит расширение слюнных протоков, растворение солевых отложений в протоках, железах, на зубах. Очищенные железы, протоки усиливают выделение токсинов из слюнных желез, а следовательно, из органов и систем. Каждая из слюнных желез лимфой связана с определенными органами и системами. Очищение слюнных желез я сравниваю с очищением печени. Происходит тот же эффект, но, естественно, в меньшем объеме. Как и в случаях очищения печени, могут быть реакции организма у сильно зашлакованных и хронических больных людей. Через некоторое время они проходят.

Оливковое, подсолнечное или кукурузное масло в количестве не более 1 ст. ложки берется в переднюю часть рта и сосется как конфета. Глотать масло нельзя! Продолжать сосать в течение 15-20 минут, постарайтесь в это время чем-нибудь заняться, не сосредоточивайте внимание на масле, чтобы это время прошло легко и незаметно. Сначала масло становится густым, затем жидким как вода, после этого его следует выплюнуть. Выплюнутая жидкость должна быть белая как молоко. Если сосание не доведено до конца, жидкость будет желтой. Это значит, что в следующий раз процедуру по времени надо продлить. Выплюнутая жидкость может содержать патогенные микробы, поэтому должна быть выплюнута в санузел. После процедуры следует прополоскать рот водой и воду тоже выплюнуть.

Эту процедуру лучше делать утром натощак или вечером перед сном. Для ускорения лечения можно делать несколько раз в день - вреда она не приносит, а пользы будет много. В выплюнутой жидкости находятся токсины, возбудители многих болезней, в том числе и злокачественной опухоли".

В.МОТИНА

НЕ НАДО ДРОЖАТЬ И МАХАТЬ РУКАМИ!

Однажды пацаны засыпали землей осиное гнездо у основания здания, и ошалевшие от ужаса насекомые ринулись в служебное помещение, в котором я тогда работала. Несколько сот, если не тысяч, ос облепили все окна. Коллектив оцепенел. Вооружившись полотенцем и веником, я стала осторожно, разговаривая с осами, сдвигать их по направлению к фрамугам и открытым створкам окон. Операция "Спасение" прошла благополучно.

Иногда мне кажется, что осы и пчелы - разумные существа. Очень любят залетать "в гости" на варенье. Измажет оса в сиропе крылышки, не может взлететь. Я ее, беспомощную, цепляю на кончик ножа или вилки и несу "купаться" под тоненькую струю воды. Затем отправляю на край окна сохнуть на солнышке перед отлетом домой. Иногда оса так "нагрузится" сладким, что не может взлететь. Приходится подставлять ей "трап", чтобы могла встать на крыло.

Однажды я нарочно убрала свежее варенье со стола, а был как раз сезон осиного обжорства. И что вы думаете? Не найдя на кухне, где их обычно привечали, ничего сладкого, осы стали виться вокруг меня, крылышками бить по лицу и ушам, жужжать настолько напряженно, что это выглядело как угроза. В конце-концов, сдалась. Ваза с вареньем была открыта "по просьбе трудящихся", и мир тут же восстановился.

Когда я вижу человека, который отчаянно отмахивается от осы или пчелы, мне грустно. Этих насекомых совсем не нужно бояться, как и собак. Страх вызывает выброс адреналина в кровь и только провоцирует укус насекомого. Если совсем страшно, лучше закройте глаза и представьте что-нибудь приятное. Оса исследует яркий цветок на вашем костюме, поймет, что там нет ничего интересного, и спокойно улетит по своим делам.

В заключении один совет: не пробуйте отстаивать свои права на жилплощадь ос. Осы умеют постоять за себя

Н. СНЕГОВА

Как я избавился от дурного запаха изо рта

У меня долгое время кровоточили десны и дурно пахло изо рта. Жена даже отказывалась целоваться. Избавился таким образом: смешивал две столовые ложки оливкового (можно растительного, но это хуже) масла с чайной ложкой соли и этой смесью полоскал рот ровно 5 минут (время всегда засекал и выдерживал точно). Процедуру проводил два раза в день – утром после завтрака и вечером после ужина. После полоскания лучше всего не брать в рот никакой пищи и питья.

Лечился несколько месяцев, но болезнь моя прошла.

С. ХИЛИН

СОВЕТ БЫВАЛОГО КУРИЛЬЩИКА

Первая (до завтрака) и последняя (ко сну) сигарета для большинства курильщиков – почти священный ритуал. Как человек, победивший курение, призываю бывших собратьев по несчастью зарубить себе на носу, что именно эти две сигареты самые вредные из той пачки, которую они выкурят за день. Попытайтесь отказаться хотя бы от утренней – не курить, пока не почистите зубы и не позавтракаете.

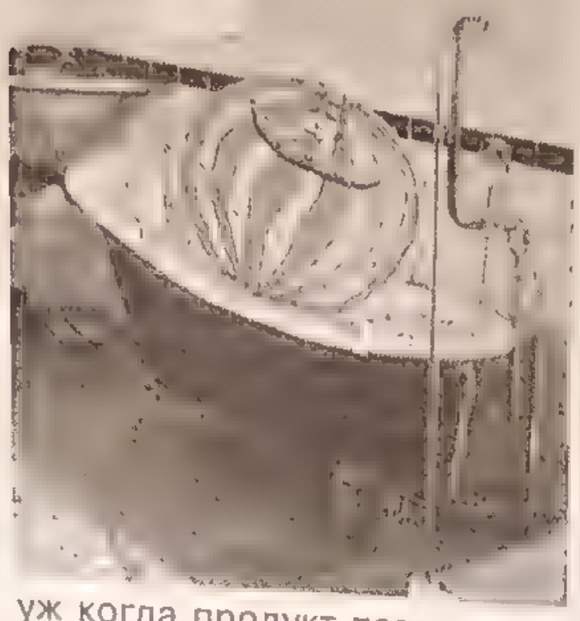
Носоглотка и полость рта курящего человека по сравнению с некурящим буквально кишат бактериями и микробами. Слизь и мокрота – тому доказательство. Ведь они – следствие борьбы организма с инфекцией. Утром, приступая к первой сигарете до чистки зубов, полоскания горла и рта, курильщики всю эту гадость, которая накопилась за ночь, спускают со слюной по бронхолегочному и желудочно-кишечному тракту. Не удивительно, что к ним все болезни "прилипают" легче и быстрее.

В. ГОЛУБЕВА

Красота сидит в арбузе

Было это летом, когда я еще девчонкой поехала на каникулы в гости к дедушке с бабушкой, которые живут в Астраханской области, известной на всю Россию арбузами. Приехала с сильнейшим дерматозом аллергического характера. Старики как увидели, всплеснули руками и стали меня лечить. В воду, приготовленную для ванны, бабушка намяла четыре громадных арбуза вместе с кожурой и усадила меня в это "кровавое месиво". Дала в руки ковшик и велела поливать себя с головой. Было весело, я наслаждалась запахом и увлекательными обливаниями. К концу курса лечения (8 дней) кожа очистилась к тому же волосы стали пушистыми и блестящими.

Прошло много лет, но я каждое лето делаю себе арбузные ванны, правда, кладу гораздо меньше арбузов. В общем, как пишут в книгах, достаточно всего 200 г арбузного сока на ванну, но я всегда покупаю целый арбуз килограмма на 2-3. А



уж когда продукт попался несладкий, вялый или розоватый, тут уж сам бог велел использовать его на тело.

А в прошлом году впервые попробовала сделать содово-арбузную ванну, которую рекомендуют при остеохондрозе, ожирении, неврозах, повышенном давлении, ишемической болезни сердца, бронхите и даже ночном недержании мочи. Готовят ее так же, только арбузного сока льют побольше (250-300 г) и вместе с кожурой, плюс 200 г питьевой соды на одну ванну. Вода должна быть 37 градусов, лежать 15-20 мин. для взрослых и 8-10 мин. детям. Ванны можно принимать либо каждый день, либо через день 12-15 раз взрослому и 7-8 раз ребенку.

Должна сказать, что моя гипертония отступила, да и жирок поубавился, ненамного, но все равно приятно.

Ж. ВАДИМОВА

ВОДА ДОЛЖНА ПОЗАГОРАТЬ

Все мои состоятельные друзья давно купили дорогие фильтры, а я пользуюсь старинным способом очистки. Наливаю водопроводную воду в трехлитровые банки, закрываю полиэтиленовыми крышками и ставлю их на солнце. На балконе специально для этих целей соорудил полки. Солнечная энергия является отменным очистителем. Даже хлорирование не дает такой дезинфекции, как солнечные лучи. Единственное "но" – это то, что "фильтр" действует только до холодов.

М. СИДОРОВ

Не пьянства окаянного ради...

Никогда не выбрасываю семена от сладкого болгарского перца. Собираю их и высушиваю, а зимой добавляю в пищу. Во-первых, аромат великолепный, а во-вторых, там больше полезных веществ, чем в свежем перце.

А еще обожаю потчевать друзей приготовленными собственноручно сладкими настойками. Делаю их так: в банку засыпаю ягоды (любые, можно даже ассорти), сахарный песок в таком количестве, чтобы не было видно ягод, и ставлю банку на солнце, накрыв ее неплотной крышкой. Через 2-3 дня ягоды дают сок. Я его сливаю в бутылку и добавляю туда водку. Если сока получилось 200 г, то водки добавляю 100. Причем водка у меня не простая а настоянная на листьях садовых деревьев. Листья могут быть любые - от яблони, груши, вишни, смородины, крыжовника, малины, клубники, винограда или от нескольких культур сразу. Настойка получается удивительная и очень полезная.

Из черноплодной рябины варю ликер. Вычитала в старом лечебнике. 200 ягод рябины, 180 листьев вишни помять в кастрюле, залить 1 л воды, 5 мин. кипятить, процедить, добавить 700 г сахара и сок 3 лимонов. Опять поставить на огонь, довести до кипения, остудить и влить 0,5 л водки. Такой замечательный легкий напиток получается, просто чудо.

И. ДИКРИЕВА

Как отличить настоящий мед?

Этому способу меня научил мой дед, который держал пасеку. Нужно взять небольшое количество меда, нагреть его и капнуть в водку. Если мед натуральный, он растворится без остатка, а фальшивый сделает водку мутной или выпадет в осадок.

Ю. ГАРИНИНА

Я похудела без страданий

Первый способ: Яблоки размалываю на мясорубке или просто мну толкушкой в большой кастрюле, складываю всю эту массу в стеклянную банку, заливаю водой (1 л на 1 кг яблок), добавляю 100 г сахара, перемешиваю и ставлю в сторонку на кухне, обвязав марлечкой. Через некоторое время масса начинает бродить. В процессе брожения я дважды добавляю сахар: первый раз - 100 г, второй - 200 г. Примерно через 10 дней отжимаю, аккуратно сливаю жидкость и ставлю дображивать. Как только жидкость стала светлой, уксус готов.

Второй способ: Яблочная масса заливается горячей водой (70 градусов) так, чтобы вода покрыла яблоки, туда добавляется сахар – примерно 50 г на 1 кг. Массу выдерживают в теплом месте 2 недели. Затем процеживают через три слоя марли и наливают в банки для брожения еще на 2 недели. Уксус готов. Осторожно переливают его в бутылки и ставят в прохладное темное место.

Третий способ: Яблоки натирают на крупной терке. На каждый кг натертой массы берут 400 г воды, 50 г меда, 10 г хлебных дрожжей или 20 г сухого черного хлеба. Месяц сосуд с этой смесью стоит в тепле, потом жидкость сцеживают и ставят дображивать еще 2 недели. После того, как такой уксус закупорили в бутылки, он должен еще постоять месяц-полтора и только тогда его можно использовать.

ОТ БЕССОННИЦЫ. *Тщательно смешайте в стеклянной банке 3 ст. л, яблочного уксуса с 0,5 чашки меда, 2 ч. л. этой смеси съедайте перед сном. Если сон не пришел, съешьте еще 2 ч. л. смеси, а проснувшись ночью, примите вновь такую же порцию.*

ОТ АНГИНЫ. *1 ст. л. меда размешайте в 1 стакане горячей воды, добавьте 1-2 ч. л. яблочного уксуса и несколько раз в течение дня пейте медленными глотками.*

ОТ БЕЛЕЙ. *Женщинам, страдающим белями, рекомендуется промывать влагалище разбавленным яблочным уксусом, для чего 3 ст. л. его развести в 2 л теплой воды. Спринцеваться 1 раз в день, пока бели не пройдут.*

ОТ БОРОДАВОК. *Смешайте в небольшой стеклянной банке с притертой крышкой 1 ст. л. соли с 4 ст. л. яблочного уксуса и хорошенько потрясите. Полученной жидкостью длительное время по несколько раз в день смачивайте бородавки, и они исчезнут.*

В. ФОМИНА

Было время, когда всю женскую половину россиян, желающих похудеть, охватил бум "герболайфа". Сейчас похожий бум с яблочным уксусом. С той лишь разницей, что его можно приготовить самим с абсолютно минимальными затратами. Но пить уксус надо с умом. Во-первых, в ограниченных количествах и не чересчур долго, чтобы, не дай Бог, уксусная кислота не вызвала цирроз печени или язвенный колит, во-вторых, лучше все-таки не натощак, чтобы не обжечь слизистую желудка, и полоскать рот после каждого приема, чтобы не разъело зубную эмаль, в-третьих, не пить тем, у кого повышена кислотность желудочного сока.

Яблочный уксус очищает организм от шлаков, выводит лишнюю влагу, активизирует обмен веществ, способствует распаду жиров, снижает аппетит, удерживает от тяги к сладкому. Американский врач Джарвис утверждал, что "человек, выпивающий во время еды стакан воды, в который добавлена чайная ложка яблочного уксуса, ест меньше, потому что быстрее насыщается". И это точно. Правда, я пила 2 ч. ложки на стакан воды 3 раза в день, и за 3 месяца без всяких страданий потеряла 4 лишних кг. Мало того, я уменьшила свой целлюлит, растирая места растяжек яблочным уксусом.

Уксус обладает рядом таких достоинств, как противогрибковое, противовоспалительное средство, его используют для восстановления работы кишечника при отравлениях. В общем, отличная штука. Поэтому, друзья мои, не поленитесь, пока полно дешевых яблок на рынке, заготовьте яблочного уксуса столько, чтобы его хватило до следующего сезона.

Рассчитайте себе "ХОРОШУЮ" ПЕНСИЮ

Вышла на пенсию, сижу дома, а сама себе думаю, ведь пока в силе, можно еще подработать, чтоб стаж добавился. Поработала, прихожу в пенсионный фонд к своему инспектору, спрашиваю, что нужно для перерасчета пенсии. Она говорит: справку о зарплате за последнее время и заявление с просьбой пересчитать пенсию. Принесла и еще переспросила, не будет ли хуже. А инспекторша: "Вы напишите, а мы там посмотрим, по какой справке будет выгодней, по той и начислим"

Каково же было мое удивление, когда спустя некоторое время я получила пенсию на 103 рубля меньше, чем была. Снова отправляюсь в ПФ и слышу: "Женщина! У вас все правильно начислено, не ходите и не дергайте по пустякам".

*Ничего себе пустячок – 103 рубля!Я пошла к председателю общественной организации "За выживание". Он покачал головой: "Зачем же вы представили справку о зарплате за последнее время? Ведь там у вас соотношение зарплат меньше, чем в той справке, по которой начисляли раньше! Получается, что вы своими руками попросили у ПФ снизить себе пенсию. А стаж не имел значения, он у вас и так максимальный, поэтому и работали вы зря". Можете представить мое состояние. Утираю слезы и спрашиваю: "Так что же мне теперь делать?" "Снова писать заявление, - отвечает председатель, - просить вернуться к старому расчету пенсии. А если будут возражать, обращайтесь в суд, потому что **по закону** пенсионная служба **обязана начислять** человеку **самую выгодную** для него пенсию"*

Слава богу, по заявлению мне вернули прежнюю пенсию. А сколько таких людей, кто знать не знает всех этих тонкостей. Поэтому, друзья, если в вашем городе нет такой организации, как у нас, в Балакове, то попробуйте проверить свой ПФ, рассчитав себе "хорошую" (самую выгодную) трудовую пенсию сами. Председатель ОО "За выживание" мне все растолковал, и теперь я попробую разъяснить вам.

Первое, что нужно сделать – это узнать, когда у вас была самая высокая средняя зарплата за любые 60 месяцев подряд. Напрягите память, ***а еще лучше, если человек все записывает в дневник будущего пенсионера. Сама я этого не делала, теперь жалею, а вот сына своего заставляю.***

Допустим, вы взяли с 1983 по 1987 г., и в среднем у вас вышло 301,3 руб.

Дальше наша задача рассчитать среднюю зарплату по стране за тот же самый период времени. Ищите эти годы по таблицам, приведенным ниже, и складывайте все пять цифр: среднюю зарплату по стране за 1983 г. (188,3 руб.), за 1984 г. (193,2 руб.), за 1985 г. (199,2), за 1986 г. (206,1 руб.) и за 1987 г (214,4 руб.). Полученную цифру (1001,2 руб.) делите на 5 лет. Выходит 200,2 руб. Это средняя зарплата по стране за выбранные вами 60 месяцев. Теперь находим так называемое соотношение зарплат, которое требует закон. Для этого берем свою среднюю зарплату за эти годы (301,3 руб.) и делим ее на среднюю зарплату по стране (200,2 руб.). Получилось 1,5. Но пенсию вам будут считать по соотношению 1,2. (Чтоб жизнь пенсионерам медом не казалась, депутаты Госдумы ограничили максимальную планку соотношения зарплат 1,2).

Следующим этапом расчета пенсии является определение стажевого коэффициента. Для мужчин, проработавших 25 лет, и для женщин, у кого трудовой стаж 20 лет, он составляет 0,55. Если вы имеете на год больше, то ваш коэффициент будет 0,55 плюс 0,01, значит, 0,56. Если на 2 года больше, то соответственно прибавляется 0,02 . Другими словами, за каждый дополнительный год трудового стажа коэффициент увеличивается на 0,01, но в общей ложности не более чем на 0,2. Законодатель так сказал: хоть 100 лет работай, пенсию будешь получать за 45 (мужчины) и 40 (женщины). (Возмущаться по этому поводу бесполезно. Надо ходить на выборы и выбирать других людей в Госдуму.) Таким образом максимальный стажевый коэффициент не может быть выше 0,75. Это как раз то, о чем мне говорил председатель ОО "За выживание"

Если стаж меньше чем 25 (20 - для женщин) лет, то соответственно из 0,55 вычитается по 0,01 за каждый недостающий год.

Теперь остается выяснить среднюю зарплату по стране, которую Правительство РФ каждый квартал публикует в "Российской газете". Она сейчас 1671 руб.

Ну, вот, наконец-то мы с вами нашли все необходимые для расчета пенсии составляющие. Остается их только перемножить, соотношение зарплат (1,2) на стажевый коэффициент, который у вас, допустим, максимальный (0,75), на нынешнюю среднюю зарплату по стране (1671руб.). И еще, с 1 февраля 2002 г. пенсии были проиндексированы на 6,5% , а с 1 августа - на 9%. Значит, полученную цифру нужно еще умножить на 1,065 и на 1,09. Получается 1745 р. 80 к. Это и есть ваша сегодняшняя пенсия.

"А как же три составляющие, из которых по новому законодательству должна состоять пенсия, - спросите вы, - базовая, страховая и накопительная части?" Я пораскинула мозгами и решила: накопительная часть пенсии еще не накопилась. По закону "Об обязательном пенсионном страховании в РФ" даже взносы в накопительную часть трудовой пенсии перечисляются только для мужчин, начиная с 1953 года рождения, и женщин – с 1957-го. Кто старше, у тех на финансирование накопительной части пенсии не поступает ни копейки, наверное, потому что до пенсии мало времени, и они не успеют накопить. Следовательно, только кто пойдет на пенсию в 2013 (мужчины) и в 2012 (женщины), тот и получит впервые накопительную часть пенсии.

А базовая... Тут получается так: согласно 14-ой статье закона "О трудовых пенсиях в РФ" она прибавляется, а согласно 30-ой статье этого же закона- вычитается. В результате ее фактически нет. Точно также и с количеством месяцев ожидаемого периода выплаты трудовой пенсии. В 30-ой статье на эту цифру умножают, а в 14 – делят. В итоге снова ничего. Вот такие у нас веселые законодатели. То есть как рассчитывалась пенсия по ИКП, так она и рассчитывается до сих пор.

Э. ВАСЕЧКИНА

Среднемесячная зарплата по России (в тыс. руб.)

	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000
Январь	1, 44	15,3	134,2	302,6	654,8	812,2	760,0	923,0	1194
Февраль	2,00	19,0	144,7	321,0	684,4	821,2	760,0	793,0	1324
Март	2,73	23,6	164,8	361,5	745,0	902,9	760,0	837,0	1254
Апрель	3,05	30,6	171,4	386,2	746,5	901,1	760,0	851,0	1257
Май	3,68	37,5	183,5	429,9	779,3	919,7	760,0	851,0	1259
Июнь	5,07	47,4	207,5	480,6	837,2	993,2	760,0	851,0	1257
Июль	5,45	55,99	221	499,5	842,8	999,0	760,0	969,0	1413
Август	5.88	65,4	232,8	520,6	831,0	982,0	760,0	787,0	1411
Сентябрь	7,38	80,9	253,2	564,5	848,1	990,0	760,0	1180,0	1325
Октябрь	8.85	93,0	264,96	594,5	843,3	760,0	760.0	1157	1528
Ноябрь	10,58	101,5	281,6	615,7	835,0	760,0	760,0	1281	1457
Декабрь	16,07	141,2	354,2	735,5	1017,0	760,0	760,0	1086	1584
средняя за год	6,01	58,7	217,8	472,4	805,9	883	760	963	1355
общая за год	[illegible]	[illegible]	2613	5812	9664	10601	9170	11566	16261

Среднемесячная и среднегодовая зарплата по РСФСР (годы-рубли)

1960	73,1	877,2	1976	154,2	1850,4
1961	77,1	925,2	1977	159,1	1909,2
1962	80,9	970,8	1978	164,4	1972,8
1963	82,4	988,8	1979	168,4	2020,8
1964	86,0	1032,0	1980	174,0	2088,0
1965	92,5	1110,0	1981	178,3	2139,6
1966	97,2	1166,4	1982	184,0	2208,0
1967	102,5	1230,0	1983	188,3	2259,6
1968	110 9	1330,8	1984	193,2	2318,4
1969	115,6	1387,2	1985	199,2	2390 4
1970	121,2	1454,4	1986	206,1	2473,2
1971	125,6	1507,2	1987	214,4	2572 8
1972	130,4	1564,8	1988	233 2	2798 4
1973	136,2	1634,4	1989	263,0	3156,0
1974	143,2	1718,4	1990	303,0	3636,0
1975	148,7	1784,4	1991	548	6682

Учредитель А. Е. Еремин
Редактор М. В. Еремина

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 20.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 17 000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 24 96 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

СЕНТЯБРЬ 2002 г. №18(39)

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

Подписной индекс по Саратовской обл. - 14846; по России: 41506

В розницу цена свободная

В номере:

2 стр.
Смерть отступает от любви
В какой нужде к каким иконам обращаться?
Как проводить в последний путь?
Где собирается пыль?
3 стр.
Как уберечь дочь от дурной компании?
Как выбрать игрушку для малыша?
Что делать, чтобы малыш не капризничал?
Как сделать голос мелодичным?
4 стр.
Средства контрацепции
На что влияет трихомоноз?
Щелканье пальцами для половой силы
Лечебное порно
5 стр.
Таблица связи зубов с внутренними органами
Молоко с овсом "достало" вишневую косточку
Неблагоприятные дни сентября
6 стр.
Таблица совместимости продуктов
Климакс
Средства от глистов
7 стр.
Советы водителям
Как растереть траву для чая?
Полезные хитрости
Овощи для заправки блюд
Замороженные ягоды и овощи
Мгновенная пастеризация
8 стр.
Паспорт можно получить в любом месте
Пенсию дают без прописки

Не дышите в ухо перегаром!

Вы знаете, почему так неловко стоять в лифте нос к носу с незнакомым человеком? Оказывается, между вами слишком мало пространства, чтобы чувствовать себя в безопасности. Наличие "своей территории" – одно из необходимых условий обитания живого существа. У разных людей свои понятия дозволенности. Это зависит от культуры народа. У европейцев, например, ученые выделили четыре ярко выраженные зоны, в которых действует каждый человек: интимной близости (15-45 см), личной близости (50-130 см), социального контакта (130-350) и общественной дистанции (от 3.5 до 7 м и более).

Должен сказать, что я вовремя прочитал обо всем этом. Иначе, наверное, не удалось бы предотвратить наш развод с женой. Я думал, что она просто издевается надо мной, заставляя не прикасаться к ее кружке и любимому креслу. А когда узнал, что люди подвергаются огромному стрессу, если в их интимную или личную зону постоянно кто-нибудь вторгается, понял, что моя бедная Леночка, устав ежедневно "отвоевывать жизненное пространство" на общей кухне семейного общежития, пыталась компенсировать свои "потери" в наших отношениях. Не по злобе, а чисто инстинктивно.

Я снял квартиру, и у нас снова все стало общим: и кресла, и посуда, и взаимопонимание.

Итак, **в зону интимной близости** безболезненно допускаются супруги, дети, родители и близкие друзья. Все остальные вызывают дискомфорт. Именно поэтому мы облегченно вздыхаем, покидая переполненный транспорт и лифт, в котором пришлось очень близко стоять с абсолютно чужими людьми. И именно потому частенько происходят конфликты в общественных местах. Достаточно кому-нибудь просто подышать в ухо перегаром.

Зона личной близости принята во время разговора между знакомыми, коллегами и т. п.

В зоне социального контакта ведутся деловые беседы, разговаривают с начальством.

Зона общественной дистанции подходит для собраний, митингов и т. д..

Кто знает это и не переступает рамки дозволенного, тот весьма успешно идет по жизни.

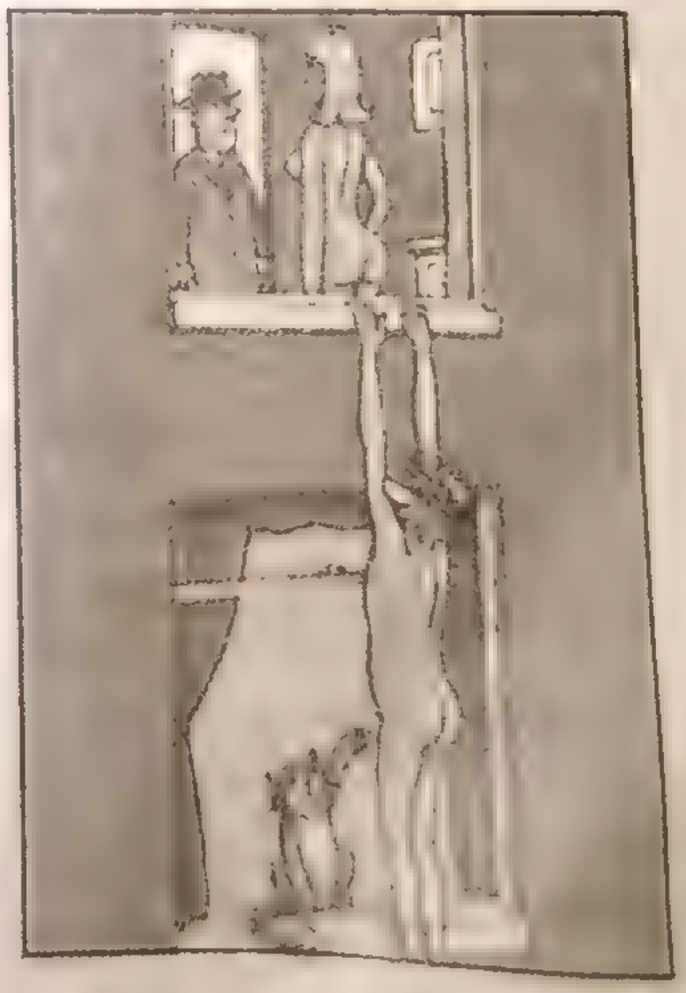
Р. ПЕТРОВ

УЛЫБОЧКУ ВНИМАНИЯ!

Мама – сыну:
- Мы хотим купить дачу, поэтому папа решил бросить пить, я – бросить курить, а ты что сделаешь?
- А я могу бросить школу!

Женское нижнее белье Раптор! Проверено – насекомых нет!

Мужик хвастается другу:
- Моя жена просто прелесть. Я и денег мало зарабатываю, и дома ничего не делаю, и супружеский долг редко исполняю... А она ни слова. Довольствуется малым.
Друг задумчиво:
- Да-да. Я этого малого знаю...



Луна всегда мне помогает

Я сначала прочитала об этом, а потом поэкспериментировала. Оказалось, действительно, стрижка лучше всего получается, если идешь к парикмахеру в полнолуние, то есть когда на небе круглая Луна. Химическая завивка, сделанная в этот день, держится дольше, и лечение волос идет успешнее. Кстати, химическую завивку не следует делать чаще одного раза в 4 месяца. Я как-то начала делать чаще, так у меня все волосы посеклись и стали выпадать целыми прядями.

В. ТИМОНИНА

Смерть отступила ОТ ЛЮБВИ

Когда приезжает в гости наша маленькая внучка Верочка, мой муж молодеет сразу лет на 10, радуется, как мальчишка, и готов целыми днями пропадать на речке или на каруселях со "своим сокровищем". Разрешает ей все на свете и сердится на меня, если я ругаю внучку за что-нибудь. Она отвечает ему взаимностью и мечтает "поскорее вырасти, чтобы жить вместе со своим любимым дедулечкой".

Муж у меня - человек старой закваски, материалист, в церковь не ходит и ни во что не верит. Как-то раз он очень сильно заболел, кашлял и задыхался, но в больницу не шел. Думал, так пройдет, но ему становилось все хуже и хуже. И вот однажды просыпаюсь ранним утром, смотрю, сидит, прислонившись спиной к подушке, и смотрит в одну точку, бледный, осунувшийся.

- Что случилось? – спрашиваю, и он вдруг тихо так говорит:

- За мной сегодня приходила Смерть.

- Этого не может быть! – шепчу я в ужасе.

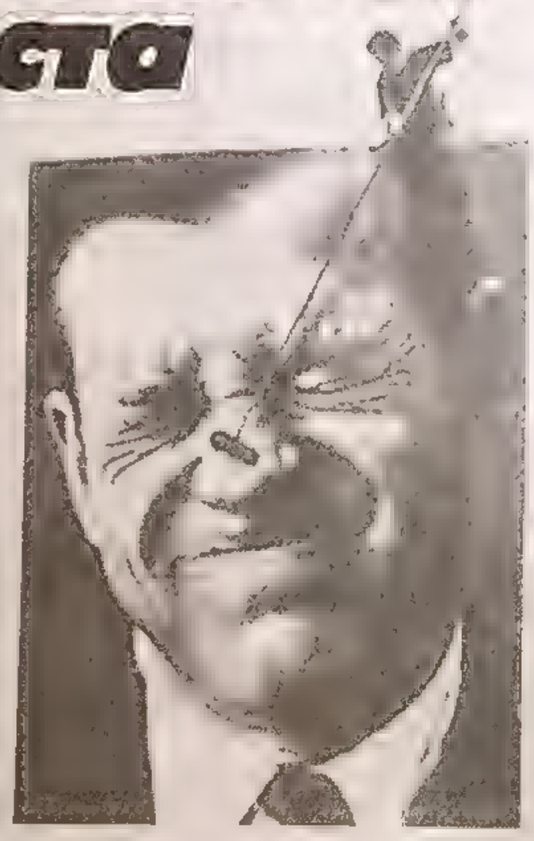
- Было, мать, было. Проснулся я от холода и от того, что воздуха не хватает. Тебя будить не стал, думал, сам справлюсь. С трудом приподнялся на подушке, натянул на себя одеяло, закрыл глаза, глубоко вздохнул, думал, сейчас отпустит, и вдруг чувствую: стоит рядом и ждет. Понял, что Она пришла за мной. Глаз не открываю, такое отчаяние охватило, просто безумное – неужели это все, неужели я уйду и никогда больше не увижу свою маленькую Верочку?! Нет, этого не может быть, я должен ее увидеть. Из последних сил собрался в один сплошной нерв и выдохнул: "Уходи! И пока я не увижу внучку, не появляйся!" Через пару секунд в соседней комнате что-то грохнуло, и я почувствовал, что Ее уже нет рядом со мной. Потихоньку потеплело в груди, стало легче дышать. А когда рассвело, я встал и отправился в соседнюю комнату. Там отвалились обои.

Сначала я подумала, что он бредит, подошла к нему, лоб действительно был горячим. Как выяснилось в больнице, куда его отвезли в тот же день, у него было крупозное воспаление легких и перестали работать два сердечных клапана. Но в то утро он не бредил. В соседней комнате в самом деле отвалились обои. Ремонт мы делали несколько лет назад, обои держались крепко и вдруг отвалились сверху и до половины стены ровной полосой.

С тех пор думаю, как же велика сила любви, если даже смерть от нее отступает.

Ф. АЛЕКСАНДРОВА

Пыль ложится неспроста



Я заметила, что в квартире есть места, где пыль скапливается больше всего. И что интересно, кошка никогда в эти места не ложится. Объяснение дал сосед, который много читает. Он сказал, что пыль легкая и передвигается вслед за энергетическими потоками, а останавливается и копится в тех местах, где эти потоки преломляются. Причем и энергия, и пыль имеют отрицательный заряд, поэтому ставить здесь кровать или кресло не нужно.

- И что, - возмутилась я, - теперь в квартире должны оставаться пустоты?

- Ну зачем же! – засмеялся сосед и посоветовал сделать там оазисы из растений.

- У меня полно алое, папоротников и магнолий. Подойдут?

- Самое то, эти растения умеют поглощать отрицательную энергию.

На балконе валялись две старые этажерки. Муж покрыл их лаком и поставил в "отрицательные" места, а на полки я взгромоздила цветы. Получилось очень красиво. Через некоторое время я заметила, что кот стал частенько полеживать рядом с зеленым уголком. Вот и не верь после этого всяким "энергетикам"!

О. ТИТИЩЕВА

Как правильно проводить человека в последний путь?

Эта информация может показаться бередящей душу и тяжелой, но, увы, жизнь наша состоит не только из приобретений, но и из потерь. И очень важно не оказаться застигнутым врасплох, сделать все так, как требуется.

Перед тем, как положить усопшего в гроб, надо его и гроб снаружи и внутри окропить святой водой. На лоб кладут венчик, его дают в церкви при отпевании, под ноги и голову усопшего - подушку, которую обычно делают из ваты. Тело покрывают простыней. Гроб ставят посреди комнаты так, чтобы лицо умершего было обращено к иконам.

Увидев покойника в гробу, машинально не коснитесь своего туловища руками. Иначе на том месте, где вы прикоснулись, могут вырасти различные кожные наросты в виде опухоли. Если в доме покойник, то, встретив там своего знакомого или родственников, здороваться надо поклоном головы, а не голосом.

Пока в доме покойник, не следует мести пол, т. к. этим вы навлечете беду на свою семью (болезнь или что-то худшее).

Если в доме покойник, не затевайте никакой стирки. Не кладите на губы покойника, якобы для сохранения тела от разложения, накрест две иголки. Этим вы не сохраните тело покойника, но иголки, которые были у него на губах, обязательно пропадут, их используют для наведения порчи.

Бывает, что умершего человека уже положили в гроб, а постель, на которой он умер, еще не вынесли. К вам могут подойти знакомые или незнакомцы, попросить разрешения полежать на постели умершего, чтобы не болели у них спина и кости. Не разрешайте этого, не причиняйте себе вред.

Не кладите в гроб живые цветы, чтобы от покойника не шел тяжелый запах. Для этой цели подойдут искусственные или, в крайнем случае, засушенные цветы. От тяжелого запаха в изголовье можно положить пучок сухого шалфея, в народе его называют "васильки". Он служит и для другой цели – отгоняет "нечистую силу". Для таких же целей можно использовать ветки вербы, которую святят в Вербное воскресенье и хранят за образами. Эти ветки можно положить под покойника.

Возле гроба зажигают свечу (которая горит до тех пор, пока в доме находится покойник) в знак того, что умерший перешел в область света – лучшую загробную жизнь. В течение 3 дней (до погребения) над умершим читают Псалтырь.

Бывает, что вместо подсвечника используют стаканы с пшеницей. Этой пшеницей часто наводят порчу, ею также нельзя кормить птицу и скот.

Руки и ноги усопшего связывают. Руки складывают, чтобы правая была сверху. В левую руку вкладывают икону или крест: для мужчин – образ Спасителя, для женщины – образ Божьей Матери. А можно так: в левую руку - крест, а на грудь усопшего – Святой образ.

Следите, чтобы под покойника не положили чьи-нибудь чужие вещи. Если вы заметили такое, то необходимо вытащить их из гроба и где-нибудь подальше сжечь.

Бывает, что в доме покойник, а одежды на него подходящей нет, и тогда кто-нибудь из членов семьи дает свои вещи. Покойника хоронят, а тот, кто отдал свои вещи, начинает болеть.

Гроб выносят из дома, обращая лицо умершего к выходу. При выносе тела провожающие поют песнь в честь Святой Троицы: "Святый Боже, святый Крепкий, Святый Бессмертный, помилуй нас".

Бывает, что когда из дома выносят гроб с покойником, возле двери стоит кто-то и начинает завязывать узлы на тряпках, объясняя это тем, что завязывает узлы для того, чтобы из этого дома не выносили больше гробов. Хотя на уме у такого человека совершенно другое. Постарайтесь отобрать у него эти тряпки.

Если беременная женщина пойдет на похороны – этим она сделает себе зло. Может родиться больной ребенок. Поэтому постарайтесь остаться дома в это время, а попрощаться с близким вам человеком необходимо заранее – до похорон.

А. АКСЕНОВ, "Православные похороны. Советы знаменитого знахаря".

В какой нужде к каким иконам обращаться?

При общем болезненном состоянии: **Божией Матери, именуемой "Скоропослушница"; Николая Чудотворца, святителя; Пантелеймона, целителя; Варвары, великомученицы; Михаила Архангела.**

При болезни внутренних органов: **Артемия, великомученика; Серафима Саровского, преподобного.**

В. ХИТОВА

А иначе зачем мы их нарожали?!

Я все время смотрела на двух продавщиц (18-ти и 19-ти лет) из нашего магазина и думала, где же их матери, почему спокойно смотрят на поведение своих дочерей? Каждый день они приносят на работу "травку", к концу смены иной раз так "наугощаются" от своих клиентов-поклонников, что еле ноги волочат. А частенько вообще не идут домой ночевать.

Недавно не выдержала и спросила об этом одну из матерей, когда она зашла к нам в магазин за покупками. "А что я могу сделать?! – пожала плечами женщина. – Танька уже с 14 лет нас с отцом не слушает, они теперь все такие".

...Когда моя дочь Света попала в плохую компанию, я сразу это поняла. Отличница, она вдруг скатилась до троечницы, а потом и вообще перестала ходить в школу. Меня вызывали в школу, "воспитывали", просили "принять меры", а я только низко опускала голову и точно так же, как эта женщина, думала: "А что я могу сделать?" Ну, конечно, ругали мы ее, наказывали, не пускали на улицу, она от этого только все сильнее замыкалась, но лучше не становилась.

И вот однажды вечером прозвучал телефонный звонок Звонили две бывшие Светланины подружки. Они учились вместе с ней в одном классе, а потом переехали. Очень деликатно девчушки рассказали о том, что только что видели мою дочь совершенно пьяную в компании двух взрослых мужиков. Назвали место и попросили извинения за звонок.

Муж был на работе в ночную смену. Я схватила фотоаппарат, даже сама не знаю, почему, просто под руку попался, и бросилась бежать. Летнее кафе было не далеко от нашего дома. За столиком сидела вся Светкина компания и двое незнакомых мужиков лет по 30. У одного из них на коленях и была моя 15-летняя дочь. Я медленно приближалась, судорожно соображая, что же делать. И вдруг мой взгляд упал на фотоаппарат, он у нас современный, делает снимки на большом расстоянии. Я выхватила его, сделала несколько фотографий, ослепляя вспышкой остолбеневших "гопников", подошла и спокойным, ровным голосом (сама не знаю, откуда что взялось!) сказала: "Господа! Все здесь присутствующие - совершеннолетние. Так вот, я делаю официальное заявление, что если кто-нибудь из вас ближе двух метров подойдет к моей дочери, я вас посажу за совращение малолетней. Фотки теперь у меня есть, а знакомые менты найдутся". Взяла Светку за руку, и мы пошли.

Я не знаю, почему они не кинулись за мной и не разбили фотоаппарат, видимо, во мне, как в тигрице, тогда была так сильна внутренняя ярость, что все испугались, даже взрослые мужики.

На следующий день моя дочь пришла домой в 9 вечера, зареванная. Ее прогнали. На другой день она встретила на улице одну девицу из старой компании, та перешла на другую сторону улицы и даже не поздоровалась. Это был шок для дочери - ее предали бывшие друзья – и она долго его переживала. Чтобы как-то забыться, стала ходить в школу, учиться, потом познакомилась с очень хорошим мальчиком. В общем, я спасла свою дочь. Мне кажется, каждая мать должна до последнего цепляться за благополучие своего ребенка, зубами рвать негатив, которым пропитана вся наша жизнь. А иначе зачем мы их нарожали?

Т. СИДОРКИНА

Держи в зубах пробку от бутылки

Моя дочь терпеть не могла уроки пения, всегда возмущалась: "Ну зачем мне нужны эти глупости, когда я могу больше заниматься математикой или биологией?" Честно говоря, я не знала, что ей ответить. И вот недавно читаю книгу об истории кинематографа. Там пишут, что звуковое кино, пришедшее на смену "немому", буквально перетряхнуло весь актерский мир. Некоторым пришлось уйти из профессии по причине своих неподходящих голосов: писклявые и противные, они отталкивали зрителя.

Я отложила книгу и вспомнила, как заворожил меня своим глубоким, теплым голосом мой будущий супруг.

...В соседней комнате громко разговаривала молодежь. Громче всех моя дочь Верочка. И о боже, я вдруг услышала, что она шепелявит, говорит резко и проглатывает окончания. Как я раньше не замечала?!

Этим же вечером я отправилась к знакомому логопеду, где, кстати, и узнала, для чего нужны уроки пения. Во время них, как выясняется, ребенок вырабатывает правильное дыхание, мелодичность и выразительность голоса. Логопед велел следить, чтобы девочка говорила спокойно и неторопливо, тогда привычка в спешке глотать последние звуки отпадет. А еще он посоветовал ежедневно читать вслух книги, держа в зубах пробку от бутылки или камушки. От этого исчезает шепелявость.

Вера сначала сопротивлялась, пока я не записала ее голос на магнитофон. После этого она стала строго следовать нашим требованиям, с удовольствием ходить на уроки пения и даже распевать вместе с нами, "стариками", русские народные песни. Постепенно голос ее стал походить на отцовский. Но самое фантастическое, что после института ее пригласили работать на радио. Совершенно случайно, режиссер ехал в автобусе, а сзади него на сиденьи "чирикала" моя Верка с подружкой.

Хорошо, что мы с отцом вовремя спохватились, а то после 21 года ничего бы уже изменить было нельзя. А до 21, говорят, можно исправить почти любой голос.

Б. ЮРИКОВА

Дети грызут, мамы нюхают

Когда я покупаю игрушку своему малышу, я первым делом ее нюхаю. Если присутствует хоть какой-нибудь запах, ни за что не беру, потому что точно знаю: запах говорит о токсичности игрушки.

Мой сын еще совсем маленький, поэтому грызет все, что попадается в руки. Поэтому при покупке игрушки я также смотрю на то, можно ли ее отмыть, и хорошо ли закреплены все цветочки, шарики и колечки. В противном случае они могут оторваться и попасть в дыхательные пути ребенка.

Никогда не оставляю в доме игрушку, если у нее отлетела хотя бы одна деталь, и тем более никогда ничего не клею. Клей – токсичное вещество.

С. СТЕХИНА

Что надо делать, чтобы малыш не капризничал

Моя невестка жаловалась, что внук постоянно капризничает и плохо спит по ночам. Я терялась в догадках, что может быть тому причиной. И вот как-то раз сын с невесткой пошли на свадьбу, а малыша оставили мне на целый день. Через каждые полчаса они звонили и спрашивали, как там их чадо, не плачет ли. Но чадо не плакало, наоборот, было весело и довольно жизнью.

Я забыла, как нужно ухаживать за детьми, поэтому припасла для этого случая соответствующую литературу, где вычитала, что детей в возрасте от 2 до 5 месяцев кормят 6-7 раз, то есть через каждые 3-3,5 часа, спать они должны днем 3 раза по 2 часа. Малыши с 5 до 10 месяцев должны кушать 5 раз через 4 часа, а спать днем 3 раза по 1,5-2 часа.

Моему внуку скоро 6 месяцев, вот я и действовала строго по расписанию. Поспал, поел, поиграл, опять спать. Конечно, при этом у меня не оставалось времени больше ни на что, зато мой любимый внук чувствовал себя великолепно.

Кстати, в тех книжках, что я читала, написано, что чрезвычайно важное значение для детей имеет сон. Во время бодрствования клетки головного мозга возбуждаются и утомляются. Им крайне необходим отдых. При недосыпании и беспорядочном кормлении дети часто капризничают, плачут и т. п. В общем, нужно следить за часами и малышом, не давая ему переутомиться, и тогда веселый малыш вам обеспечен.

Невестка с огромным интересом выслушала меня и со смехом заметила: "Как полезны бывают в хозяйстве бабушки".

М. ТЕЛЕГИНА

Лучше лишний вес, чем рак

Сейчас очень много рекламы про фарматекс. Чуть ли не в каждой женской консультации висит информация, что это самый лучший способ контрацепции. Неужели это правда? - С этим вопросом я обратилась к участковому гинекологу Т. Ф. ТИМОШИНОЙ.

- Все, что пишут о фарматексе, - сказала она, - правда, это действительно отличный способ не забеременеть и защититься от некоторых заболеваний, таких как, например, кольпит. Но ни от сифилиса, ни от гонореи, ни тем более СПИДа он не поможет. На это я бы хотела обратить особое внимание, чтобы люди не обольщались. Этот контрацептив очень хорош при экстренной помощи, когда, к примеру, произошла случайная связь: ввел свечу и уберегся от беременности и от "легких" инфекций.

- Со 100% гарантией?

- Ну, что вы?! 100% гарантии не дает никакой препарат.

- А как насчет побочных действий? Ведь все противозачаточные средства гормональные. Моя подруга, например, за очень короткое время расползлась, как на дрожжах, и теперь ищет средства для похудения.

- Совершенно верно. Такая опасность есть, именно поэтому мы всегда говорим: прежде чем покупать лекарства, придите к своему гинекологу, посоветуйтесь. Дело в том, что у всех у нас разный вес, рост и прочие особенности организма. А это имеет принципиальное значение при выборе контрацептива. Ведь у каждого препарата своя концентрация гормонов.

Но если вы так не любите ходить к врачам, то будьте повнимательней к себе, анализируйте свой вес и состояние здоровья. Если чувствуете, что пошли отклонения, немедленно отказывайтесь от данного средства и пробуйте другое. В одном я твердо убеждена, что лучше получить лишние килограммы от противозачаточных средств, чем рак молочной железы от постоянных абортов. Простите за резкость.

Еще хочу сказать, что у всех противозачаточных средств вагинального применения (то есть свеч или таблеток, которые вставляются во влагалище), в том числе и у фарматекса, при длительном использовании возникает дизбактериоз влагалища, т. е. уничтожается вся естественная флора его. Значит, придется ее восстанавливать. Поэтому я бы все-таки посоветовала использовать перроральные (то есть те, которые пьют) средства. А здоровым рожавшим женщинам лучше поставить внутриматочную спираль.

- Слышала, что борный вазелин предохраняет от беременности.

- Про борный вазелин не знаю, а вот из народных средств самым эффективным, по-моему, является долька лимона, введенная во влагалище. Кислая среда убивает сперматозоиды. Но постоянно пользоваться этим способом нежелательно, потому что опять же нарушается естественная среда.

- Некоторые пары занимаются сексом во время месячных у женщины. Это как, с вашей точки зрения, не опасно?

- В этом нет ничего страшного, если у мужчины нет инфекционных заболеваний, которые передаются через кровь. Если у вас случайная связь во время месячных, лучше воспользоваться презервативом, а если с постоянным партнером, то можно не предохраняться, повторяю, при условии, что он не страдает инфекционными заболеваниями. Ну, конечно, при этом особенно важно соблюдать элементарную гигиену – чистое постельное белье, хорошо вымытые тела, руки. И будьте здоровы!

Д. КОРШАКОВА

Щелкай, дорогой, не ленись!

Народные лекари утверждали, что для избавления от полового бессилия нужно отдыхать не менее 9-10 часов в сутки и обязательно посещать паровую баню, как минимум, один раз в неделю.

И еще. Многие из нас привыкли щелкать пальцами, отнюдь не зная, что пощелкивание стимулирует нервные окончания, а это, в свой черед, благотворно влияет на состояние половой сферы. Так что щелкайте пальцами на здоровье.

"Секреты старинных рецептов".

Если б рассказали, не поверила

Трихомоноз у меня обнаружили во время беременности. Когда я была на приеме у врача, его позвали к телефону, а я сижу, ошарашенная и пытаюсь понять, откуда. С мужем живем душа в душу, ни о каких изменах речи быть не может. И вдруг медсестра, будто прочитав мои мысли, говорит: "Да не расстраивайтесь, муж ваш, может, и ни причем. Могли помыться в недостаточно хорошо вымытой ванной, откуда только что вылез больной этой заразой, или вытереться его полотенцем, в бане сели голышом на лавку, где только что сидела дама с кольпитом. Да вот у нас положили свои трусики на то место, где, возможно, лежали заразные трусы предыдущей посетительницы. А, кроме того, трихомонада у мужчин может жить годами и не давать никаких симптомов. Вы ведь недавно поженились?"

Пришла врач, выписала лечение для меня и мужа, однако сказала, что одного курса будет недостаточно. Нужно как минимум три. Я ушла, с мужем был крупный разговор, он категорически отверг свою вину, но лекарства пропил. В общем, все нормализовалось, и я благополучно родила ребенка. А после родов забыла об этой проблеме, захлестнули другие.

Прошло несколько лет, время от времени я испытывала неудобства в виде зуда в половых органах или боли внутри, но приноровилась их быстро снимать, засунув во влагалище на ночь таблетку трихопола. Муж, естественно, не лечился вообще, и его болезнь прогрессировала, как, впрочем, и моя. У меня начались проблемы с функцией яичников: пошли перебои с месячными. Муж ни на что не жаловался, но после каждой ночи любви я снова и снова доставала из аптечки трихопол, потому что его организм был буквально пропитан микробами.

Время от времени мы обсуждали этот вопрос и собирались пойти к врачу завтра. Это завтра тянулось годами.

Беда пришла откуда не ждали: наш единственный сын погиб в автомобильной катастрофе. Это было ужасно, первое время мы ходили как неживые, ни о чем не могли думать и говорить. Через год боль немного утихла, и мы решили родить еще одного ребенка. Но увы, несмотря на довольно молодой возраст (мне - 34, мужу - 38), этого сделать не смогли. Трихомоноз убил детородные функции как в моем, так и в его организме. Вот где я вспомнила поговорку, которую не раз слышала от мамы: "Близок локоток, а не укусишь".

В. ПРОГЛОВА

Лечебное порно

Женился я на девушке своей мечты. Ради меня Таня отказалась от Италии, где училась на художника и получила предложение остаться там и заняться очень интересной работой. Я в буквальном смысле носил ее на руках и благодарил Бога, что он послал мне такое счастье.

Шло время, у нас родилась замечательная Лизонька, Татьяна открыла свой салон, я ей помогал. Было все, что требуется нормальному человеку. Но мне стало скучно. Алкоголь я не пью, мне это не нужно, а вот девочки... Татьяна, конечно, сразу поняла, но некоторое время терпела. А когда я не пришел домой в новогоднюю ночь, собрала вещи и уехала к матери в Москву.

Как ни странно, сначала я даже обрадовался: квартира была куплена на мое имя, бизнес заведен тоже на меня – я богатый, свободный, счастливый. Однако все оказалось несколько иначе: бизнесом я заниматься не умел, он стал стремительно хиреть, я вынужден был продать свою шикарную иномарку, чтобы расплатиться с кредиторами. Девочки, увидев мою растерянность и отсутствие денег, сразу потеряли ко мне интерес. В общем, из респектабельного мена я превратился в дырявую резиновую калошу, сброшенную с ноги.

Я отправился к Татьяне. Она взяла меня за руку, отвела к сексопатологу и попросила дать "ее Казанове" несколько дельных советов, чтобы не хотелось искать приключений. С тех пор по совету того доктора я покупаю порнокассеты, включаю их, когда нет жены, и мастурбирую, представляя себя со всеми этими красотками. Нафантазировавшись всласть и мысленно достигнув разнообразия, я "возвращаюсь в семью".

Но самое, наверное, главное – что я теперь работаю по специальности и чувствую себя просто незаменимым на заводе.

Может, кто посмеется над моей историей, я не обижусь. Как говорится, каждый по-своему с ума сходит.

Р. ИГНАТОВ

Зубодробильная связь

"Все, что нужно, - говорила моя сестра Катерина, - должны знать врачи, они для этого учились, им и карты в руки! Еще не хватало, чтобы я, кроме инженерного образования, самоучкой получала медицинское". Женщина она была молодая, здоровая, единственное, что беспокоило – это зубы. Не успеет залечить один, уже другой разболелся. Причем все больше нижние справа. После ее очередного похода к стоматологу я посмотрела по таблице из книги О. Елисеевой "Практика очищения и восстановления организма" и сказала: "Тебе надо проверить желудочно-кишечный тракт, желчный пузырь и сердце".

- С какой стати? – удивилась Катерина,– У меня же ничего не болит и анализы в норме.

- В книге Елисеевой описан случай, как одна московская больница приобрела новый аппарат для диагностики. Пригласили для обследования добровольцев – студентов с идеальными анализами и без единой жалобы на здоровье. Диагностика выявила патологию у 30% студентов. Были даже такие, у кого функционировала только одна почка, вторая была с большим дефектом. О заболевании почек организм сигнализировал процессами в зубах.

- Чушь какая-то! – хмыкнула Катерина. – Причем здесь зубы?

- Больные внутренние органы выделяют ядовитые продукты обмена – шлаки (токсины) в кровь, лимфу. А кровь и лимфа выносит их куда может - на кожу, слизистую оболочку или в полости, т. е. наружу. Отсюда на коже – аллергии, экземы, дерматиты; со стороны слизистой оболочки – ангины, риниты, гаймориты. А если очень много шлаков, то полипы, миомы, липомы, кисты и т. д. И пока организму удается с гноем, трещинами, кровотечением, кариесами вытаскивать эту заразу наружу, первопричинные заболевания протекают бессимптомно. Вот так пишет кандидат медицинских наук Ольга Елисеева.

- А зачем мне все это знать? - пожала плечами Катерина, - чтобы только расстраиваться?

- Ну почему же? Можно заняться очищением организма, обратить внимание на питание

- Будет время, займусь - махнула рукой моя сестра, и мы расстались. Я уехала в длительную командировку, а когда через два месяца вернулась, обнаружила, что ее положили в больницу с язвой желудка.

- Принеси мне, пожалуйста, ту книгу, о которой тогда рассказывала, - грустно улыбнулась Катерина, когда я навестила ее, - теперь у меня тут много времени.

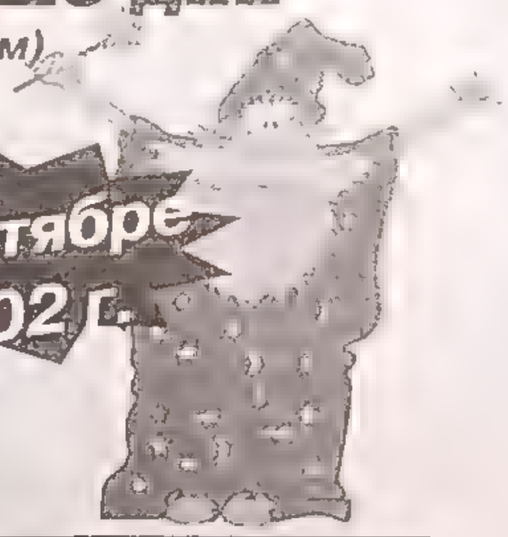
Т. ТАТЬЯНИНА

Взаимосвязь зубов с внутренними органами

Зубы		Органы
Справа верхние	1–2	***Головной мозг*** (левое полушарие)
	3	***Сердце*** (правые отделы – врожденные изменения)
	4	***Поджелудочная железа***
	5	***Правое легкое***
	6	***Правая почка***
	7–8	***Печень*** (правая доля), ***сердце*** (приобретенные изменения)
Справа нижние	1–2	***Спинной мозг***
	3	***Тонкий кишечник*** (правая половина)
	4	***Желудок*** (вход, малая кривизна, правый отдел выхода)
	5	***Толстый кишечник*** (правые отделы, аппендикс)
	6	***Правый мочеточник, правые отделы мочевого пузыря***
	7–8	***Желчный пузырь, сердце*** (приобретенные изменения)
Слева верхние	1–2	***Головной мозг*** (правое полушарие)
	3	***Сердце*** (левые отделы – врожденные изменения)
	4	***Селезенка***
	5	***Левое легкое***
	6	***Левая почка***
	7–8	***Печень*** (левая доля), ***сердце*** (приобретенные изменения)
Слева нижние	1–2	***Спинной мозг***
	3	***12-перстная кишка, тонкий кишечник*** (левый отдел)
	4	***Желудок*** (дно, большая кривизна, левые отделы выхода)
	5	***Толстый кишечник*** (левые отделы, прямая кишка)
	6	***Левый мочеточник, левые отделы мочевого пузыря***
	7–8	***Желчный пузырь, сердце*** (приобретенные изменения)

Неблагоприятные дни

(по геофизическим факторам)



ЕВРОПЕЙСКАЯ ЧАСТЬ

7	с 17 до 19	возможна магнитная буря
13	с 4 до 7	
16	с 16 до 18	
26	с 17 до19	
29	с 15 до 19	
11	с 18 до 20	небольшие геомагнитные возмущения.
20	с 17 до 19	
22	с 4 до 7	

УРАЛ

2	с 8 до 10	возможна магнитная буря
5	с 18 до 21	
9	с 19 до 21	
13	с 19 до21	
15	с 8 до 10	
25	с 18 до 21	
21	с 12 до 14	слабые возмущения
29	с 16 до 20	

ВОСТОЧНАЯ СИБИРЬ

4	с 11 до 13	возможна магнитная буря
7	с 20 до 22	
13	с 5 до 8	
22	с 19 до 21	
29	с 18 до 21	
15	с 7 до 10	слабые возмущения
26	с 19 до 21	

ЗАПАДНАЯ СИБИРЬ

5	с 19 до 21	возможна магнитная буря
9	с 19 до 21	
13	с 5 до 8	
16	с 9 до11	
26	с 19 до 21	
29	с 17 до 20	
2	с 18 до 20	слабые возмущения
23	с 19 до 21	

ДАЛЬНИЙ ВОСТОК

2	с 16 до 18	возможна магнитная буря
4	с 9 до 11	
7	с 18 до 20	
14	с 16 до19	
20	с 10 до 12	
29	с 4 до 7	
23	с 17 до 19	слабые возмущения

УДИВИТЕЛЬНАЯ ИСТОРИЯ ПРО ВИШНЕВУЮ КОСТОЧКУ

В "ЗОЖе" прочитал интересную заметку, в которой рассказывается, как у одной женщины в бронхах в течение 2 лет сидела застрявшая вишневая косточка. Она кашляла, задыхалась, не могла долго говорить, а врачи даже больничный не давали, потому что температура нормальная, ни шумов, ни хрипов в легких, а кашель, мол, от нервов. Потом поставили диагноз "хронический бронхит с компонентами астмы". Естественно, и сама женщина не знала, в чем причина ее страданий, пока однажды в больнице ни встретилась с закройщицей меховых уборов, у которой легкие засорились меховой пылью. Она-то и рассказала о способе лечения, который, в конце концов, и помог несчастной глотательнице вишневых косточек. Она подумала, что, может, у нее тоже легкие засорены и стала пить это средство. Один стакан неочищенного овса на 1 л цельного молока на тихом огне довести до кипения и на тихом же огне продолжать кипятить до тех пор, пока молоко не станет желтого цвета. Пить по половине стакана утром и сразу вызвать кашель по Стрельниковой, то есть делать до отказа вдох, а затем – выдох тоже до отказа, до кашля. Мокрота отходит очень хорошо.

Женщина пила это молочко ровно 30 дней, на 31-ый вишневая косточка со сгустком почти черной крови вышла, и кашель прекратился.

Случай, конечно, не рядовой, и, наверное, не у каждого из нас сидит внутри какое-нибудь инородное тело, но если средство помогло избавиться от такой напасти, то, я подумал, что оно способно помочь и от многих других. В частности от обыкновенного бронхита, который мучил меня три недели подряд. Начал пить, и, представьте себе, избавился от болезни без проблем.

Т. ВИНЕАМИНОВ

Жалуюсь, но готовлю

У моего мужа никогда не пахнет изо рта, несмотря на то, что, во-первых, он боится стоматологов и никогда не лечит зубы, а, во-вторых, имеет хронический гастрит, заработанный в студенчестве. Я долго не могла понять, как это такое может быть, а потом разгадала его секрет.

Я, когда голодная, "мету" все подряд, обжигаясь горячим и заглатывая еду целыми кусками, а он не прикоснется к блюду, если оно горячее, и будет есть его, разрезая на маленькие кусочки ножом, а потом тщательно разжевывая. При этом в один прием никогда не употребляет много разных продуктов. Он говорит, что условия переваривания у них отличаются, поэтому гораздо разумнее их есть в разное время. Он буквально взрывается, когда в конце трапезы я хватаю пирожное или конфету, а потом молча достает из аптечки фестал и дает мне таблетку. Я знаю, что нельзя есть одновременно белковую пищу, требующую для своего переваривания кислых ферментов, и углеводистую, которой нужны щелочные ферменты. Но все равно ем, а муж не ест, поэтому мясо у него в желудке, смешиваясь с углеводами, не гниет и не дает отвратительного запаха изо рта, который надо "зажевывать" "диролом".

А еще мой муж никогда не пьет во время еды никакие лимонады и кока-колы, вымывающие из желудка продукты, которые далее не смогут перевариться, а будут только бродить и гнить на протяжении всего пути к выходу.

На днях он принес мне вот эту таблицу (справа), повесил на кухне и велел строго следовать ей.

Нет в таблице фруктов, их лучше всего есть отдельно, на пустой желудок, минут за 30-40 до еды. Нет в таблице и жиров, которые тормозят переваривание любой пищи, но без которых не обойтись. Большинство диетологов рекомендует их добавлять в уже готовую пищу в очень небольших количествах, так как при термической обработке в жирах образуются ядовитые и канцерогенные вещества. Наверное, диетологи правы, но мой 82-летний отец всю жизнь ест только жирную пищу и никогда не жаловался на желудочно-кишечный тракт. Чего не скажешь обо мне, я только и делаю, что страдаю от болей в животе.

В общем, после строгого предупреждения готовить только по таблице, я ныла, жаловалась всем подругам, какой у меня муж тиран, но вынуждена была подчиниться. Привыкнуть пока еще не привыкла, но фестал заглатывать уже перестала и "диролом" покупаю значительно реже.

М. ЕФИМОВА

Таблица совместимости продуктов

Белки	Овощи	Углеводы
▼ Совместимые ▼		▼ Совместимые ▼
мясо	все некрахмалистые и умеренно крахмалистые овощи	крахмалы и сахара
рыба		хлеб и мучные изделия
яйца		крупы
грибы	все виды капусты	сахар и другие сладости
орехи	огурцы	торты и пирожные
семечки	петрушка	мед и варенье
бобовые	лук-порей и лук-перо	картофель
соя	чеснок	тыква
сыр	сладкий перец	зрелые бобы, кроме сои
молоко	редис	
	баклажаны	
▲ Несовместимые ▲		

Климакс

Когда у меня начался климакс, мои подруги, которые уже пережили его, дружно заявили, что теперь мне придется набраться терпения и мучиться в лучшем случае года 3, в худшем – 5 или даже 7. Я тогда еще работала, и по долгу службы должна была общаться с людьми. "Что с вами? – пугались посетители, когда начинался "прилив", и я становилась красной, как помидор. – Давление, сердце?" Я кивала и доставала из сумочки носовой платок, потому что, кроме покраснения, на лице выступали капли пота. Это было ужасно. Ночью я просыпалась от духоты и нехватки воздуха, и даже в самый лютый мороз обливалась потом, если меня накрывала волна "прилива". Так шли недели и месяцы.

- Может быть, есть какие-то лекарства? – спрашивала я у подруг.

- Терпи, - обреченно качали головами они. – Врачи советуют гормональные средства, но ты же не будешь пить гормоны?

"Конечно, не буду", - думала я и продолжала страдать. Ко всем прочим мукам прибавилась еще одна: минут за 20-30 до "прилива" начиналась тошнота и легкое головокружение. Сначала я не связала это с климаксом, думала, что-то с желудком. Но желудок был в норме, а тошнота систематически продолжала меня донимать. Наконец, я поняла, что это своеобразный предвестник "прилива", как только накатывает волна, сразу же прекращается тошнота. Так промучилась я 2 года. Даже уже привыкать начала, как вдруг мне на глаза попался сборник народных рецептов, а в нем целый раздел под названием "Климакс". Читаю:

1. *Ромашка аптечная (цветы) – 10 г, трава тысячелистника – 10 г, лапчатка гусиная – 10 г, чистотел (трава) – 5 г. 1 ст. ложка сбора на стакан кипятка. Настаивать 30-40 мин., процедить, принимать по 2 стакана настоя в день небольшими глотками.*

2. *Календула (ноготки) (цветы) – 10 г, просвирняк (цветы) – 10 г, грыжник (трава) – 15 г, анис (плоды) – 15 г, фиалка трехцветная – 15 г, стальник колючий (корень) – 15 г, бузина черная (цветы) – 15 г, крушина (кора) – 15 г, солодка (корень) – 15 г. Все хорошо перемешать. 1 ст. ложка сбора на стакан кипятка. Настаивать, укутав, 30 мин., принимать 2 стакана настоя в течение дня небольшими глотками.*

3. *Ясменник пахучий – 20 г, ежевика (листья) – 25 г, боярышник (цвет) – 10 г, пустырник (трава) – 20 г, сушеница болотная – 15 г. 1 столовую ложку смеси на стакан кипятка. Укутать на час, процедить. Принимать как чай 3 раза в день по стакану.*

Я остановилась на последнем. Уж больно хорошо о нем было сказано: "После 10-дневного приема такого чая значительно уменьшается "прилив крови к голове", прекращается обычный зуд тела, особенно шеи, прекращаются головные боли, возвращается аппетит, появляется крепкий здоровый сон, и женщина, до того, казалось бы, безнадежно больная, как бы "заново рождается".

Не скажу, что я "заново родилась", но мне значительно полегчало.

М. СОХОВА

Средства от глистов

То, что глисты лечатся обыкновенными тыквенными семечками, знает, наверное, каждый, но не всякий верит в это лечение – слишком простым оно кажется. А я верю и всех своих ребятишек всегда лечу этим вкусным лекарством. Делаю так: сначала целый день не даю ни есть, ни пить. На другой день утром через каждые 10 минут кормлю ребенка лепешками, приготовленными таким образом: 100 г очищенных и хорошо истолченных тыквенных семечек (лучше сухих, прошлогодних), 50 г какао, немного сахара и несколько капель воды смешиваю, растираю в тесто. Из этого теста делаю 20 лепешек, пересыпаю их сахаром и весь день кормлю только ими. После этого глисты начинают выходить.

Моей сестре такой рецепт не нравится, она говорит, что целые сутки не давать ребенку есть и пить – это издевательство. Поэтому он берет свежие тыквенные семечки, очищенные от верхней кожуры, но сохранившие внутреннюю серо-зеленоватую кожицу, и кормит ими своих чад утром натощак. Причем съедать нужно всю порцию в течение часа. Для 3-4-летних порция означает 75 г, для 5-7-летних – 100 г, для 10-12-летних – 150, а для совсем взрослых – до 500 г. Через 3-4 часа больному дают слабительное, а затем еще через полчаса ставят клизму. И все, прощайте, глисты. Или до свидания, если человек не приучен мыть руки и вообще не имеет понятия о правилах гигиены.

А недавно у меня обнаружили лямблии в печени. Я их вылечила так: три дня ничего не ела, кроме тыквенных семечек, и очень мало пила. Вычищу стакан семечек, съем сырыми за один присест и не пью воды в течение 4 часов, потом выпью чуть-чуть и опять не пью. И так целых трое суток. Лямблии мои исчезли бесследно. Однако надо сказать, что не каждый выдерживает такое лечение, поэтому его можно несколько смягчить: все так же съедать натощак семечки, не пить 4 часа, а потом кушать и пить как обычно. Тогда, возможно, придется лечиться подольше, а может, и нет, не знаю, пробуйте сами. Но обязательно потом проверьтесь, удалось вам вывезти эту заразу или нет, а то она много проблем создает вашему здоровью.

М. ЖАТОНОВА

Чтобы добро не пропадало

Хочу дать практический совет тем, кто собирает травы для лечения или заготавливает их на зиму для ароматного полезного чая. Лето уже заканчивается. Трава собрана и высушена. Многие годы для меня было проблемой, как ее обмолотить, измельчить. Обычно эта процедура связана с большим количеством пыли и мусора. Сейчас я это делаю так. Хорошо высушенную траву заворачиваю в какую-нибудь старую простыню или занавеску, а уже весь сверток упаковываю в старый полиэтиленовый мешок или пленку. В таком виде я начинаю стебли обминать и перетирать руками (обычно на полу, как на стиральной доске). В результате полезная часть травы отшелушивается и превращается в измельченную смесь. При этом пыль и мусор уже не могут проникнуть за пределы дозволенного. Остается осторожно развернуть пленку и ткань, чтобы убрать ненужные бустыли. Иногда (чтобы добро не пропадало) я запариваю их тоже, чтобы использовать для своей лечебной ванны.

Н. СНЕГОВА

Советы бабушки Матрены

Овощи для заправки блюд

Пряную зелень (по 3 части петрушки и укропа, 1 часть сельдерея) переберите, хорошо промойте под струей холодной воды, встряхните, мелко нарежьте. Корни петрушки и сельдерея, а также морковь и перец нарежьте соломкой и добавьте к зелени. В конце кладут помидоры, вымытые и нарезанные на дольки. Банки плотно наполните зеленью, чередуя ее со слоями помидоров, залейте горячим рассолом (на 1 л воды 80 г соли), накройте крышками и прогревайте при слабом кипении воды пол-литровые банки 30 минут, литровые – 40 минут. Затем укупорьте.

На пол-литровую банку овощей: 120 г укропа, зелени петрушки, сельдерея, 50 г зеленого перца, по 20 г белых корней и моркови, 200 г помидоров, 10 г лимонной кислоты, соль.

Замороженные ягоды и овощи

Замораживать лучше всего ягоды и овощи мелких размеров, диаметров не более 3-5 см. Ягоды: *смородину, клюкву, чернику, голубику, бруснику, калину, рябину, ежевику, облепиху* переберите, положите в полиэтиленовые пакеты, запаяйте их с помощью разогретого ножа или утюга и поместите в морозильную камеру. Из овощей можно заморозить цветную капусту, разобранную на отдельные кочешки, зеленые стручки фасоли, зеленый горошек, зелень, даже огурцы, порезанные ломтиками.

Мгновенная пастеризация

При быстрой пастеризации бывает меньше всего потерь витаминов. Доводят до кипения воду в большой 3-5-литровой кастрюле. Одновременно кипятят сахарный сироп. В другой кастрюле подогревают банки для консервирования. Ягоды, помещенные в дуршлаг, опускают в кипящую воду на 10-20 секунд, пересыпают в горячую банку, заливают кипящим сиропом и тут же закатывают.

Крепость сиропа по вкусу. Для кислых ягод на пол-литра воды берут полкило сахара, для сладких – сахара можно взять меньше, воды – больше. Сироп кипятят и непременно процеживают через марлю, сложенную в 4 слоя. Можно готовить компоты и совсем без сахара, заливая ягоды кипятком. Не теряя своих ценных свойств, обработанные таким образом ягоды могут храниться более года.

ПОЛЕЗНЫЕ ХИТРОСТИ

Моль не любит запах герани, мяты, гвоздики, сушеной лаванды. Можно сшить небольшие мешочки, заполнить их душистыми растениями и положить в шкаф. Ваша одежда к тому же еще приобретет и приятный запах.

Не всегда есть возможность разложить трикотажную или шерстяную вещь для сушки. Чтобы она не деформировалась, проденьте через рукава полотенце и прикрепите его прищепками в трех местах – у манжет и у ворота.

Чтобы отутюжить "неудобные" части на одежде, скрутите валик из байкового одеяла и подложите под нужное место. Так можно выгладить даже самые мелкие детали одежды.

Чтобы полотенца были мягкими и пушистыми, после стирки подержите их немного в соленой воде, потом сполосните, высушите. Гладить не надо.

Пуговицы от частых стирок быстро утрачивают блеск. Чтобы восстановить его, достаточно покрыть их бесцветным лаком для ногтей.

До чего же мы, водилы, лопоухие!

Терпеть не могу людей, которые в пьяном виде садятся за руль и гоняют по дорогам, создавая аварийные ситуации. Но также сильно не люблю работников ГИБДД, которые пользуются нашей неграмотностью, чтобы оштрафовать. Недавно со мной приключилась одна история, о которой в назидание товарищам хочу поведать.

В лечебных целях я пью водку с маслом по Шевченко. И вот как-то раз через несколько минут после приема лекарства жена попросила свозить ее в поликлинику. Ну и без всяких задних мыслей я сел за руль. Останавливает гибдедешник, смотрит документы и говорит: "Что-то от вас алкоголем пахнет". Я – старик честный, выложил все, как на духу, старуха моя подошла, про болезни начала рассказывать. А он улыбнулся ехидно и говорит: "Давай дуй в трубку, не разговаривай". В общем, оштрафовали меня по полной программе, грозили прав лишить и машину на штрафную стоянку отправить, но пожалели, мол, старый, больной человек.

Я расстроился, пошел к сыну, у него компьютер есть. "Ну-ка, - говорю, - давай, сынок, "прошерстим" наши российские законы, что-то не верю, чтобы за лечебные 30 мл спирта можно старика оштрафовать". Стали смотреть, и выяснилось, что в России до сих пор действует Временная инструкция Минздрава СССР № 06-14/33-14 от 1 сентября 1988 года ***"О порядке медицинского освидетельствования для установления факта употребления алкоголя и состояния опьянения***". В ней перечислены следующие состояния, которые определяет врач:

"трезв, признаков употребления алкоголя нет";

"факт употребления алкоголя установлен, признаки опьянения не выявлены";

"алкогольное опьянение";

"алкогольная кома";

"состояние одурманивания, вызванное наркотическими и другими веществами";

"трезв, но есть признаки нарушения функционального состояния, требующие отстранения от работы с источником повышенной опасности".

- Значит, - говорю, - у меня случай, не подпадающий под нарушение правил дорожного движения, поскольку состояния *"алкогольного опьянения"* не было. Я подпадаю под пункт *"факт употребления алкоголя установлен, признаки опьянения не выявлены"*.

- Это почему же? - спрашивает сын.

- Ну, как же, алкоголь я пил, а пьяным не был.

- А где это написано?

- Наверное, в протоколе.

- Почему, наверное?

- Потому что я его не читал и в трубку не дышал, сказал, как было, и подписался, а чего там написано, не знаю.

- Ну, ты, отец, даешь! – присвистнул сын.

- А чего? – испугался я.

- Да разве можно подписывать милицейские протоколы, не глядя?!

- А что мне оставалось делать? Он же милиция, власть! – я виновато заерзал, а сын нервно закурил. Помолчали, я опять спрашиваю, - а чего надо-то было?

- Требовать, чтобы тебя везли в наркологический диспансер.

Продолжение на стр. 8

ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ ПРОПИСКА?!

Мы – старики, далеко гулять не ходим, вышли ко двору, сели на лавку и начинаем говорить "за жизнь". Иной раз до того договоримся, что чуть не подеремся. А подсказать некому. Раз теперь появилась такая газетка, если позволите, будем обращаться. Вот, к примеру, недавно на лавке произошел спор: одни говорили, будто теперь по новому закону для получения пенсии не важна прописка, а другие – что это брехня, как требовали прописку, так и требуют. Очень просим рассудить нас.

Т. СПЕПАНОВ, В.КИРКОВ, М. УТЯВИН и др.

Мы с удовольствием ответим на любые ваши вопросы. Пишите. А что касается прописки, или, точнее, регистрации, то действительно она к пенсии никакого отношения не имеет. 27 февраля 2002 г. Министерство труда и социального развития РФ и Пенсионный фонд РФ по согласованию с Министерством внутренних дел РФ и Федеральной архивной службой России утвердили новые ***Правила обращения за пенсией, назначения пенсии и перерасчета размера пенсии, перехода с одной пенсии на другую в соответствии с Федеральными законами "О трудовых пенсиях в Российской Федерации" и "О государственном пенсионном обеспечении в Российской Федерации".*** Там сказано, что "граждане подают заявление о назначении пенсии в территориальный орган Пенсионного фонда РФ **по месту жительства**". Если подтвержденного регистрацией места жительства нет, тогда **"по месту пребывания"** или **"по месту своего фактического проживания"**. Мало того, "граждане Российской Федерации, выехавшие на постоянное жительство за пределы территории Российской Федерации и не имеющие подтвержденного регистрацией места жительства и места пребывания на территории РФ" имеют полное право на пенсию, и "подают заявление о назначении пенсии непосредственно в Пенсионный Фонд Российской Федерации". Так что, никакой прописки для получения пенсии не требуется.

М. ВЛАДИСЛАВСКАЯ

Это абсолютно ТОЧНО!

Когда я ехал на каникулы в Краснодар к бабушке, у меня украли сумку вместе с деньгами и паспортом. Я не мог найти себе места. Как же возвращаться, ведь без паспорта мне даже билета не купить. Все купе обсуждало эту ситуацию, но никому и в голову не могло прийти, что новый паспорт я могу получить в Краснодаре. Честно говоря, я думал, что это делается по месту жительства, то есть там, где ты зарегистрирован. Но оказалось, что по новым российским законам человек имеет право получить паспорт там, где в настоящий момент пребывает. В результате я теперь живу в Москве по паспорту, выданному Краснодарским УВД.

Кстати, как выясняется, некоторые милицейские чиновники пытались связать регистрацией (или как мы привыкли говорить, пропиской) получение основного документа гражданина, но у них ничего не получилось. Эти моменты в пунктах 13 и 36 "Инструкции о порядке выдачи, замены, учета и хранения паспортов гражданина Российской Федерации", утвержденной Приказом МВД РФ, Верховный суд РФ признал нарушающими конституционные права граждан, а значит, недействительными.

Так что, уважаемые друзья, не отчаивайтесь, если с вами случится что-нибудь вроде того, что произошло со мной. Паспорт вам обязаны будут выдать в любом месте России.

С. МИРОНОВ

До чего же мы, водилы, лопоухие!

Продолжение.
Начало на стр. 7

Он открыл приказ Минздрава СССР от 8 сентября № 694 ***"О мерах по дальнейшему совершенствованию медицинского освидетельствования для установления факта употребления алкоголя и состояния опьянения"***, который, оказывается, тоже до сих пор действует, и прочитал: *"...медицинское освидетельствование для установления факта употребления алкоголя и состояния опьянения осуществляется врачом, прошедшим специальную подготовку"*. Как ты думаешь, милиционер является врачом и такой подготовкой обладает?

- Ты чего ерунду городишь?! - рассердился я.

- Вот поэтому и надо было требовать направления в наркодиспансер. Там на тебя сначала бы посмотрели, не заплетается ли у тебя язык, не шатаешься ли, присутствует ли запах алкоголя, ну и т. д. Потом ты бы дыхнул в специальный аппарат с индикаторной трубкой и, наконец, у тебя должны были взять кровь на наличие алкоголя.

- Милиционер ничего такого мне не говорил.

- А зачем, если ты сам признал состояние опьянения?!

- Да не признавал я!

- Ну, ладно, давай разберемся на будущее:

1. Никогда не соглашайся продувать трубку, сразу требуй, чтобы тебя везли в специализированное медицинское учреждение. Если же смалодушничал, согласился, все равно требуй, дескать, трубка трубкой, а по Инструкции освидетельствование должны проводить специально обученные врачи в специализированных заведениях. К тому же, мол, милиции ты всецело доверяешь, но время сейчас тяжелое, денег ни на что не хватает, поверку приборов проводить не на что, а вдруг в индикаторной трубке "Контроль трезвости" какая неисправность. Тем более, что в приказе Минздрава четко написано: *"Медицинское освидетельствование для установления факта употребления алкоголя и состояния опьянения проводится в наркологических диспансерах (отделениях, кабинетах) и в других лечебно-профилактических учреждениях"*. Так что стой на своем: везите к врачам.

2. Никогда ничего не подписывай, пусть ищут свидетелей и фиксируют в протоколе, что ты от подписи отказался. Потом в суде гораздо легче будет доказывать свою невиновность. А теперь что сделаешь, если ты согласился со всем, что тебе милиционер написал.

- А разве можно отказываться от подписи?

- Можно. У человека по российским законам есть право не подписываться ни в каких чиновничьих протоколах.

- И ничего мне за это не будет?

- Бать, ну ты чего такой трусливый?

- Да кто ж его знает?! В наше время с правоохранительной машиной не связывались. Это теперь: чуть что – сразу в суд.

- Третье, - продолжал сын. - Когда проводят освидетельствование, требуй, чтобы тебе обязательно сделали анализ крови на наличие алкоголя. Это самый объективный анализ.

И последнее, отец, насчет штрафной стоянки, запомни хорошенько. Я тебе сейчас прочитаю выдержку из приказа МВД от 23 марта 1993 г № 130: *"Задержанное транспортное средство может* ***не направляться*** *на специальную охраняемую стоянку, если причина задержания может быть устранена на месте (транспортным средством может управлять другой водитель и т. п.) В этом случае протокол задержания транспортного средства не составляется"*.

- Вот это правильно! А то сразу на штрафную, а там такие деньги, что никакой пенсии не хватит. Только, сынок, разве с милицией поспоришь? Скажет: на стоянку, и что я буду делать? Драться?

- Конечно, нет. Очень вежливо скажешь: "Напомните мне, пожалуйста, старший лейтенант, ваши фамилию, имя и отчество, а то неудобно как-то жаловаться на всю доблестную милицию. Она ведь не виновата, что некоторые ее работники не читают приказов МВД России" и цитируешь выше приведенные слова.

- Да разве я запомню.

- А ты сунь бумажку с нужными словами в "бардачок" и вынимай, когда надо. Как правило, милиционеры не любят связываться с теми, кто разбирается в законах, поэтому "на рожон" не лезут. Но если все-таки машина будет задержана, жалоба начальнику милиции должна поступить в тот же день. Причем писать ее надо в двух экземплярах, чтобы один оставался у тебя с входящим номером и росписью работника канцелярии, а второй пошел господину начальнику лично. Пускай разбирается.

- Больно сложно все, сынок.

- А кому сейчас легко?! - засмеялся сын, и я вместе с ним.

А, развеселившись, мы пришли к выводу, что когда садишься за руль с похмелья, самое большее, что могут сделать инспекторы ГИБДД, это отстранить тебя от вождения по "состоянию здоровья", а не по причине "алкогольного опьянения". Причем вежливо и заботливо. Но лучше все же не садиться.

В. КРИВОЛУЧНЫЙ

Учредитель А. Е. Еремин
Редактор М. В. Еремина

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 14000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 24 97 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА
ОКТЯБРЬ 2002 г.
№20(41)

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

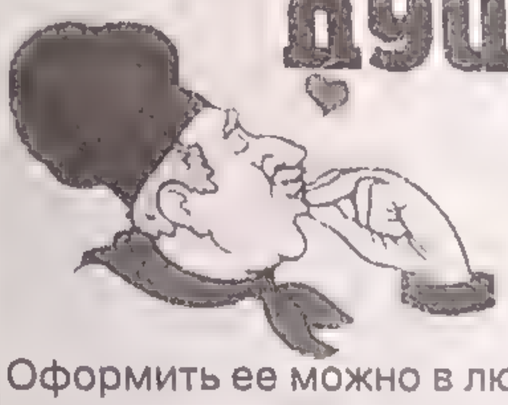
Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846; по России: 41506

Рекомендуемая цена в розницу 2 рубля

В номере:

2 стр.
Как проводить в последний путь?
Заговоры на сохранение себя и скотины от злых умыслов врага
3 стр.
Что нужно знать родителям, чтобы уберечь мальчиков от бесплодия?
Алоэ от ожога
Почему дети становятся наркоманами?
Морковный сок богат кальцием
Зачем ровнять зубы ребенка?
4 стр.
Как молодо выглядеть?
Панталоны спасут от растяжек
Реабилитация алкоголика
Чем грозит дурной запах ног?
5 стр.
Льняное масло для восстановления памяти
Средство от парадонтоза
Молоко от растяжения сухожилий
Сало от ран и порезов
Бодяга от ушибов
Черная смородина от трахомы
Рецепт от сахарного диабета
6 стр.
Чем вреден маргарин?
Почему опасно ставить банки?
Средство от туберкулеза
Лечение гипертонии
7 стр.
Неблагоприятные дни
Сколько витамина С в квашеной капусте?
Средство от угрей
Как почистить фильтр, не выходя на улицу?
Тапки из поролона
8 стр.
Если фамилия мешает жить
Кое-что из Трудового кодекса
Что делать обиженным пенсионерам?

ПОДПИСКА НА Бальзам душу



Оформить ее можно в любом почтовом отделении.

Хотите жить по-новому, ощущать себя здоровым и уверенным в себе человеком, ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

Наш подписной индекс:
по Саратовской области 14846; по России 41506

Теплые советы

Как правило, зимой утепляют и заклеивают щели в наружных рамах, и поэтому теплый воздух из комнаты проходит между рамами и покрывает ваше окно коркой льда. Попробуйте почти герметично утеплить внутренние рамы. Желательно сделать уплотнение между стеклом и рамой. Теперь у вас будет гораздо теплее.

И еще, для оклеивания окон можно использовать старенький пододеяльник, простынку, пеленку и т. п., нарезанные на полоски шириной 5-6 см. Густо намылив мылом (лучше белым), прикладываете их к оклеиваемым обычно частям рамы. Засохнув, такая полоска будет надежной преградой холодному воздуху. Ткань, в отличие от бумаги, со временем не желтеет, а весной снимается одним движением, стоит только ее намочить.

Арифметика пословиц

От горшка два вершка. Это сколько?
Вершок – 4,45 см, умножаем на 2, получаем 8,9 см.
Мал золотник, да дорог. И каков же сей драгоценный вес?
Золотник - около 4,3 г.
Хлебнем фунт лиха. Фунт – около 410 г. Кстати, фунт составляет 1\40 часть пуда, стало быть, пуд не ровно 16 кг, как многие думают, а 16,38 кг.

Колонка психолога

Почему страшно бояться?

Многие считают, что люди делятся на смелых и несмелых. Мне кажется, это не совсем так. У меня вот, например, репутация смелого человека, на самом деле я просто умею подавлять в себе страхи. Причем это умение не природное, а выработанное усилием воли.

С первых шагов в журналистике я училась этому постоянно. Особенно трудно было брать интервью у начальников. Бывало, подойду к двери с табличкой "Приемная", возьмусь за ручку, и вдруг сделается так страшно, аж сердце зайдется. Были случаи, даже уходила, так и не решившись войти. Но на другой день вставала, и, как Барон Мюнхгаузен, "тащила себя за волосы" из болота страха.

Прошли годы, теперь я секунды не буду стоять возле двери кабинета, каким бы важным вельможей ни был его хозяин. Потому что знаю: он сам боится настоящей силы:

Милые мои друзья, никогда не сжимайтесь, заходя в кабинет своего пенсионного инспектора, начальника жилконторы или главного врача горбольницы. Ведь даже собака чувствует, когда ее боятся, а чего уж говорить о чиновниках?! Тут они так вырастают в собственных глазах, что вы им кажетесь мушкой, которую легко прогнать, обозвать, даже прихлопнуть. В общем, трудно ждать положительного решения вопроса, если вы жалко выглядите и от страха плохо соображаете. Поэтому вспомните, что они такие же люди, как вы, с такими же чувствами и страхами. Я, например, когда вижу, что своим начальственным "гипнозом" "товарищ" начинает меня обезоруживать, быстренько оглядываю его со всех сторон и нахожу что-нибудь "как у смертных", например, угри на носу, нерасчесанные волосы или плохо выглаженную рубашку, и сразу же все становится на свои места: я перестаю напрягаться, и "гипноз" исчезает. Главное – быть уверенным в своей правоте и уважать себя. А смелость сама придет.

Известно, что страх, как стресс, оказывает большое влияние на сосуды мозга. А если прекращается кровоснабжение мозга или сердца, то наступает мгновенная смерть. Вот что говорится об этом в одной старинной притче:

- Куда ты идешь? – спросил странник, повстречавшись с Чумой.
- Я иду в Багдад. Мне нужно уморить там 5 тысяч человек.

Несколько дней спустя тот же странник вновь встретил Чуму.

- Ты сказала, что идешь в Багдад, чтобы уморить 5 тысяч, а вместо того ты убила 50 тысяч человек, - упрекнул он Чуму.
- Нет, возразила Чума, - я погубила, как и обещала, 5 тысяч. Остальные умерли от страха.

Так давайте не будем умирать от страха, как бы ни были велики глаза у него.

Марина ЕРЕМИНА

Легко на сердце от песни

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ РОДИНА?

Из к/ф "Щит и меч"
Стихи М. Матусовского

С чего начинается Родина?
С картинки в твоем букваре,
С хороших и верных товарищей,
Живущих в соседнем дворе.
А может, она начинается
С той песни, что пела нам мать,
С того, что в любых испытаниях
У нас никому не отнять.

С чего начинается Родина?
С заветной скамьи у ворот,
С той самой березки, что во поле,
Под ветром склоняясь, растет.
А может, она начинается
С весенней запевки скворца
И с этой дороги проселочной,
Которой не видно конца.

С чего начинается Родина?
С окошек, горящих вдали.
Со старой отцовской буденовки,
Что где-то в шкафу мы нашли.
А может, она начинается
Со стука вагонных колес
И клятвы, которую в юности
Ты ей в своем сердце принес...

С чего начинается Родина?

А вы знаете?!

Если картофель варится в "мундире", проколите кожицу в нескольких местах – он не рассыплется.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРОВОДИТЬ ЧЕЛОВЕКА В ПОСЛЕДНИЙ ПУТЬ?

Окончание. Начало в №№ 17-19

У мершего человека не оставляйте одного в доме, обязательно возле него должны сидеть, как правило, пожилые женщины.

Когда в доме покойник, то в соседних домах нельзя пить утром воду, которая находилась в ведрах и кастрюлях. Ее необходимо вылить, а свежей налить.

Ни в коем случае не надевайте на покойника свой нательный крест. Перед погребением не забудьте снять с умершего обручальное кольцо. Этим вдова (вдовец) избавит себя от болезней.

Нельзя, чтобы слезы капали на покойника. Это тяжелый груз для усопшего. Возле умершего нельзя спать.

Саван необходимо шить на живую нитку и обязательно иголкой от себя, чтобы в доме не было еще смертей.

Если вам на пути встретилась похоронная процессия, то следует остановиться, снять головной убор и перекреститься.

После выноса покойника из дома старый веник следует тоже унести из дома.

После похорон не заходите ни к кому из своих знакомых или родственников в гости.

До 40 дней не раздавайте вещей умершего родственникам, друзьям или знакомым.

Если у кого-нибудь из вас умер близкий или родной человек, и вы по нему часто плачете, то советую вам завести в доме траву чертополох.

Некоторые считают, что после смерти прощение грехов невозможно, и если грешный человек умер, ему уже ничем не поможешь. Однако сам Господь сказал: "А всякий грех и хула простятся человекам, а хула на Духа не простится человекам... ни в сем веке, ни в будущем". Следовательно, нашими молитвами могут быть помилованы усопшие телами, но живые душой наши близкие, нехулившие во времена земной жизни Духа Святого. Панихиды и домашняя молитва за добрые дела усопшего, творимые в его воспоминание (милостыня и пожертвование на церковь), все полезно для умерших. Но особо полезно им поминовение на Божественной литургии. Как только человек умер, родные и близкие должны заказать сорокоуст в церкви, то есть ежедневное поминовение во время Божественной литургии.

Посещайте кладбище до 12 часов дня. Какой дорогой пришли на кладбище, той же и возвращайтесь. С кладбища ничего не уносите домой.

А. АКСЕНОВ, "Православные похороны. Советы знаменитого знахаря"

НУЖНА ДУШЕВНАЯ РЕАНИМАЦИЯ

Дочь живет в другом городе, с мужем мы давно развелись. Я жила работой, она была для меня и семьей, и клубом, и друзьями – в общем всем. Но меня попросили уйти на пенсию. И я осталась одна, с ощущением что жизнь закончилась и больше ничего хорошего не будет. Читаю много, но книги не могут заменить общение. Я задыхаюсь без него.

Обращаюсь ко всем, кто знает, что такое одиночество и как оно разъедает душу. Отзовитесь! Свой адрес я переслала в редакцию, поэтому пишите туда:

413864, г. Балаково, Саратовская область, П/О-24, а/я-17, для К. А. Артемовой.

К. АРТЕМОВА

Не дать себя в обиду

Спасибо огромное женщине Валентининой за № 17, где она пишет, "как уберечь дачу от воров". Никогда бы не подумала, но было у меня такое: идет корова с табуна, уткнется в чужие ворота и орет. А молока-то нет!

Или придет женщина с пустым ведром да со своей коровой к моей калитке. Ясно, что нарочно пришла, потому что ей не по пути. А после этого у моей коровы пропадает молоко.

У меня к вам просьба, дорогие читатели, подскажите, как сохранить и уберечь свою скотинушку.

В. КРЫЛОВА

Несколько советов Н. И. Степановой из книги "Заговоры сибирской целительницы":

Как разрушить злые умыслы врага?

В жизни бывают случаи, когда необходимы надежные обереги и заговоры, а порой и заклинания. Например, когда вам становится известно, что против определенного лица замышляется зло (хотят убить, избить) или же – для предотвращения воровства либо чего-то другого, могущего принести ущерб или вред. Самое хорошее время для магических действий, когда месяц идет на убыль. Полдень или после заката – для зимы. В летний период – утреннее, до зари, и в обед – между 12 и двумя часами, в то время, когда в церкви идет служба.

Берут ведро чистой воды, ставят его между ног, правая рука держит нож острием вниз, в левой – щепотка соли. Ножом быстро мешают воду (с великого Четверга) против часовой стрелки и читают наговор, при этом сыплют соль в воду.

Как эта вода в землю уходит, так и злое дело врага мимо меня стороной обходит. Аминь.

Читать 3 раза. Воду вылить на улицу.

Обращение к домовому при горе

"Старые знающие люди могут рассказать, но только не всякий желает об этом говорить, боясь навести на себя беду, о том, как в тяжелом горе обращались к домовому – и беда откатывалась.

Делают это так. Берут крашенку, т. е. яичко, оставленное от Пасхи на такой вот случай. В другой руке держат зажженную церковную свечу, с которой ранее кто-либо стоял на заутрени. Время действия раннее, так чтоб ни один петух не пропел. Примерно в полчетвертого утра, перекрестясь сперва свечой, затем яйцом, меняя руки, сказать:

"Дядя домовой, дядя дворовой, приходи ко мне на свет от свечи. От яйца, что святили куличи, на зелень, как дубравный лист, на синь, как речной вал. Приходи таков, каков я есть сам, я тебе Христово яичко дам. Пособи мне, помоги мне, отведи мое горе (такое-то) от моего дома, от моего двора, от моей семьи, от меня. Хозяюшко Господин, пособи моей беде.

Во имя Отца, Сына и Святого Духа. Аминь".

Свечу и яйцо оставляют в том месте, где читается наговор. И уходите спать. Домовой знает сам, что делать".

Если корова ревет

Чтоб "снять" рев, до крика петухов откройте печную задвижку и дверцу у печки. Наклонитесь к поддувалу и скажите 7 раз:

"В понедельник закричала,
в воскресенье замолчала,
во вторник закричала,
в воскресенье замолчала,
в среду закричала, в воскресенье замолчала.
Аминь".

СКОЛЬКО У ЧЕЛОВЕКА АНГЕЛОВ-ХРАНИТЕЛЕЙ?

"Возьмите вот эту книгу, - посоветовала мне продавец книжного лотка, - не пожалеете". Книга называется "Откровения ангелов-хранителей. Начало". Взяла, стала читать. Некий журналист Р. Гарифзянов рассказывает, как он познакомился с ясновидящей Л. Пановой, которая может 100-процентно точно описать прошлое и предсказать будущее любого человека.

"- Как это у меня получается, - говорит в книге Любовь Панова, - я сама не знаю... передо мной садится человек, я мысленно задаю вопрос о нем своим ангелам-хранителям. Потом беру зеркальце, двигаю по нему монеткой и слышу внутренний голос, который дает мне ответ. Спрашивать можно все, кроме политики и криминала".

Короче, благодаря этой удивительной женщине журналист переговорил с ангелами на всякие животрепещущие темы. Читать было интересно, но очень часто хотелось возразить, в некоторых местах я просто смеялась, находила кучу противоречий одной части книги другой, но пришла к выводу, что, несмотря на все вышесказанное, книга действительно нужная и полезная, она заставляет людей становиться лучше.

Именно поэтому я решила опубликовать некоторые выдержки из нее. Читайте, думайте, делитесь своими мыслями.

Марина Еремина

***Итак:* ЧТО ТАКОЕ ИНТУИЦИЯ?**

Общаясь с людьми, можно заметить такой факт – не все из них верят в Бога, но в своих ангелов-хранителей верят почти все. Мысль о том, что кто-то там, на небесах, заботится о нем персонально, глубоко сидит в сознании каждого человека.

Да, это правда. Ангелы-хранители существуют, и человек общается с ними ежедневно. Мы еще называем это общение интуицией, внутренним голосом. Сколько раз этот загадочный внутренний голос спасал каждого из нас в трудных ситуациях.

Окончание на стр. 5.

ОТЦУ ИНТИМ НЕ НУЖЕН

Эту статью мы нашли в одном из старых номеров журнала "Здоровье".

"Ваш сынишка еще лежит в пеленках. Осторожно, теплыми руками пощупайте мошонку, проверьте, опустились ли в нее яички, и, если вам показалось, что их нет, обязательно скажите об этом педиатру. Правда, в первые недели и месяцы жизни неопущение яичек можно отнести к возрастным особенностям – так бывает у 20-30% мальчиков. Но к году в 98 случаях из 100 яички уже на месте. И если у вашего сына это не произошло и после года, надо проконсультировать его у врача-эндокринолога, уролога или детского хирурга (совет этих специалистов нужен и в случае, когда после 11-12 лет яички не увеличиваются в размере).

Обычно вначале пробуют добиться низведения яичка с помощью нескольких курсов гормонотерапии, а если это не удается, опускают его хирургическим путем. Операцию лучше всего сделать до 5 лет: если затянуть до 11-12, в яичках могут произойти необратимые изменения.

Передо мной карточки 42 мужчин, родившихся с неопустившимся яичком. У тех из них, кому операция была проведена до 5 лет, состав спермы нормальный, из 10 женатых у 7-х есть дети. Из 15-ти женатых, кому операция была сделана позже, дети есть только у двоих. А у мужчин, которых не оперировали вообще, детей нет ни у одного.

Фимоз – узость крайней плоти, не дающая возможности обнажить головку полового члена. Посмотрите на своего младенца. Может, у него конец крайней плоти сужен, похож на хоботок? Пока еще нет повода для тревоги – это может быть врожденный или физиологический фимоз, который у многих разрешается самопроизвольно. Крайняя плоть будет постепенно отделяться от головки, примерно к 4 годам эпителий обеих соприкасающихся поверхностей окончательно отторгнется, и головка обнажится. Но если этого не произойдет и тем более, если фимоз стал затруднять мочеиспускание и каждый раз перед тем, как помочиться, мальчик становится беспокойным, плачет, как бы тужится, а моча идет тонкой струйкой, - спешите с ним к врачу. И не пугайтесь, если скажут, что требуется инструментальное вмешательство. Процедура довольно проста.

Но чтобы врожденный фимоз не имел последствий, чтобы не возник позднее истинный фимоз, нужно соблюдать правила гигиены. Не все, к сожалению, знают, что мальчика, как и девочку, нужно ежедневно подмывать. При этом следует слегка оттягивать крайнюю плоть, что тоже, кстати, способствует ее отделению.

Необходимость подмываний диктуется главным образом тем, что за этой нежной кожицей крайней плоти могут скапливаться выпадающие из мочи минеральные соли, слущивающиеся клетки эпителия и другие вещества. Если их не удалять, создается очаг инфекции.

Я обычно обращаю внимание и на то, как одеты мои пациенты. Длительное ношение тесных плавок, узких джинсов, вызывая сдавление и перегревание половых органов, тоже может понижать их функцию.

Мальчиков, растущих не только в неполных, но и в полных семьях, воспитывают мамы и бабушки. А примерно в 10-11 лет, а то и раньше, мальчик уже начинает стесняться матери. Он требует, чтобы она не входила в ванную, когда он моется, и, конечно, постарается скрыть от нее ощущения, исходящие из "этой" области. Естественно было бы говорить на такие темы с отцом. Но отцы часто устраняются от воспитания детей. И вряд ли в такой семье мальчик станет рассказывать отцу о самом для него интимном. Беседы с отцами у меня бывали не раз, и вырисовывалась статистика: из 100 только 4 интересуются половым развитием своих сыновей. Мало, прискорбно мало!

Ф. СТЕРХУН, врач, доцент

МАЛЬЧИШКА СИМПАТЯГОЙ СТАЛ

У моего сына была огромная редина между зубами, и вообще зубы выпирали изо рта, как у зайца. Шло время, а я все не вела его к врачу, думая, что успеется. Но вот однажды моя приятельница, замечательный человек Галина Александровна Максимова пришла в гости и пристыдила меня. Что же я за мать такая: из-за собственной лени готова ребенку жизнь поломать! Ведь с такими зубами его девчонки любить не будут. Мне стало стыдно, и я повела, наконец, сына к врачу. Ему поставили металлическую скобку, и некоторое время он с ней ходил. Зубы выровнялись, мальчишка сразу стал симпатягой.

Прошло уже много лет, а я все вспоминаю Галину Александровну с благодарностью за ее нагоняй. Как все-таки важно друзьям честно говорить то, что думаешь.

М. ЕФИМОВА

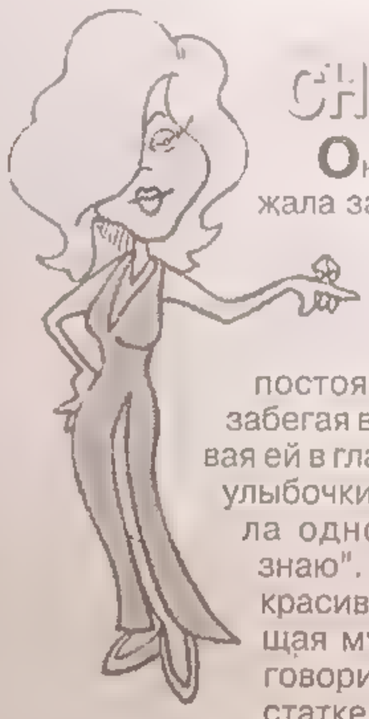
ВМЕСТО 12 КГ ТАБЛЕТОК

Не следует гнаться за свежими фруктами, привезенными издалека: их часто срывают незрелыми, поэтому они дают кислую реакцию крови. К тому же, в целях лучшей сохранности, их обрабатывают газом, окуривают серой, покрывают парафином. Надо ли говорить, как это может отразиться на здоровье ваших малышей?! Лучше всего есть соки из местных овощей и фруктов. Кстати, многие мамочки совершенно забывают, что обыкновенная морковь может быть вкуснейшим десертом, если ее натереть на мелкой терке и добавить чуточку сахара. Не говоря уже об огромной пользе этого овоща.

"Ежедневное употребление морковного сока имеет более высокую конструктивную ценность для организма, чем 12 кг таблеток кальция", - пишет Н. Уокер в знаменитой книге "Сырые овощные соки"

Фруктовые и овощные соки рекомендуется употреблять за 15-20 минут до еды.

С. ЧУДНОВ



СНЕЖНАЯ МАМА

Она шла впереди меня и держала за руки двоих пацанят: одному, наверное, лет пять, а второй уже школьник, но тоже еще совсем маленький. Оба малыша о чем-то постоянно спрашивали у матери, забегая вперед и доверчиво заглядывая ей в глаза. А она, как глыба льда, ни улыбочки, ни живинки в лице, отвечала односложно: "да", "нет", "не знаю". Я шла и думала: "Почему эта красивая молодая женщина, имеющая мужа (мальчишки все время говорили про отца), живущая в достатке (все трое были одеты с иголочки, на маленьком школьнике новенький костюм с "бабочкой") так отвратительно холодна? Почему не улыбается своим замечательным малышам и не радуется их веселому щебету? Наверное, не понимает, что через какое-то время, не найдя понимания у нее, они потянутся куда-то в сторону, и, может быть, далеко не самую лучшую? А потом все будут удивляться: надо же, такая благополучная семья, а сыновья наркоманы!"

Радуйтесь детям, родители, живите их интересами, слушайте их, несмотря на проблемность сегодняшних дней. И тогда в старости не окажетесь у разбитого корыта.

С. БАКТЮК

какой мы испытали УЖАС!

Ко мне в гости зашла моя подруга Наталья со своей четырехлетней дочкой Настей. Мы решили попить чайку, на кухне включили электрочайник, а сами сели в зале возле телевизора поболтать. Какой мы испытали ужас, когда вбежали на кухню под грохот падающего чайника! Вода в нем почти закипала, а Настя потянула за шнур и опрокинула его на себя. Обожгла попку и правое бедро. Наташа схватила Настю на руки и, плача, закричала, чтобы я срочно вызывала скорую. Однако "03" постоянно была занята. Плюнув на это дело, я схватила первую попавшуюся стеклянную банку, набрала мочи и велела Наталье поливать места ожогов. Пока она это делала, я срезала несколько крупных листьев алоэ, выжала сок. Часть его дала подруге капать на попку и ножку ребенка, а оставшимся пропитала марлевую повязку и приложила к больным местам. Малышка успокоилась и вскоре заснула, алоэ помог снять боль.

Домой они уже не поехали, остались ночевать у меня. На утро мы повторили процедуру, продезинфицировали кожу вокруг ожога перекисью водорода и наложили повязку из желе алоэ. Готовится оно так: из свежих листьев извлекается сердцевина и накладывается на марлю. После всех этих экзекуций ожог у Настеньки прошел очень быстро.

Еще хочу сказать, в случае появления волдырей надо тщательно продезинфицировать пораженное место и намочить его на пять минут соком алоэ. Боль успокоится, бактерии погибнут. После чего в основании волдыря стерильной иглой от одноразового шприца надо проколоть маленькую дырочку, на которую наложить ватный тампон с желе из алоэ. Затем минуты через две снимите тампон, чтобы волдырь высох на воздухе. От этой процедуры ожоги пройдут гораздо быстрее. Кстати, мозоли тоже лечатся таким же образом

В. РУСАНОВА

КОГДА МАЛЬВИНЕ МНОГО ЛЕТ

Она вошла и трагическим голосом произнесла: "У меня родился внук". Жду взрыва радостного смеха вслед за шуточным трагизмом. Но он не шуточен. Она действительно в трансе. "Да ты в своем уме? – теперь уже я в шоке. - Ты же всю жизнь мечтала о сыне!" "Мечтала, - понуро повторяет она, - но о сыне, а не о внуке! Через пару лет он будет называть меня бабушкой. И все вокруг будут смотреть и думать: "Действительно, женщина уже в возрасте". А я не хочу, не хочу этого", - она упала на стул и разрыдалась.

Я растерялась: что сказать? Что надо реально смотреть на вещи и радоваться каждому периоду своей жизни? Что сорокалетняя женщина уже никогда не будет двадцатилетней, как бы она ни старалась? Что в любом возрасте есть своя прелесть?

В этот момент дверь отворилась, и на пороге появилась "Мальвина". Сын так окрестил ее за сиреневый цвет волос. Аккуратная (завиток к завитку) прическа, скромный, но весьма модный, брючный костюм, приветливый взгляд – язык не поворачивается назвать эту женщину старушкой. "Что случилось? – шепчет она, кивая в сторону моей подруги, - может, помощь нужна?" "Все нормально", - говорю я, и мы начинаем обсуждать план помощи двум оставшимся на улице людям.

Моя плачущая подруга утирает слезы и начинает слушать. Глаза у Мальвины большие и необыкновенно добрые, морщинки вокруг, как солнечные лучики, лицо от этого будто светится. Она покидает кабинет, оставив облако теплоты. "Если бы вы знали, как все добрые дела омолаживают вашу душу, а, значит, и вашу внешность! – улыбаюсь я, цитируя Валентину Травинку. - Добро всегда возвращается сторицей, как записано в святой книге – Библии".

- А сколько этой женщине лет? – спрашивает подруга.
- 65, а что?
- Да так, - и вдруг совершенно не к месту, - он такой маленький, хорошенький. И все говорят, что похож на меня.

Я понимаю, что она о внуке.

М. ЕЛОВА

РВОТНЫЙ РЕФЛЕКС СДЕЛАЛ ЧЕРНОЕ ДЕЛО

У нас было огромное чувство. Он каждый день устраивал праздники: то встречи с друзьями, то походы в рестораны, на выставки, в театр. Я влюбилась и уже хотела согласиться на его предложение, как однажды после очередной "культурной программы" мой любимый повел меня к себе. Было прекрасно: свечи, шампанское, слова, которые мне никто никогда не говорил. Я расслабилась и вдруг почувствовала отвратительный кислый запах. Сначала я не поняла, откуда он исходит, а потом догадалась: он исходил от ботинок и ног моего любимого. И чем больше проходило времени, тем сильнее распространялось зловоние, постепенно заполняя всю комнату. Я не слышала нежных слов, не могла отвечать на поцелуи, я боролась с тошнотой и ничего с собой поделать не могла.

В середине "сеанса" я засобиралась домой и больше никогда не встречалась с тем человеком. Понимаю, что это бред, что запах этот можно было вылечить, но ничего с собой поделать не могла. При одном воспоминании о нем накатывал рвотный рефлекс.

А жаль, парень был замечательный и любил меня по-настоящему.

Э. ЮРСКАЯ

КАК МЫ РАССТАЛИСЬ С ТОЙ ЖИЗНЬЮ

Мой муж бросил пить. И началось: придет с работы, ляжет на диван, включит телевизор, а сам не смотрит, а наблюдает за нами, как цербер. И если кто-нибудь что-нибудь не так сделает, тут же кидается с "лаем". Я ему говорю: "Хватит валяться! Иди хоть ведро вынеси!" А он: "Ты как со мной разговариваешь?!" "Как?" "Как со скотиной!". В общем, ужас!

К свекрови приехала ее подруга с Крыма, то ли психиатр, то ли психотерапевт. Ну, конечно, всей гурьбой к нам, на "рюмку чая". Сели за стол, а Витек мой "колу" попивает. Естественно, пошли разговоры. Я возьми и брякни сдуру-то, мол, лучше бы Витька пил, чем с таким злыднем жить. Крик поднялся страшный. Но подруга свекрови пресекла скандал и прочитала нам мини-лекцию. Оказывается, когда человек избавляется от алкогольной зависимости, наступает психологическая пустота. Раньше его жизнь заполняла водка, а теперь – полнейший вакуум. Человек не знает, чем его заполнить. В результате - депрессия, раздражительность, тоска и безысходность.

Не легче и женам бывших алкоголиков, привыкли помыкать "пьянчугой", на равных общаться не умеют. Вот и выходит, что надо либо снова запить (что часто и случается), либо в корне менять жизнь.

Всю ночь я не спала, а утром разбудила всех (был выходной) и позвала на рыбалку. Витя ушам своим не поверил, он рыбак заядлый, всю жизнь пытался меня приобщить, но напрасно, а тут я сама зову. В общем, рыбы наловили, уху сварили и счастливые возвратились домой. После этого стали вместе искать, чем заполнить жизнь. Отремонтировали квартиру, полгода Витя со старшим сыном мастерили кухонную мебель. Купили футбольный мяч, и каждый вечер после работы во дворе устраивают турниры. Со всех дворов ребятня сбегается. И ни на кого теперь мой Витенька не кидается.

Кстати, на первых порах я готовила мужу антистрессовую настойку. Брала 1 часть корней валерьяны, заливала 30 частями воды, 5 минут кипятила, настаивала и давала пить по 1 столовой ложке несколько раз в день. А еще делала массаж спины, ванны с хвоей, и каждую субботу мы ходили в баню. Эта традиция сохранилась у нас до сих пор.

Так что, имейте в виду, не просто с "зеленым-то змием" расставаться.

В. СТЕНЬШИНА

Панталоны- это вещь!

До беременности я была худая, как «велосипед». Дочку родила на 4 кг, естественно, живот был очень большой.

За последние две недели беременности у меня начали появляться растяжки, они были такие ужасные, что я не могла смотреть на себя. Грудь, живот, ягодицы - все было в растяжках.

Я выписалась из роддома, приехали домой, подошла к зеркалу: «росписи» на теле были живы. Конечно, сейчас, спустя год, мой вид не такой ужасающий, растяжки потеряли свой лиловый цвет и уменьшились, но все же хотелось бы не иметь таких рисунков.

Кстати, я заметила одну особенность: растяжки на ягодицах резко прерывались контуром трусов. Если бы мне вовремя подсказали, что надо делать, я бы сейчас не искала способы избавиться от родовых последствий. Хочу дать совет всем, кто собирается стать мамой – обязательно купите панталоны, трусы для беременных или что-то в этом роде и носите их до конца беременности, тогда вы не столкнетесь с этой проблемой.

И. СТРОШИНА

ЖАЛКО МНЕ ЕГО

Уважаемая газета "Бальзам на душу", помогите мне, пожалуйста. Сама я не нахожу выхода из своей несчастной жизни. У других мужья пьют и дерутся, а мой по трезвянке меня лупит. Что не так скажу или сделаю, как саданет по спине, только кости трещат. Весной ударил по голове, лежала в больнице с сотрясением мозга. Участковый советовал написать заявление, говорил, давай посадим его, а мне жалко стало, как он там в тюрьме будет.

Мама живет в соседней деревне, зовет к себе, а я боюсь детей без отца оставить. Их у меня трое и все пацаны. Может, кто подскажет чего, буду благодарна.

Г. МАКАРОВА

Тут помню, тут не помню

Хочу рассказать про один очень хороший совет, как восстановить память. После смерти деда у бабушки начались старческие маразмы, и она начала многое забывать. Мы стали бояться оставлять ее одну: вдруг включит газ и забудет зажечь спичку. И жили в напряжении, пока моя тетка не подсказала, что надо делать в такой ситуации. Надо сходить в аптеку, купить льняное масло (оно недорогое) и принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке до еды. Буквально в течение недели мы заметили у бабули улучшения, она не переспрашивала, меньше бормотала, и помнила, что было вчера.

Г. ХРОМОВА

Избавила от "зеленого кошмара"

Меня изводил парадонтоз. Даже на отдых в студенческий лагерь ездила с лечебной пастой, которую мне выписывал врач. Она зеленая, противная на вид, девчонки всегда отворачивались, когда я жевала эту гадость. От пасты болезнь только притухала, но не проходила, поэтому я практически не расставалась с ней.

После окончания института меня направили работать в Сибирь, где я познакомилась с травницей Верой Смодской, которая избавила меня от моего "зеленого кошмара". По ее рекомендации я брала 25 г корней сизой ежевики и 20 г цветков синего василька. 2 столовые ложки этого сбора заливала 500 мл воды, кипятила 5 мин и процеживала, а потом полоскала рот несколько раз в день.

А кроме того, смешивала 20 г плодов черной смородины, 20 г листьев двудомной крапивы и 10 г плодов рябины обыкновенной. Две ст. ложки сбора заливала стаканом кипятка, настаивала 30 мин, процеживала и пила в теплом виде по полстакана 3 раза в день после еды.

Но самое интересное, чем я до сих пор пользуюсь, – это рецепт зубной пасты. Его я, кстати, потом встречала в "ЗОЖе". 3 ст. ложки соли смолоть в порошок, добавить 1 ч. ложку сосновой живицы (это сосновая смола), тоже растертой в порошок, и залить туда оливкового или касторового масла до густоты сметаны. Размешать и втирать в зубы и десны.

С тех пор у меня с зубами полный порядок.

Т. БАБАЕВА

Сахарная история с "Ералашем"

Многие люди впадают в панику, услышав диагноз "сахарный диабет". То же было и со мной, когда врач сообщила о высоком сахаре в крови. Дома лег на кровать и, как в "Ералаше", стал представлять свои похороны. Вот жена убивается, друзья, мама. Потом пошли перед глазами враги, которые тоже придут на панихиду и будут радостно следить за тем, как мой гроб опускается в могилу. "Не дождетесь!" – вскричал я от этого видения и подскочил. Собака испуганно прижалась к ногам, мол, ты чего, успокойся.

В этот момент возвратилась с работы жена. Она у меня заядлая травница. Выслушав меня, улыбнулась: "Ты чего так расстроился, подумаешь, сахарный диабет, люди рак вылечивают!" и стала доставать книги и журналы.

Выбрали мы следующий сбор: побеги черники – 20 г, створки фасоли – 20 г, корня аралии маньчжурской – 10 г, хвощ полевой – 15 г, плоды шиповника – 15 г, трава зверобоя – 10 г, цветки ромашки – 10 г. ***Все это тщательно перемешать. Взять 10 г сбора, поместить в эмалированную посуду, залить 2 стаканами горячей воды (400 мл), затем нагреть на водяной бане 15 мин., охладить в течение 45-50 мин., процедить и принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 20-30 дней. 10-15 дней перерыв. Я сделал 3 курса, и сахар нормализовался.***

С. РИТСКИЙ

Из народных лечебников

ОТ РАСТЯЖЕНИЯ СУХОЖИЛИЙ

Растяжения сухожилий знахари лечили горячими молочными компрессами. Мягкую ткань обмакивали в теплое молоко и накладывали на поврежденную конечность. Компрессы меняли по мере их остывания.

ОТ РАН И ПОРЕЗОВ

Смешать внутреннее сало с пшеничной мукой и поджарить на сковороде. Затем добавить молока и кипятить до тех пор, пока состав не станет похожим на пасту. Нанести мазь толстым слоем на чистую тряпочку и приложить к больному месту. Держать повязку в течение 10 часов. После 2-3 перевязок больной наверняка почувствует сильное облегчение.

ОТ УШИБОВ

Одним из лучших средств для лечения ушибов и синяков является сушеная трава бодяга. Если наложить бодягу на пострадавший участок кожи сразу после травмы, то появление синяка или кровоподтека в дальнейшем исключено.

На одну ст. ложку воды следует брать 2 ст. ложки бодяги, измельченной почти в порошок. Полученное тесто из воды и бодяги необходимо накладывать на ушибленное место.

ОТ ТРАХОМЫ

Три раза в день обливать голову крепким настоем из листьев и молодых побегов черной смородины (настой должен быть тепло-горячим). И этот же настой пить, как чай, несколько раз в день. Чем чаще, тем лучше.

Излечиваются почти слепые.

СКОЛЬКО У ЧЕЛОВЕКА АНГЕЛОВ-ХРАНИТЕЛЕЙ?

Окончание, начало на стр. 2.

Интуиция, внутренний голос – это попытка ангела-хранителя помочь человеку. К сожалению, человек не всегда слышит этот голос. Точнее сказать, вообще редко слышит. Все свои ошибки человек совершает по одной простой причине – чутье отказало, не услышал внутренний голос.

В экстренных ситуациях ангел-хранитель может творить просто чудеса. Знаменитый киноактер А. Абдулов, выходя из театра, вдруг услышал внутренний приказ: "Нагнись!", нагнулся – и тут же над его головой пролетела банка с серной кислотой, которую внезапно швырнула сумасшедшая фанатка.

Сами ангелы – это существа из другого мира, более высшего, чем наша земная обитель. С высоты их положения наша жизнь видится им простой и понятной. Представьте, что вы принесли к себе в квартиру маленького котенка. И этот котенок, отправляясь в путешествие по дому, думает, что перед ним таинственный мир, полный опасностей и загадок. А в это время вы смотрите на него и снисходительно улыбаетесь. Уж вы-то хорошо знаете, что представляет собой этот "таинственный" мир вашей квартиры.

Примерно так же ангелы-хранители наблюдают сверху за своим подопечным. Они видят все: плохое и хорошее, которое ожидает человека в его "таинственном мире", и стараются направить его в нужном направлении.

Только ангелы по отношению к человеку гораздо могущественнее и сильнее, чем человек по отношению к котенку.

Ангелы-хранители для человека могут сделать все, что угодно. Но при одном условии: человек обязан прислушиваться к их советам. Говоря земным языком, хочешь быть счастливым, развивай в себе интуицию и всегда будешь поступать правильно. Если же человек не слушает своих ангелов, то те могут махнуть на него рукой и оставить его без защиты на 7 лет. По истечении этого срока ангелы опять возвращаются к человеку. Но если человек по-прежнему не слушает советов ангелов, то они могут оставить его без защиты еще на 7 лет.

Ангелы-хранители есть абсолютно у каждого человека. Чем больше ангелов, тем удачливее

человек, тем легче ему все дается. И наоборот, те люди, которых неудачи поджидают на каждом шагу, имеют всего одного ангела. Да и тот может их бросить.

15% населения Земли довольствуются одним ангелом. 65% имеют трех ангелов. Двух или четырех имеют всего 10% человек. И лишь 10% счастливчиков имеют 5 и более ангелов-хранителей.

Кстати, есть и такие выдающиеся личности (их на планете единицы), которых охраняют более 9 ангелов. К примеру, у киноактера Пьера Ришара 14 ангелов-хранителей, у Жерара Депардье – 13, Катрин Денев – 9, у Аллы Пугачевой – 13.

Самое большое количество ангелов на Земле имели русские святые: Николай Угодник – 27, Сергий Радонежский – 21, Серафим Саровский – 19, Ксения Петербуржская – 15.

То, что они все жили в России, - это не случайно. Эта страна по праву является духовным центром всего мира.

На всей планете есть всего 12 святых мест – 5 из них находятся в России!

Р. ГАРИФЗЯНОВ, Л. ПАНОВА
"Откровения ангелов-хранителей. Начало"

А где гарантия?

ГРУДЬ "ТРАНСА" НЕ ВЫДЕРЖИТ

Что бы вы сказали о пищевом продукте, который повышает риск развития рака груди у женщин? Полагаю, что представительницы прекрасной половины человечества постарались бы обходить его стороной. Да и мужчины за компанию наверняка исключили бы его из своего рациона. А теперь угадайте, что сказали по этому поводу наши ученые мужи? Они обозвали эту информацию"журналистской страшилкой", не соответствующей действительности.

Самое интересное, "страшилку" породили не ушлые газетчики, а ученые, проводившие очень серьезные международные исследования по заказу Евросоюза.

Медики обнаружили, что у поклонниц кухни с так называемыми трансжирами рак груди встречается на 40% чаще. Что за чудовища такие, эти трансжиры?

Медики уже доказали, что сливочное масло (это чистый животный жир) намного безопаснее твердых маргаринов – оно в гораздо меньшей степени способствует развитию атеросклероза. Маргарин разрабатывался как безопасная и полезная альтернатива сливочному маслу и прочим животным жирам, используемым в кулинарии. Оказалось, что полезные растительные жиры, превращаясь в твердый маргарин, становятся весьма опасными. Почему? Когда жидкое растительное масло делают твердым, через него пропускают водород. Химики называют этот процесс гидрогенизацией. Часть молекул жирных кислот при этом ломается и перекручивается образуются особые изомеры молекул жирных кислот. Это и есть трансжиры

Попробуйте открыть дверь кривым ключом. Скорее всего, он застрянет в замке. Похожее заклинивание вызывают и трансжиры. Они блокируют ферменты, которые работают по принципу ключа и замка. А в результате нарушается масса биохимических реакций в нашем организме.

Западные медики уверенно говорят о том, что трансжиры существенно увеличивают риск главных болезней нашего времени, на долю которых приходится 60% всех смертей. Это ишемическая болезнь сердца, инфаркты, инсульты и прочие недуги, связанные с атеросклерозом сосудов. Но, похоже, российские специалисты эти выводы тоже считают "страшилками" и серьезно обсуждать не собираются.

Много трансжиров в любых готовых продуктах, продающихся в магазинах. Практически это все хлебобулочные и кондитерские изделия, почти вся выпечка, чипсы, снэки и прочая закуска на ходу. Не забудьте и о полуфабрикатах: везде, где рецептура требует добавления жиров, могут быть и трансжиры. При изготовлении таких продуктов очень часто используют саломас, а это и есть смесь чистых гидрогенезированных жиров, в которых трасжиров больше всего

А вспомните многочисленные сорта мягкого масла, наводнившие прилавки магазинов в последние годы. Правильнее было бы их называть мягкими маргаринами, ведь они прямые потомки именно этого продукта. Несмотря на мягкость, большинство этих товаров тоже содержит трансжиры: может быть, здесь их не так много, как в твердых маргаринах, но они все-таки имеются

Ж-Л "100% ЗДОРОВЬЯ", № 2, 2001 г.

Банки могут быть опасны

Как известно, банки активизируют кровоток. И это расценивалось положительно, поскольку способствует выведению из организма некоторых вредных веществ, образующихся при воспалительном процессе.

Исследования высветили и оборотную сторону медали. Дело в том, что банка не только втягивает кожу, но воздействует и на более глубоко лежащие ткани, в том числе и на капилляры. Под влиянием этой процедуры расширяются так называемые поры Кона и каналы Ламберта в легких, по которым происходит миграция микроба-возбудителя. А усилившийся капиллярный кровоток может способствовать беспрепятственному распространению инфекции на все новые доли, сегменты и даже на здоровое легкое.

Именно поэтому врачи не рекомендуют в настоящее время эту процедуру при таких заболеваниях, как острые трахеит, ларингит, бронхит, пневмония.

А при гнойных заболеваниях: хронических бронхитах, плевритах, бронхоэктатической болезни – проводить эту процедуру в ряде случаев просто опасно, потому что расширения, появляющиеся в стенках бронхов под воздействием банок, становятся благодатным местом для развития нагноительных процессов.

Категорически противопоказаны банки при наличии опухолей, как злокачественных, так и доброкачественных, поскольку способствуют росту новообразований.

Так что, когда кто-то из членов вашей семьи вдруг заболеет, и вы соберетесь поставить ему банки, обязательно посоветуйтесь с врачом – надо ли это делать, особенно в начальных стадиях заболевания.

"ЗДОРОВЬЕ", 1989 Г.

Вылечила сына от туберкулеза

Сын моей соседки Игорь три года сидел в тюрьме. Вернулся больной туберкулезом легких. Его положили в больницу. Мать пошла проведать, а ей вручили список лекарств в общей сложности на 3 тыс. рублей. Она в слезы: пенсия мизерная, где взять такие деньги?! Достали мы с ней сборник старинных рецептов и нашли такое средство:

Взять: липового меда – 1200 г, мелко нарубленного листа алоэ – 1 стакан, прованского масла – 100 г, березовых почек – 150 г, липового цвета – 50 г, воды – 2 стакана.

Растопить мед в кастрюле, потом добавить к меду алоэ и смесь хорошо проварить. Отдельно в двух стаканах воды заварить березовые почки и липовый цвет, кипятить – 1-2 минуты. Когда мед остынет, влить в него выжатый из березовых почек и липового цвета сок. Смесь разлить в две бутылки, добавить в каждую поровну прованского масла. Перед употреблением взбалтывать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Забрала моя соседка сына из больницы и стала лечить этим средством сама. А еще мы прочитали в лечебнике, что в свое время знахари давали чахоточным овсяное молоко. Покупала моя соседка на рынке овес (а если не было, ячмень), наполняла им кастрюлю на две трети. Доливала молоком так, чтобы до края кастрюли оставалось расстояние не более 2 см. Добавляла в кастрюлю немного смальца, закрывала крышкой и ставила в духовку. По мере приготовления средства подливала в кастрюлю молоко до тех пор, пока зерно не разварится. Молоко должно быть свежее, непастеризованное. Пил эту жидкость Игорь по стакану три раза в день.

Потом я принесла от знакомой третий рецепт: *взять стебли и листья пустырника, а также корни цикория обыкновенного, заварить и пить, как чай три раза в день по 200 г.* Мне сказали, что с помощью этого средства очищаются дыхательные пути от гнойных выделений, которые не дают человеку нормально дышать.

...правился парень Недавно женился, сына родили. Вот ...тебе и народная медицина! А я, честно говоря, сомневалась.

С. ЭЖКИНА

МЫ С ГИПЕРТОНИЕЙ

У нас в небольшом провинциальном городке уже несколько десятков аптек открыто и продолжают открываться. Недавно пошла покупать траву, своя закончилась, и пришла в ужас: в какую аптеку ни зайду, везде очереди. И в основном из пожилых людей. Прислушалась, что чаще всего покупают. Оказалось, сердечные и от повышенного давления.

Тяжко стало на душе: видно, совсем упали духом наши старики, если килограммами потребляют "химию". Захотелось сказать: "Дорогие мои! Не надо отчаиваться, изменилась только система, мы-то с вами остались прежние. Для нас никогда деньги не имели первостепенной значимости, на первом месте были духовные ценности. Что случилось? Ну, мизерными стали наши пенсии на фоне сумасшедших цен, ну, не все можем купить, и что с того? Разве нас лишили возможности любоваться солнцем? Или отняли добрых друзей, чувство сострадания, доброту, любовь к детям и внукам? Нет, нет и еще раз нет! А раз так, почему грустим? Не хватает денег на эту отвратительную "химию"? Да бог с ней! Столько на свете народных способов снижения давления, что только успевай лечись".

Первое, что я сделала, когда у меня обнаружили гипертонию, это выяснила, что из продуктов способствует понижению давления. Между прочим, не так уж мало:

печеный картофель "в мундире" с кожурой (ем каждый день по 3 клубня минимум);

лук репчатый (не меньше 2-х луковиц в день);

свекла красная (каждый день тру на терке сырую вместе с морковкой и делаю салат с растительным маслом. Пью сок свежей свеклы – ст. ложку меда, следом ст. ложку сока);

чеснок (2-3 зубка ежедневно);

смородина черная (две ст ложки протертой с сахаром ежедневно, летом свежую в неограниченном количестве);

брусника (сколько душе угодно, но каждый день. У нас, в Карелии, ее принято замораживать);

черноплодная рябина (сушеная ягода вместо чая - ст. ложка на стакан кипятка).

Дальше я приступила к поиску своего лечебного состава. Нашла следующие:

Пустырник (трава) – 3 части, сушеница (трава) – 2 части, ба-

Неблагоприятные дни

(по геофизическим факторам)

в октябре 2002 г.

ЕВРОПЕЙСКАЯ ЧАСТЬ

4	с 16 до 19	возможна магнитная буря
10	с 16 до 18	
15	с 15 до 17	
23	с 16 до 18	
29	с 14 до 17	
18	с 15 до 17	небольшие геомагнитные возмущения
26	с 14 до 17	

УРАЛ

2	с 9 до 11	
5	с 17 до 20	возможна магнитная буря
11	с 17 до 19	
22	с 17 до 19	
29	с 15 до 18	
31	с 15 до 18	
14	с 16 до 18	слабые возмущения

ВОСТОЧНАЯ СИБИРЬ

3	с 18 до 20	
5	с 18 до 20	возможна магнитная буря
12	с 16 до 20	
18	с 11 до 13	
22	с 8 до 10	
30	с 16 до 19	
14	с 7 до 9	слабые возмущения
28	с 16 до 18	

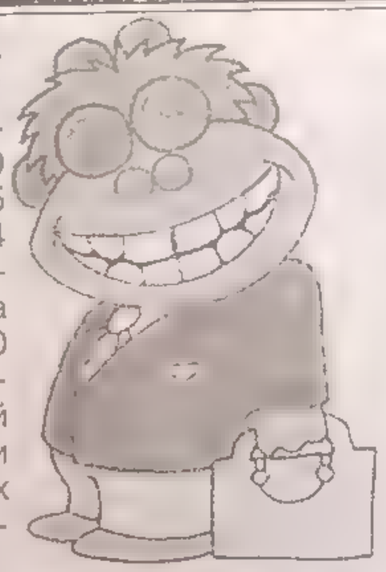
ЗАПАДНАЯ СИБИРЬ

3	с 17 до 20	возможна магнитная буря
6	с 18 до 20	
9	с 18 до 20	
12	с 4 до 7	
18	с 11 до 14	
29	с 6 до 8	
23	с 18 до 20	слабые возмущения

ДАЛЬНИЙ ВОСТОК

2	с 15 до 18	
4	с 16 до 18	возможна магнитная буря
9	с 17 до 20	
12	с 15 до 18	
22	с 23 до 24	
29	с 4 до 6	
18	с 16 до 18	слабые возмущения
27	с 3 до 5	

НЕ УЖИЛИСЬ



Багульник (трава) – 2 части, почечный чай – 1 часть. 1 полную ст. ложку сбора заварить в 300 мл кипятка. Кипятить 5 минут, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать в теплом виде 3 раза в день по 0,5 стакана за 20 мин. до еды. Применяется при гипертонической болезни 1 и 2-й стадии и при симптоматических гипертониях без сердечной недостаточности.

Адонис (трава) – 1 часть, боярышник (цветы) – 1 часть, березовые листья – 1 часть, пустырник (трава) – 2 части, сушеница (трава) – 2 части, хвощ полевой (трава) – 1 часть. 2 ст. ложки измельченной смеси на 500 мл кипятка, настоять, укутав, 5-6 часов, поцедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде. Применяется при гипертонической болезни 1 и 2-й стадии при симптоматических гипертониях, осложненных сердечной недостаточностью 1 и 2-й степени в стадии компенсации и субкомпенсации.

Пустырник (трава) – 3 части, сушеница (трава) – 3 части, багульник (трава) – 2 части, хвощ полевой (трава) – 1 часть, крушина (кора) – 1 часть. 2 ст. ложки измельченной смеси на 500 мл крутого кипятка. Кипятить 10 мин., настоять, укутав, 30 мин., процедить. Принимать по 1, 3 стакана 3 раза в день после еды. Применяется при гипертонической болезни и ожирении.

Адонис (трава) – 1 часть, боярышник (плоды) – 1 часть, мята перечная (трава) – 2 части, пустырник (трава) – 3 части, сушеница (трава) – 2 части, почечный чай – 1 часть. 2 ст. ложки измельченной смеси залить 500 мл крутого кипятка, кипятить 10 мин., настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Применяется при гипертонической болезни 1 и 2-й стадии и при симптоматических гипертониях со стенокардией.

Остановилась на последнем, поскольку он больше всего подходил к моему диагнозу. Пила его так: 10 дней пью, 2 недели перерыв, потом опять 10 дней, месяц перерыв (все предыдущие можно принимать столько же). Через полгода мое давление нормализовалось.

Пробуйте, друзья мои, но самое главное – не унывайте!

В. ТИЗЛЯКОВА

СКОЛЬКО ДОЛЖЕН ВЕСИТЬ ГНЕТ?

Я никогда не пью витамины в таблетках, предпочитаю употреблять естественные. Например, всю жизнь квашу капусту и ем ее каждый день с учетом потребности организма. Высчитать легко. в 100 г квашеной капусты содержится 30 мг витамина С, а суточная потребность в нем взрослого человека - 70-100 мг.

Заготавливаю всегда в конце октябре, потому что именно в поздней капусте наибольшее количество природных сахаров, необходимых для закваски Использую эмалированные ведра и бачки (ни в коем случае не алюминиевую посуду). Шинкую капусту соломкой, кладу морковь, соль и очень плотно укладываю. Как правило, добавляю что-нибудь "эдакое". в одну емкость - яблоки, разрезанные пополам с удаленной сердцевиной; в другую - клюкву или бруснику; в третью - нарезанные полосками стручки сладкого перца, свеклу кубиками и т. п. Получается изумительно.

Намешала всего, утрамбовала (это обязательно, в таком виде в капусте лучше всего сохраняется витамин С, который легко разрушается под влиянием кислорода), накрыла специально оставленными листьями, а сверху – гнет Его вес должен быть не м[е]нее 10% от веса заквашенной капусты Несколько раз протыкаю капусту палочкой, чтобы газы выходили и убираю серую пену.

Через 10-15 дней капуста готова, храню ее на балконе. Кстати, больше всего витамина С и минеральных веществ в рассоле, поэтому никогда его не выливаю и не промываю капусту, как это делают некоторые хозяйки.

Доброго вам здоровья!

В. СТУЛОВА

Средство от угрей

Сотрите несколько долек чеснока и пепел смешаем с медом, так чтобы получилась кашица. Этой мазью легонечко и потрите (втирать нельзя!) угри. Снадобье, скажу я вам, чудодейственное. Пока вы кое-что поделаете по дому, на вашем лице (теле) образуется короста. Ее снимите смоченной в урине (моче, значит) марлечкой. Осторожнее! Не надо сильно тереть! Вместе с мазью попадут на вашу урину и угри. А сейчас смажьте, прихлопывая, как мужчины после бритья почищенные места снова тепленькой уриной. Прекрасно! Именно от данной ласковой влаги скоро-скоро заживут раночки, что оставили удаленные угри. Можно даже примочку на лицо сделать той жидкостью, о которой мы сейчас говорим. Это в том случае, если ваши угри слишком разросшиеся были глубоки, отчего след от них остался довольно заметный на вашем лице (теле).

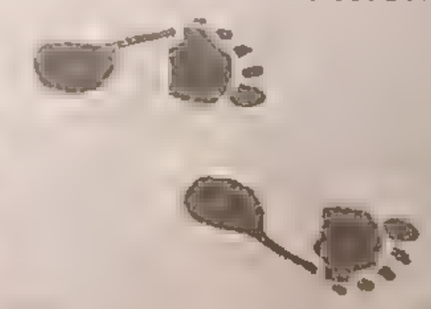
В. ТРАВИНКА, "Загляни в свое сердце"

КАК ПОЧИСТИТЬ ФИЛЬТР, НЕ ВЫХОДЯ НА УЛИЦУ?

Ненавижу выбивать на улице фильтр от пылесоса. После этого у меня всегда начинается приступ аллергии. И вот недавно мне подсказали способ мокрой очистки фильтра, когда и из квартиры выходить не надо, и ни одной пылинки в сторону не полетит. Для этого фильтр с пылью осторожно опускают в ведро с водой. Пыль намокает и скатывается в воду, а то, что осталось на стенках, легко смыть струей воды. Для окончательной очистки фильтр выворачивается, также струей обмывается и кладется на просушку. Через некоторое время он уже сухой и чистый, как будто только что из магазина.

В. ТИСИНА

Голь на выдумки хитра



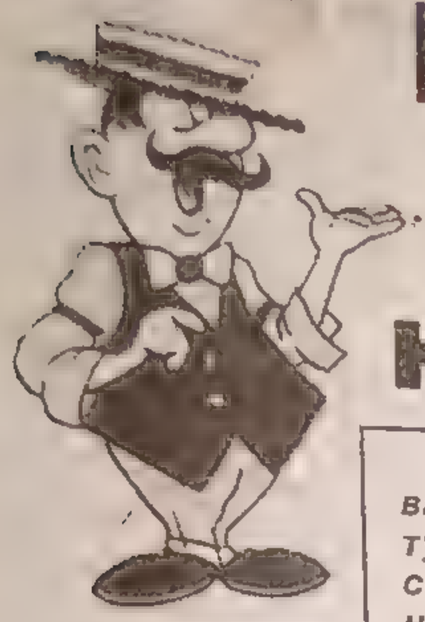
У меня порвались комнатные тапки. До пенсии далеко, а на дворе уже не лето, босиком холодновато. Тем более что живу на 1-м этаже. Что делать? Вспомнила, что видела в магазине аж за 600 рублей сшитые из поролона декоративные тапочки, изображающие голые ноги с яркими ногтями. Взяла кусок поролона, вырезала из него две стельки и вставила их в шерстяные носки, а сверху простые надела. Красота! Мягко удобно и тепло.

Дочка пришла в восторг. сделали и ей такие же, а заодно внучке. Можно сверху всякие красивости нашить.

Н. ЕПИФАНЦЕВА

Советы от Абрама Моисеевича

Коньяк-таки на хлеб не положишь



Деньги мне, конечно, нужны, но что с вас, голытьбы, возьмешь. Поэтому советую даром. Прямо, можно сказать, от сердца отрываю полезную информацию, но отрываю, потому что популярность – это тоже капитал.

Мой друг Мойша как увидел, что я пишу в газету, говорит: "Ты советуй от нас двоих, дешевле выйдет". Я говорю: "Нет, Мойша, из тебя плохой советчик. Ты вчера Степану велел даже не устраиваться на работу, пока не получит прописку, а как он ее получит, если ему даже квартиру не на что купить?! Где ему прописываться-то?". Мойша говорит: "Мне Сара сказала. За что купил, за то и продал". А я говорю: "Дурак ты, Мойша, Сара всегда торгует краденным". Мойша обиделся и ушел, а я написал свой первый совет:

Если хозяин требует регистрацию, вежливо намекните ему, что статья 64 Трудового кодекса не допускает отказ в приеме на работу из-за отсутствия регистрации по месту жительства или пребывания.

Тут Мойша опять вернулся и говорит: "Сара сказала, что она твой Трудовой кодекс (ТК) не читала, ей все равно сверхурочные не положены, потому что у нее ненормированный рабочий день. Это, во-первых, а, во-вторых, она устала получать зарплату коньяком, потому что я его выпиваю раньше, чем она продаст". Я говорю: "Передай Саре, что депутаты кодекс один на всех приняли, так что, пускай прочитает, ей будет полезно, но только книжку свою не дам. А насчет ненормированного рабочего дня не надо "ля-ля", есть статья 119, там все четко обозначено". И написал свой второй совет, правда, "передрал" слово в слово ТК:

"Работникам с ненормированным рабочим днем предоставляется ежегодный дополнительный оплачиваемый отпуск, продолжительность которого определяется коллективным договором или правилами внутреннего трудового распорядка организации и который не может быть менее 3-х календарных дней. В случае, когда такой отпуск не предоставляется, переработка сверх нормальной продолжительности рабочего времени с письменного согласия работника компенсируется как сверхурочная работа"

Мойша прочитал и побежал к Саре, а через полчаса опять вернулся, потому что Сара велела ему спросить все-таки по поводу коньяка, а то она опасается о его здоровье. "Пусть не опасается, - говорю, - потому что выплата зарплаты спиртными напитками, а также наркотическими, токсическими, ядовитыми и вредными веществами, а также оружием, боеприпасами и другими предметами, в отношении которых установлены запреты или ограничения на их свободный оборот, не допускается. Статья 131 нового Трудового кодекса об этом гласит. Если ее хозяин этого не знает, ему надо показать 131-ю статью. Неграмотным обычно вслух читают судьи, вместе с решением суда. А вообще доля зарплаты, которую дают натурой, не может превышать 20% от общей суммы. Понятно?"

Мойша говорит:

- Ты что, Абраша, больной?

- Почему? – спрашиваю.

- Разве можно такие ценные советы бесплатно давать? – отвечает Мойша.

- Хорошо, - соглашаюсь, - плати 47 рублей.

- За что?

- За советы.

- У меня только 50.

- Ладно, - говорю, - на сдачу еще один совет возьмешь?

- Смотря какой, - жмется Мойша.

- Ты недавно на работу устроился? - спрашиваю.

- Ну, да.

- А когда по новому кодексу имеешь право идти в отпуск, знаешь?

- Нет.

- Вот на 3 рубля и бери.

- Давай.

- Имеешь право идти через 6 месяцев непрерывной работы.

Мойша кивает и собирается уходить. Я говорю:

- А деньги?

- Так ты же сам сказал, что будешь давать советы даром!

Вот так и поговорили.

Абрам МОИСЕЕВИЧ

О, счастливчик!

Я не знаю, как жили мои родители с фамилией Мудак, но я горя хлебнул. Во дворе, в школе, но особенно в армии. Как только надо мной ни издевались! И солдаты, и офицеры. Выдержал. Думал, ну, все, закончились мытарства. Ан нет, главное испытание было впереди. И заключалось оно в том, что моя любимая девушка отказалась выходить за меня замуж. "Я-то могу и свою фамилию оставить, - сказала она мне в ответ, - но дети-то вынуждены будут быть Мудаками! Нет, дорогой, я на это пойти не могу". Вот тут терпение лопнуло, я пошел в ЗАГС и попросил поменять мне фамилию. Думал, будут возражать, а они – ничего. Оказывается, в нашем законодательстве мой случай на первом месте стоит - *"неблагозвучность фамилии, имени, отчества"*. А вообще-то, как мне сказали в ЗАГСе, есть и другие уважительные причины для перемены ФИО. Я запомнил только несколько: *"трудность произношения фамилии, имени, отчества;*

желание носить фамилию матери (отца), если отец (мать) не принимал участия в воспитании;

желание носить фамилию отчима (мачехи), воспитавшего тебя, или носить отчество по имени того, кто тебе действительно был отцом, а не биологического папаши, не принимавшего участия в твоей судьбе;

желание носить фамилию деда, бабки или кого-то другого, кто вырастил тебя, если родители не принимали участия в воспитании, а усыновление не может быть оформлено;

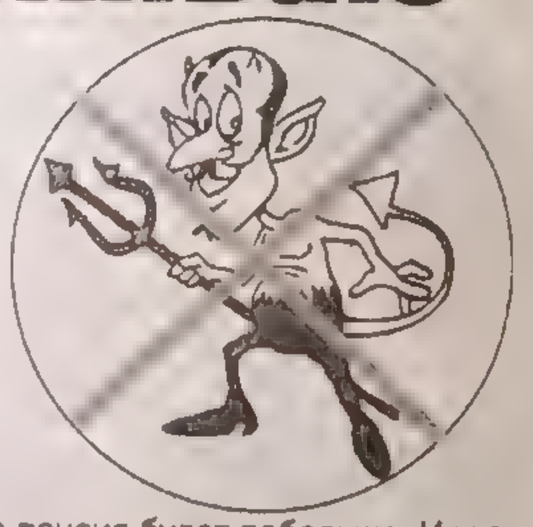
желание носить фамилию и имя, соответствующие избранной национальности (при разных национальностях родителей) и т. д.

Я долго думал, как же мне поблагозвучнее назваться. И выбрал фамилию Счастливчик. Хотите верьте, хотите нет, после этого моя жизнь круто изменилась: за что ни возьмусь, все получается. Просто мистика какая-то, тьфу, тьфу, тьфу, чтоб не сглазить.

Так что, дерзайте, друзья, меняйте судьбу!

В. СЧАСТЛИВЧИК

Всех волков вычеркиваю



Мне говорят, ради сохранения здоровья нужно стараться не замечать плохого, больше думать о хорошем, концентрироваться на светлом. А где его взять, скажите мне, люди добрые. Где взять, это самое хорошее, если то и дело бьют по загривку? Проработала на химии во вредном цехе целых 15 лет, болячек приобрела не счесть, но успокаивала себя тем, что, во-первых, пораньше на пенсию выйду, а, во-вторых, и сама пенсия будет побольше. И что в результате? А ничего! Приняли господа депутаты новый закон, и сразу стало ясно, куда ветер дует. Остались с носом северяне, им перестали считать год за полтора, остались с носом и списочники, у которых фактически украли 5 лет стажа. А как выступал перед принятием закона господин Зурабов! Как сулил прибавку в 360 рублей! А что получили? Жирную фигу? И куда теперь ни пойдешь, везде разводят руками: так решил законодатель! А я не хочу иметь такого вражеского по отношению к пенсионерам законодателя, и, уверена, тысячи таких, как я, не хотят. Мне говорят: "Обращайся в Конституционный суд, ведь нарушены твои права". А я себе думаю: может, проще стащить их с трона-то, этих супостатов?

Скоро выборы в Госдуму, опять начнут, как тот волк, языки точить и петь у избирательных дверей: "Козлятушки, ребятушки, отворитеся, отопритеся, ваша мать пришла, молочка принесла". Лично я для себя решила: ни за одного прежнего не проголосую, чтоб духу ихнего не было, вычеркну всех и партии все тоже вычеркну. Пускай новые создают. А если бы все обиженные пенсионеры так поступили, вот тогда, глядишь, что-нибудь и стало меняться. А то плюемся, плюемся, а потом идем и голосуем за своих лютых врагов.

Т. БОГАЛТОВА

Учредитель А. Е. Еремин
Редактор М. В. Еремина

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 14200 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 24 98 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Бальзам на душу

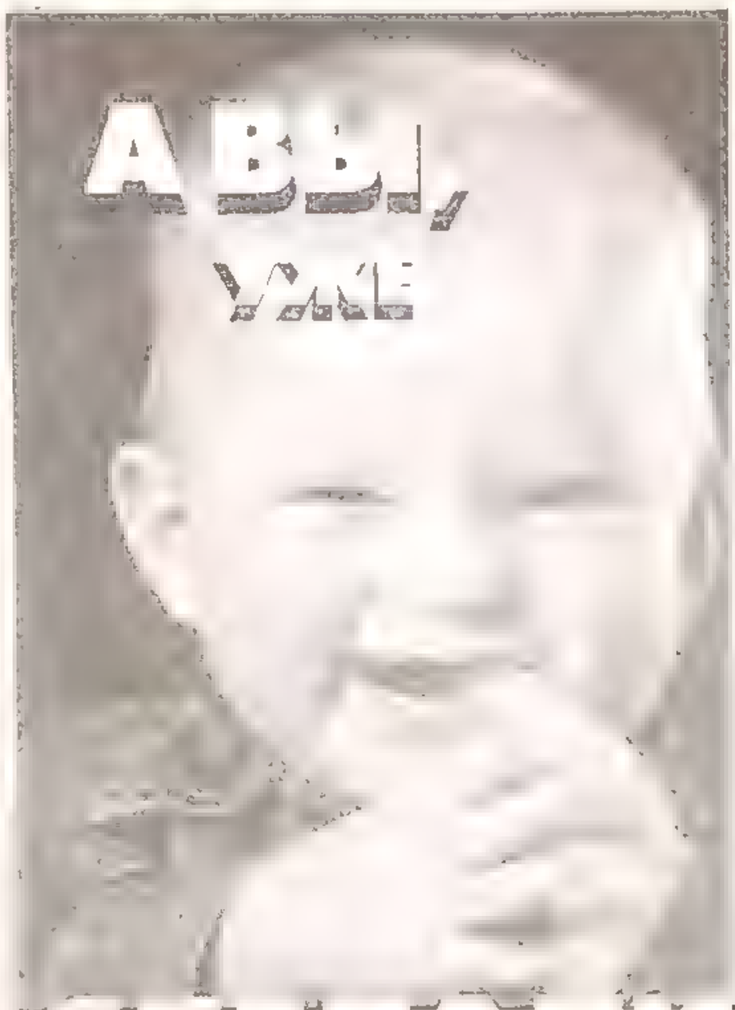
ноябрь 2002 г. Рекомендуемая цена в розницу 2 рубля

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846; по России: 41506

В номере:

2 стр.
Как снять порчу?
3 стр.
Меню для внучки
4 стр.
Что такое любовь?
Как стать любимой невесткой?
Средство от бесплодия
5 стр.
Почему кто рано встает, тому Бог дает?
Очищение прямой кишки по Елисеевой
Средство от язв и эрозий желудка или кишечника
Средства при запорах
6 стр.
Как справиться с инсультом?
Почему малыша нужно начинать кормить с левой груди?
7 стр.
Как заслужить место в Раю?
Больным диабетом нужно есть топинамбур
Советики
Как надо пить валерьянку, чтобы снять стресс?
8 стр.
Перечень заболеваний, при наличии которых лицо не может усыновить ребенка, принять его под опеку (попечительство), взять в приемную семью
Положение о порядке и условиях присвоения звания "Ветеран труда"

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА "БАЛЬЗАМ НА ДУШУ" ЭТО ПРИНЕСЕТ ВАМ СЧАСТЬЕ!


А ВЫ, УЖЕ
СДЕЛАЛИ ЭТО?

стр. 3

СИЛА ВОЛИ ТВОРИТ ЧУДЕСА

Его нашли пьяным за полночь посреди дороги глубокой осенью, раздетого, со связанными руками и кровоподтеками на лице. Доставили в наркологический диспансер. Когда привели в себя, рассказал, что пил с друзьями, больше ничего не помнит. Родственники были в шоке, да и сам, видно, понял, что в 31 год отправляться на тот свет рановато. Потому обратился к врачам с просьбой помочь.

Десять дней ему делали уколы и давали таблетки, лечили от большой тяги к алкоголю. Но самое главное было впереди –удержаться и вновь не прикоснуться к рюмке.

Когда бригада, в которой работал, запивала (многие из ребят бросали пить, но вновь входили в запой), он держался твердо.

Ел много острого, соленого, много пил воды. Утром натощак выпивал стакан настоя из целебных трав, который каждый раз приготавливала жена.

Но тяга не прекращалась, усилием воли давил ее. Однажды приснился сон, очень захотелось пива, и он с жадностью выпил весь бочонок. А когда проснулся, облегченно вздохнул: "Слава Богу, что это сон. Наяву я никогда не прикоснусь к этому зелью".

Постепенно желание выпить затихало, и наконец, вообще перестало беспокоить.

С тех пор прошло 8 лет. Жена и дочки говорят: "Счастливее нас нет никого на свете".

Л. СПАССКОВА,
г. Балаково Саратовской обл.

ЛУК ЛИКВИДИРОВАЛ "ОРУДИЕ ПЫТКИ"

Так получилось, что на ногах у меня выросли пяточные шпоры. На рентгеновском снимке отлично были видны эти "орудия пытки". По совету одной пожилой женщины – она испытала это на себе – начал прикладывать к пяткам обыкновенный лук. Луковицу разрезал пополам и привязывал к пяткам. Когда лук высыхал, привязывал свежий. Сейчас не помню точно, через какое время, но пяточные шпоры пропали. Стал наступать на всю стопу, а до этого ходил на цыпочках.

А. МИТРОФАНОВ, с. Натальино Дергачевского района Саратовской обл.

РАЗВЕ ЭТО ИДИОТИЗМ?

Я – профессиональный военный. По долгу службы часто переезжал с места на место, меняя города, улицы, дома. И, как бы ни были хороши квартиры, в которых приходилось жить, никогда и нигде у меня не было чувства, что это мой Дом, моя Крепость. И только когда я вышел на пенсию и поселился в небольшом городке на берегу Волги в обычной стандартной трехкомнатной квартире, это замечательное чувство родилось в моей душе. Это великое чувство я пью, как родниковую воду, с наслаждением.

Соседи смотрят на меня как на идиота, что за человек такой, целыми днями улыбается, мурлычит песни и постоянно что-то благоустраивает. А я счастлив, что могу клеить обои и красить окна, счастлив, что жив и здоров. Участие в военных действиях научило ценить каждый миг жизни.

Э. СЕРОВ, г. Хвалынск, Саратовской области

Легко на сердце от песни

Ты ждешь, Лизавета

Т. ХРЕННИКОВ

Ты ждешь, Лизавета, от друга привета
И не спишь до рассвета, все грустишь обо мне.
Одержим победу - к тебе я приеду
На горячем боевом коне.

Приеду весною, ворота открою
Ты со мной, я с тобою неразлучны вовек.
В тоске и тревоге не стой на пороге,
Я вернусь, когда растает снег.

Моя дорогая, я жду и мечтаю.
Улыбнись-ка, встречая, был я храбрым в бою.
Дойти бы дожить бы до свадьбы женитьбы
И обнять любимую свою

КОНКУРС • КОНКУРС • КОНКУРС

ДО КОНЦА ПОДПИСКИ ОСТАЕТСЯ МАЛО ВРЕМЕНИ.

НЕ ОПОЗДАЙТЕ!

Если вы научились избавляться от недугов с помощью простых и доступных всем способов;

Если знаете поучительную историю о любви или воспитании детей;

Если с помощью знания законов смогли выпутаться из сложной жизненной ситуации, поделитесь с другими, напишите в редакцию "Бальзама на душу".

А мы гарантируем, что **50 человек,** которые пришлют самые интересные рассказы, **получат бесплатную подписку на первое полугодие 2003 года.**

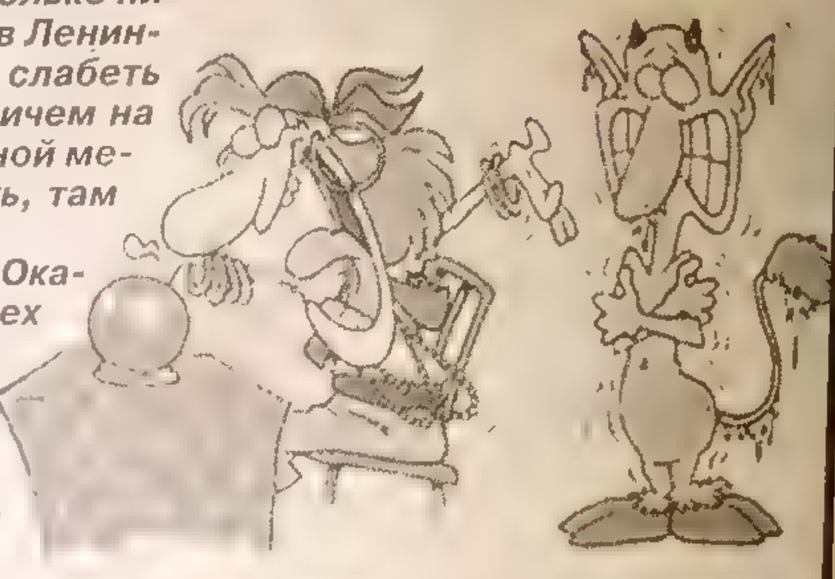
РЕДАКЦИЯ "БД"

ПОРЧУ МОЖНО СНЯТЬ

Многие люди не верят во всяких колдунов, сглазы и порчу. Не верила и я, пока однажды не произошел такой случай. Поехали мы с мужем в Карелию к его родным. Пригласили нас брат с женой в гости. Смотрю на жену брата Нину, у которой все руки сверху донизу в синяках, а про себя думаю: "Ну, Вовка, паразит, это же надо так жену избить!" Будто прочитав мои мысли, Нина покачала головой: "Не бил меня Вовка и вообще никто не бил. А что случилось, понять не могу. Вдруг ни с того ни с сего все тело покрылось черными пятнами. Только лицо чистым осталось. Куда только ни обращалась: лежала в республиканской больнице в Петрозаводске, ездила в Ленинград в клинику, ничего у меня не находят, говорят, абсолютно здорова. А я слабеть начала. Вроде не болит ничего, а слабею. Мне шепнули, что это порча, причем на смерть". "О Господи!" – испугалась я. Нина тяжело вздохнула: "Ходили к одной местной бабушке, она не берется. Вот свекор обещал в одну деревню свозить, там вроде бабки сильные. На той неделе поедем".

Отпуск наш закончился, мы уехали, но душа болела, как там Нина. Звоним. Оказывается, все нормально, помогла бабуля, сошли с Нины черные пятна. С тех пор я верю во всякие такие "ужастики". И все думаю, а что если бы не нашла тогда Нина такую бабушку?

В. ФЫКТИНА, г. Астрахань



От редакции: *В уже знакомой нашему читателю книге "Заговоры сибирской целительницы" Н. Степановой есть три совета. Знаем, многие не приветствуют магию, пусть даже и белую. А с другой стороны, а вдруг кому-то позарез сейчас нужна такая помощь, а он не знает, что делать. Поэтому публикуем.*

ЕСЛИ ЗАКАПЫВАЮТ ФОТОГРАФИЮ НА МОГИЛКАХ

Если человеку известно, что он болеет оттого, что его фотографию зарыли в могилу, необходимо заказать в церкви подряд три обедни о здравии. Для женщин нужно служить обедни по женским дням (среда, пятница, суббота). Если болен мужчина, то дни должны быть мужского рода (понедельник, вторник, четверг). Обязательно – все в одну неделю. На четвертый день раздают 40 милостынь в разных местах и, придя на кладбище, встав у ворот, читают трижды заклинание, после чего сразу идут домой и ни с кем до следующего дня не говорят ни слова.

Как истина в том, что Христос сильней сил ада, так истинно, что я избавилась (лся) от этих сил. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

ЕСЛИ ОТПЕЛИ В ЦЕРКВИ ИЛИ ДОМА

Продайте или отдайте белье с постели больного. Святому Пантелеймону девять свечей поставьте, девять милостынь раздайте нищим у церкви. Потом пусть три зори росой обтирается со словами:

Росой умываюсь. Христом благословляюсь, от смерти избавляюсь. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

ЕСЛИ ФОТОГРАФИЯ ПОЛОЖЕНА В ГРОБ

Необходимо принести в три раза святую воду из церкви, каждый раз по 12 стаканов. И уговорить 12 человек на кладбище выпить по стакану за здравие. В крайнем случае, заплатите тем, кто сидит на кладбище и просит милостыню. Затем, когда будет выпит последний стакан святой воды, найдите могилу с таким же именем, которым крещены вы сами, но чтоб было захоронение того года, когда заболел. Встаньте у могилы с зажженной свечой и скажите:

Тебе, раба (имя), здесь лежать, а мне этой доли покуда избежать.

Затем оставьте свечу и уходите от могилы.

Н. Степанова "Заговоры сибирской целительницы"

ЧТОБЫ БОГ ПОДДЕРЖИВАЛ В АРМЕЙСКОЙ ЖИЗНИ

У нас в городе есть церковь "Спасение". Я решила сходить, посмотреть, что же это такое. Вошла в комнату, стоит длинный стол. Ни икон, ни лампад, ни свечей. Людей собралось немного, человек 15-17. Все расселись за столом, стали петь молитвенные песни о том, как много делает для людей Бог, как легко с ним, как он помогает. Я слушала, некоторые песни мне не нравились, а некоторые ложились на душу.

Потом ведущий попросил всех встать и помолиться. Все закрыли глаза и стали что-то тихонько бормотать. Ведущий говорил громче всех, он благодарил Господа за всякие благодеяния.

Потом начались так называемые "свидетельства": каждый рассказывал, в чем ему Бог помог. Одна женщина сказала, что у нее не было зимнего пальто, в своих молитвах просила Господа помочь ей, и он помог - она получила пальто от добрых людей. Мужчина рассказал, как он обжег руку, ему выписали средство, но у него не было 60 рублей, чтобы его купить. Он пришел в церковь, а у одной из прихожанок оказалось это средство, она дала ему, и он вылечился.

У всех были такие простые, незамысловатые "свидетельства", что мелькнула мысль: "Причем здесь Бог, если вам помогали люди?!" Я чувствовала какое-то непонятное тепло в душе. А когда под конец этого молитвенного дня люди стали предлагать помолиться за то, чтобы одна из "сестер" (так в церкви называют прихожанок) благополучно родила малыша, чтобы сына другой сестры Бог поддерживал в армейской жизни, чтобы у девушки, которая впервые пришла в эту церковь, мать перестала пьянствовать, чтобы в центре реабилитации наркоманов все было хорошо, мне показалось, я попала в какой-то сказочный мир Доброты.

Шла домой по ночной улице и думала: "Господи! Ведь на самом деле мы так много можем сделать друг другу, если станем чуточку добрее. И для этого совсем не надо ходить в молитвенные дома. Или все-таки надо?"

М. ЕРЕМИНА, г Балаково, Саратовской обл.

КАК СТАТЬ НУЖНЫМ СТАРИКОМ?

Прочитал в умной книге, что состояние подавленности, апатичности может проистекать из-за не прощенной обиды на соседку или неблагодарного сына. С соседками, слава Богу, у меня все в порядке, а вот обида на детей имеется. И вот вчера я решил начать избавляться от нее. Взял торт, для внука игрушку, стучусь. Открывает невестка в бигудях и нарядном платье. "Ой, - испуганно говорит она, - а мы на день рождения идем к моей лучшей подруге". Сын застыл, как изваяние с не зашнурованным ботинком. Только пятилетний внук подбежал и радостно воскликнул: "Здравствуй, деда, как здорово, что ты пришел!" Я поцеловал внука, поставил на стол свои подарки, попрощался и вышел.

Купил бутылку водки и отправился к своему старому другу, который всегда дома и всегда рад меня видеть.

- Не прав ты, Федька! – закусывая, заметил друг, - Ну на что ты сейчас обиделся? На то, что не вовремя пришел? Так ведь сам виноват, предупреждать надо. И потом, друг ты мой сердешный, в этой ситуации, между прочим, твоих детей гораздо больше жалко, чем тебя.

- Это почему же?

- А потому что ты заставил их чувствовать себя без вины виноватыми. А это, брат, нехорошо, неправильно.

На следующий день сын позвонил и сильно извинялся, что так глупо получилось, но в гости не приглашал и сам не обещал прийти, потому что начиналась новая неделя, хлопот полно, не до меня, старого.

Неудобно вроде в газету писать по такому смешному поводу, а вот пишу и прошу подсказать мне, дурню, как понадобиться своим собственным детям?

М. ЯКОВЛЕВ, г. Петровск

МЕНЮ ДЛЯ ВНУЧКИ

ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО В № 22

Это меню я составила с учетом почерпнутых в соответствующей литературе знаний для карапузов в возрасте от 1 года до 3 лет. Основываясь на нем, вы можете экспериментировать сколько угодно. Надо только помнить, что малыши не терпят однообразия, а растут и крепнут от свежей и с душой приготовленной пищи. Любите своих детей, не жалейте времени для них (как, впрочем, и для других своих близких).

ПОНЕДЕЛЬНИК

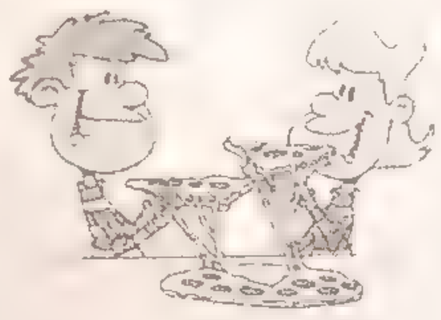
Завтрак: 1. Каша геркулесовая, молочная (100 г). 2. Творог со сметаной и сахаром (50 г). 3. Чай.

Обед: 1. Салат (50 г) (белокочанную капусту порубить, посолить, помять, чтобы выступил сок, добавить морковь и несколько изюмин. Дать постоять минут 15, потом заправить подсолнечным маслом). 2. Суп с фрикадельками (150 г). 3. Гороховое пюре с неострой подливкой (100 г). 4. Сок (компот).

Полдник: 1.Морковь, натертая на мелкой терке, можно с яблоком (100 г). 2. Йогурт с сухариком.

Ужин: 1. Фруктовый плов (200 г) (варится рис с изюмом, курагой и черносливом, добавляют сливочное масло, соль, сахар по вкусу. 3-летним малышам можно варить обычный плов с добавлением всего перечисленного). 2. Сок (компот, молоко).

ВТОРНИК



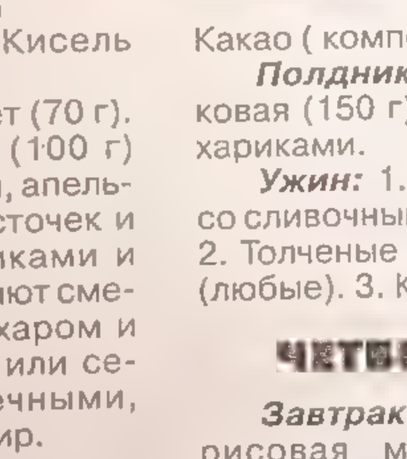
Завтрак: 1. Каша манная (200 г). 2. Морковный сок (40 г). 3. Яблоко или груша.

Обед: 1. Винегрет (50 г) с добавлением морской капусты. 2. Куриный бульон (100 г). 3. Паровая котлета с тушеной капустой (150 г). 4. Кисель из клюквы.

Полдник: 1. Омлет (70 г). 2. Фруктовый салат (100 г) (яблоки, груши, сливы, апельсины очищают от косточек и кожицы, режут кубиками и смешивают. Заправляют сметаной, взбитой с сахаром и толчеными орехами или семечками (подсолнечными, тыквенными). 3. Кефир.

Ужин: 1. Вареники ленивые (200 г) (тщательно протереть творог, положить в него яйца, сахар, масло, муку, перемешать до однородной массы. Полученную массу посыпать мукой, раскатать длинной толстой "колбасой" и порезать ее ножом на части. Как вода закипит, ее посолить и бросить туда эти маленькие "колбаски". Потом шумовкой вытащить. Можно смазать сливочным маслом, можно сметаной). 2. Кисель.

СРЕДА



Завтрак: 1. Каша пшенная молочная с тыквой (200 г). 2. Молоко (сок).

Обед: 1. Салат из сыра, желтка, вареной моркови, сырого яблока (70 г) (все натереть на мелкой терке, заправить подсолнечным маслом с добавлением капельки лимонного сока). 2. Уха (150 г). 3. Печеночный паштет (80 г) (печень жарят с луком, морковью, охлаждают, пропускают 2-3 раза через мясорубку, солят, соединяют с размягченным сливочным маслом, взбивают. Полученную массу формируют в виде рулета) с капустным гарниром (50 г). 3. Немного сладостей. 5. Какао (компот, сок)

Полдник: 1. Икра кабачковая (150 г). 2. Йогурт с сухариками.

Ужин: 1. Гречневая каша со сливочным маслом (200 г). 2. Толченые семечки и орехи (любые). 3. Компот.

ЧЕТВЕРГ

Завтрак: 1. Каша рисовая молочная (200 г). 2. Морковно-яблочный сок.

Обед: 1. Салат из квашеной капусты (40 г). 2. Овощной суп (100 г). 3. Куриное суфле (90 г) (мякоть вареных кур дважды пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. В фарш, перемешивая, последовательно вводят густой молочный соус, масло, желтки яиц, в конце – взбитые в густую пену белки и осторожно вымешивают. Массу выкладывают в глубокую сковороду и запекают в духовке) с морковным или картофельным пюре (100 г). 4. Компот, (чай).

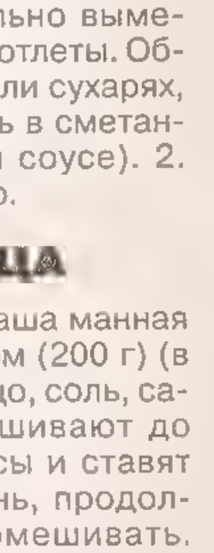
Полдник: 1. Творожная горка (200 г) (хорошо перемешать творог со сгущенным молоком (1 кг на 1 банку). Добавить цедру лимона или апельсина. Выложить горкой на блюдо и залить сверху хорошо взбитым сметанным кремом). 2. Кефир.

Ужин: 1. Котлеты картофельные (200 г) (в картофельное пюре добавить столовую ложку сливочного масла, сырое яйцо, тщательно вымесить и разделать котлеты. Обвалять их в муке или сухарях, обжарить и подать в сметанном или грибном соусе). 2. Кефир или молоко.

ПЯТНИЦА

Завтрак: 1. Каша манная с молоком и яйцом (200 г) (в молоко кладут яйцо, соль, сахар, все перемешивают до однородной массы и ставят на огонь, продолжая помешивать. Как только начнет закипать, запускается манка, но помешивание не прекращается. Через 3 минуты огонь выключают, кастрюлю накрывают крышкой, и дают капельку настояться и добавляют сливочное масло). 2. Чай.

Обед: 1. Салат (60 г) из натертого сыра, сырой моркови, яблока, с добавлением 0,5 ч. ложки маринованной морской капусты. 2. Суп гороховый (150 г). 3. Рыбная котлета с овощным рагу. 4. Курага, предварительно залитая кипятком и настоянная несколько минут. 5. Компот.



Полдник: 1. Вареная свекла, натертая на крупной терке, с добавлением грецких орехов, растертых в порошок, заправленная сметаной. 2. Кисель из любых ягод с добавлением облепихи.

Ужин: 1. Каша пшенная с тыквой и молоком (200 г). 2. Йогурт.

СУББОТА

Завтрак: 1. Каша геркулесовая без молока, со сливочным маслом (200 г). 2. Сок.

Обед: 1. Салат из зеленого горошка, репчатого лука, вареной картошки и соленого огурца с капелькой майонеза (50 г). 2. Щи. 3. Тефтели (150 г). 4. Сок.

Полдник: 1. Салат из сырой моркови (200 г) (морковь трут на мелкой терке, поливают медом, перемешивают и посыпают мелко нарубленными или лучше растертыми орехами или семечками). 2. Йогурт (кефир).

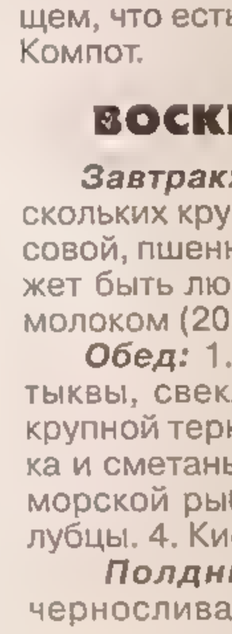
Ужин: 1. Вареники с клубникой (или вишней, творогом, картошкой, капустой, в общем, что есть в хозяйстве). 2. Компот.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак: 1. Каша из нескольких круп (перловой, рисовой, пшенной - вариант может быть любой) с маслом и молоком (200 г). 3. Компот.

Обед: 1. Салат из сырой тыквы, свеклы, натертых на крупной терке, яичного желтка и сметаны (60 г). 2. Уха из морской рыбы (150 г). 3. Голубцы. 4. Кисель.

Полдник: 1. Салат из чернослива (чернослив вымыть, залить горячей водой. Когда он размякнет, вынуть косточки, ягоды обсушить салфеткой. Различные орехи истолочь в ступке так, чтобы получилась однородная маслянистая масса. Ею нафаршировать каждую ягоду чернослива. Сложить в салатник и залить сметаной. Смаковать всей семьей!). 2. Сок.



Ужин: 1. Ленивые вареники из творога (200 г) (а можно из картофеля, тоже вкусно). 2. Молоко.

А перед сном каждый день давайте малышу стакан кефира. Пусть будут здоровы и счастливы ваши детки!

С уважением
В. ЮДАХОВА,
г. Пушкин

ЦАРЕВНА ЛЯГУШКА

Наш сын Женька – красавец-мужчина. В него влюбляются очень интересные женщины, но он обожает свою жену – "серенькую мышку", на которую, пардон, не плюнет даже самый непритязательный мужичок. К тому же она на 6 лет старше моего сына. Я, как только увидела ее впервые и узнала, что это моя будущая невестка, лишилась дара речи. Ему 26, а ей 32. Ужас, катастрофа! Целый месяц пролежала в больнице с сердцем, но потом отошла, свыклась.

Сын с Клавой (и имя-то подходящее) сразу сняли квартиру и стали жить отдельно. В гости приходили редко. И я, конечно, винила невестку.

Но вот как-то произошла одна история. У моей подруги через неделю предстоял юбилей. Мы обсуждали, кого приглашать на домашний банкет и сколько надо денег, чтобы все получилось на уровне. В это время к нам зашли Женя с Клавой и тоже включились в разговор. Когда все уже обсудили, моя подруга вызвала меня в другую комнату и спросила, не одолжу ли я ей фиолетовое платье, которое в прошлом году подарил мне муж. А то у нее ничего нарядного нет. Пошли мерить, оно ей было великовато. "Да, ладно, - вздохнула моя неприхотливая подруга, - пояском подвяжусь, и все будет в порядке". В этот момент в комнату постучала Клава, они уже уходили и хотели попрощаться. Она стрельнула взглядом по смутившейся подруге, сказала несколько дежурных фраз, и они ушли.

Через два дня вечером звонит моя подруга и сообщает, что только что к ней приходили мои дети и принесли ей юбилейный подарок – шикарное платье, тютелька в тютельку подходящее ей. Как потом рассказал Женя, на следующий день Клава с утра сбегала в магазин, купила (благодаря своему опыту портнихи скроила ткань) и два дня не отходила от швейной машинки.

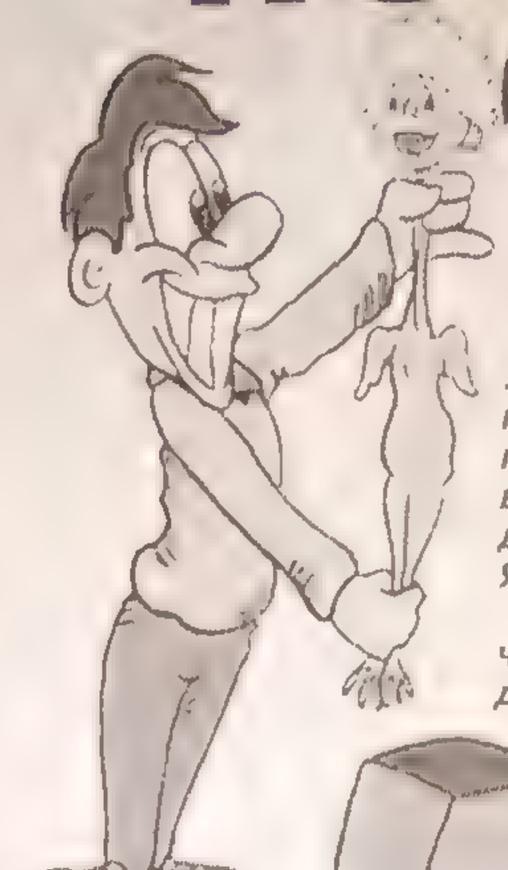
С этого момента я стала по-другому смотреть на невестку. Сын признался, что она предложила ему каждую неделю закупать необходимые продукты и по субботам заносить их моей старенькой маме (Клавина бабушка давно умерла, как, впрочем, и мама. Жив отец, но у него давно другая семья, другие дети). Если Клава звонила , и слышала в моем голосе нотки грусти, тут же появлялась на пороге с каким-нибудь смешным подарочком или маленьком тортиком, который мы на кухне съедали, и настроение у меня приходило в норму.

С ее приходом мы стали чаще встречаться с братьями и сестрами, племянниками и племянницами, с которыми как-то последнее время разошлись в разные стороны. Она обладала уникальной способностью сглаживать конфликты и была катализатором добра.

Прошло совсем немного времени, и мы с дедом поняли своего сына и стали любить невестку, свою "Царевну Лягушку", которая была прекрасней всех на свете.

С. МИРТИКОВА, г. Краснодар

ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ?



К нам в село приехали врачи делать осмотр на предмет венерических заболеваний. У них там, в районе, видать, такой план спустили. Осмотр проводили в клубе. Сначала собрали мужиков. Ну, сексопатолог (он так представился) для острастки решил немного публику зажечь. И сказал, что статистика утверждает, будто любовь между супругами держится только два года, а потом исчезает. Я говорю:

- Позвольте, дорогой товарищ-господин, что же это такое – любовь, если оно такое недолговечное?

Сексопатолог постарался уйти от ответа, мол, это очень субъективно, у каждого оно свое, давайте лучше поговорим о гонорее и вообще начнем осмотр...

- Нет, постойте, причем здесь гонорея, если вы затронули самое святое?!

- Да не обращайте вы на него внимание, товарищ доктор, - закричал мой сосед Витька, - от него жена ушла, вот он и лютует.

- Это почему же "не обращать внимание"?! – я пошел вдоль рядов прямо к сцене. – Пусть скажет, если затронул статистику, откудова она такая, и что нужно бабе, чтобы она любила не два года, а всю жизнь? Уж, казалось бы, чего надо было – две коровы, пять поросят, лошадь, кур полный двор, утки, гуси?!..

В зале нависла тишина, мужики ждали, что скажет врач. А он молчал.

- А чего вы молчите? – вдруг не выдержал мой напарник Петька. – Не знаете, что ли? Тогда какой же вы сексуальный доктор?

- Ну, причем здесь коровы и, простите, лошадь, - вздохнул сексопатолог, - когда речь идет о любви?

- А что же тогда причем? – крикнул мой сосед Витька. – Ведь коровы да поросята – это ж достаток, стабильность! Вон у Ваньки во дворе куры да коза, даже коровы своей нет...

- Однако ж Дашка от меня не уходит, - отрезал Ванька, - и не два года, а уж, почитай, 12 лет, и четверых детей мне нарожала.

- А куда ей деваться с таким выводком? - брякнул кто-то.

- Я ее звал, - вдруг тихо, но отчетливо сказал Дмитрий Федорович, школьный учитель физкультуры, – со всеми ребятишками, не идет. Любит она Ваньку.

Снова нависла пауза, все задвигали мозгами.

- Это как же так получается? – закричал я во всю глотку. – На Ваньку-голытьбу статистика не распространяется, а я, значит, крайний? Где ж справедливость?

Доктор от злости разорвал одну резиновую перчатку и потребовал начать осмотр. Но не тут-то было! Народ дошел до крайности. Тогда сексопатолог спустился со сцены, подошел ко мне и спросил:

- Расскажите, что вам больше всего в вашей жене нравилось?

- А чего рассказывать? Баба она и есть баба!

Тогда доктор пошел к Ваньке:

- А вам что нравится в Дарье?

- Родинка на заднице, - засмеялся Ванька, и зал грохнул. А потом Ванька малость помолчал и продолжил, - ну, и глаза, конечно. А еще когда шепчет что-нибудь на ушко или ведет ладошкой по спине, я хоть в самой грубой рубашке, а все равно мурашки чувствую. В прошлом году в тайне от жены поехал в город за подарком к годовщине нашей свадьбы. Иду по рынку, народищу - море, еле протолкнулся к платьям, стою, выбираю, и вдруг чувствую, мурашки по спине побежали, нежные такие, родные, чуть не закричал. Поймал руку, поднес к губам: моя рука-то, пахнет ромашкой. Оказывается, Дарья в тайне от меня тоже за подарком приехала.

...Осмотр прошел быстро и организованно, а я после него пошел и с горя напился.

Ч. С., Кемеровская область

Средство от бесплодия

Хочу рассказать об одной женщине, которая вылечилась полынью от герпеса, хламидиоза, цитамегаловирусной инфекции, уреаплазмоза и микоплазмоза. Щепотку сухой травы (но совсем небольшую) надо взять в рот, размочить слюной и проглотить, запивая небольшим количеством воды. Делать так 3 раза в день за полчаса до еды, а четвертый раз на ночь. Женщина лечилась так вместе со своим мужем. А еще она делала спринцевания. Одну чайную ложку сухой травы полыни на 1 л воды кипятила не больше 30 секунд. В первую неделю спринцевалась 2 раза в день, во вторую – 1 раз в день.

Спустя некоторое время у них родился здоровый мальчик.

Ю. КОЛОСОВА, г/о 5, до востребования, г. Нижнекамск, Татарстан, 423575

"Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь", № 4, 2002 г.

От редакции "Бальзама на душу": Вообще-то венерологи категорически против самолечения. Они считают, что можно уничтожить симптомы, но болезнь сохранить. Но многие люди годами не идут в кожвендиспансеры и вообще не лечатся. Наверное, это гораздо хуже, чем попытаться воспользоваться народными средствами.

Единственное, о чем хотелось бы предостеречь, полынь - ядовитая трава. Поэтому будьте внимательны!

ПОЧЕМУ

КТО РАНО ВСТАЕТ, ТОМУ БОГ ДАЕТ

ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО В № 22

Уместно поговорить о "жаворонках", "совах" и голубях". На такие три категории некоторые ученые подразделяют людей. К первой категории относят тех, кто встает рано и с полной отдачей способен трудиться в первой половине дня. Для "сов" утро бывает вялым, работоспособность нарастает медленно и выходит на хороший уровень только ко второй половине дня, достигая максимума к вечеру, а иногда даже ночью. "Голуби" – промежуточная категория людей. Они могут нормально трудиться в утренние и вечерние часы. Естественно ли по своей природе такое деление и как оно увязывается с природными биоритмами? Ответ, на мой взгляд, однозначен: природа против "сов".

В природе не бывает утро вечером. Начнем с отбоя. Великий физиолог Павлов говорил: "Час сна до полуночи равен двум после полуночи". Почему? В естественных биологических ритмах организм человека физиологически и психологически готов к отдыху и сну к 22 часам. Сон бывает двух видов – медленный и быстрый. Более глубокий медленный сон, во время которого наиболее активно идут восстановительные процессы в организме, отдыхают все его системы. Быстрый сон более поверхностный. Человек при таком сне легко просыпается даже от небольших шумов, идет череда сновидений, сортировка пережитой информации на нужную и ненужную для откладывания в ячейки долговременной памяти. Фазы глубокого и поверхностного сна чередуются с цикличностью, равной примерно 90 минутам. В первом цикле доля глубокого сна около 80 минут и лишь около 10 минут приходится на поверхностный сон. Чем ближе к утру, тем меньше продолжительность глубокого сна и больше продолжительность поверхностного сна. Следовательно, чем позже человек ложится спать, тем больше времени ему нужно для восстановления своего состояния к норме. При отбое далеко за полночь одноразовый сон уже не способен дать полную компенсацию, полное восстановление, и человек

встает, хотя и поздно, но вялым, не отдохнувшим.

Природа не производит "сов". Люди становятся "совами" вследствие собственных патологических привычек или привычек их родителей. В том, что это лишь привычка, я убеждался неоднократно. Через несколько дней похода "совы" и "жаворонки" начинают вставать и ложиться примерно в одно и то же время, хотя никто не навязывает своего режима другому.

Кто бывал у моря, наверняка, сохранил в памяти ощущение бодрости, прилива сил даже после кратковременной прогулки по набережной или пребывания на пляже. Объясняется это просто. Морской воздух содержит много отрицательных ионов, в которых так нуждается наш организм. В городе мы живем с постоянным избытком положительных ионов, что приносит головные боли, повышенную возбудимость нервной системы, нарушение обмена веществ и массу других неприятностей для нашего здоровья. Оказывается, приток отрицательных ионов можно получить, не выезжая к морю. В ранние утренние часы, когда солнце еще за горизонтом, его лучи, пронизывая атмосферу, создают в ней поток отрицательных ионов. Чем выше солнце над горизонтом, тем меньше в атмосфере Земли концентрация отрицательных ионов, больше положительных. Так что наиболее благоприятно утро раннее. Встав с постели, желательно выйти на улицу или широко открыть форточку, впустить с воздухом поток отрицательных ионов. Уже к 9-10 часам легких аэроионов в атмосфере недостаточно для хорошего самочувствия. Тот, кто поздно встает, лишен замечательного целительного дара природы.

Н. АЛЕКСАНДРОВ, "ФИС", 1995 г.

ОЧИЩЕНИЕ

ПРЯМОЙ КИШКИ

Показания для проведения: геморрой, проктиты, парапроктиты (воспаления прямой кишки), воспаление мужских и женских половых органов, новообразования половых органов, полипы, кисты, аденомы, фибромы, миомы, эрозии, язвы, трещины, свищи, выделения из прямой кишки, половых органов.

Схема проведения

1-й день

Перед микроклизмой постарайтесь опорожнить толстый кишечник естественным путем, если не удастся, то клизмой с 2 л воды за час до процедуры, в 19-20 часов.

В 19.30-20.00 приготовьте отвар: 1 чайную ложку чистотела залить 200 мл кипятка, кипятить 2 минуты, настоять 20 минут, дать остыть. В 21 час этот отвар процедить и в теплом виде (36 градусов) ввести клизмой, предварительно хорошо смазав наконечник растительным маслом или кремом. Постарайтесь полежать и подольше удержать отвар чистотела в прямой кишке. Можно эту процедуру делать и в другое удобное для вас время.

2-й день

В 20.00 сделать микроклизму из 200 мл кипяченой воды комнатной температуры, предварительно хорошо смазав наконечник маслом. Сразу же опорожнить кишечник.

В 21 час ввести клизмой в виде детской груши 10 мл облепихового или оливкового, или подсолнечного масла, предварительно простерилизовав его. Масло можно стерилизовать в большом количестве, затем в закрытом виде хранить его в холодильнике. Перед употреблением необходимо часть согревать. Стерилизация: налить масло в стеклянную чистую, обработанную кипятком емкость (банку, бутылку), поставить ее в кастрюлю с холодной водой, на дно которой положить салфетку или бумагу. Кастрюлю поставить на средний огонь, после закипания воды в кастрюле держать в ней емкость с маслом 40 минут. Затем остудить. Масло готово к употреблению. Грушу предварительно промыть внутри и снаружи кипятком, можно прокипятить (в кастрюле с водой в течение 3-5 минут).

Постарайтесь удержать масло в прямой кишке подольше.

3-й день

В 19 часов зубчик чеснока мелко нарезать, залить 200 мл кипятка. После остывания воды до 36 градусов процедить через ситечко или марлю.

В 20 часов сделать клизму с настоем чеснока.

4-й день – повторить 2-й день

5-й день

В 21 час можно сделать микроклизму с раствором мумие. Развести мумие (объемом со спичечную головку) в 200 мл теплой кипяченой воды. Раствор по насыщенности должен быть светлее цвета самого мумие (как чай средней крепости). При отсутствии мумие после 4-го дня делаем перерыв 2 дня и продолжаем курс (с 1-го по 4-й день) до полного исчезновения симптомов заболевания.

При наличии мумие после 5-го дня делаем 3-дневный перерыв. Далее проводим процедуры в такой же последовательности, с перерывами до полного исчезновения симптомов.

При этом помним, что это заболевание – не причина, а следствие, поэтому при стихании процесса в прямой кишке проводим очищение организма.

О. ЕЛИСЕЕВА "Практика очищения и восстановления организма", С.-Петербург, 2001 г.

О полной очистке организма в следующих номерах.

ПРИ ЯЗВАХ

При язвах, эрозиях желудка или кишечника: натощак есть 0,5 стакана тертого сырого картофеля с кожурой, смешанного с 0,5 стакана кефира или ацидофилина, в течение 1 месяца. После приема этой смеси 3 часа не есть. В течение дня придерживайтесь обычной для вас диеты.

ПРИ ЗАПОРАХ:

1. В течение дня съедать 2 неочищенных яблока.

2. Утром за 2 часа до завтрака развести в 2 стаканах кипятка 2 чайные ложки пшеничных отрубей, дать им хорошо разбухнуть и съесть как кашу. Можно есть постоянно, противопоказаний нет.

3. 1 столовую ложку семян тмина залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут. Принимать по 1 ст. ложке вместе с семенами 3-4 раза в день за 2 часа до еды в течение 10 дней.

4. 1 столовую ложку семян льна залить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Смесь принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день через 1 час после еды в течение 10 дней, далее стараться нормализовать работу кишечника, правильно подобрав себе пищу.

5. Перед сном съедать 2 апельсина или 1 грейпфрут или пить 100 мл не горячего настоя плодов шиповника.

О. ЕЛИСЕЕВА

МЫ ВСЕ-ТАКИ СПРАВИЛИСЬ С ИНСУЛЬТОМ

Меня шарахнуло ночью. Паралич левой стороны с нарушением речи. "Значит, так, мам, - сказал мой 25-летний сын Игорь (муж у меня давно умер), - ничего страшного не случилось, ты просто заболела, неудобства временные, они пройдут, надо только набраться терпения", – и он стал читать из какой-то книжки:* "Организм обладает большими компенсаторными возможностями. К концу первого года после инсульта около 60% больных уже не нуждаются в посторонней помощи, 20% требуется помощь лишь при выполнении сложных действий (например, при пользовании ванной), 15% чуть более зависимы от окружающих и только 5% нужен постоянный уход. Около 30% возвращаются к работе". *Он читал, а у меня в голове стучало только одно слово "инсульт", я впервые услышала его. "Мам, ты где? – сын коснулся моей здоровой щеки, - ты не слушаешь меня? Вот это зря, потому что отныне я твой духовный наставник, вместе с тобой буду управлять твоим мозгом, как компьютером. Включим потихоньку программу за программой, и дело пойдет, это я тебе, как заядлый компьютерщик, говорю".

Сын взял отпуск, целыми днями возился со мной, притащил в мою комнату телевизор, чтобы мне не было скучно, когда я остаюсь одна. Но одна я оставалась крайне редко. Тем более, что Игорь переселился ко мне со своим компьютером и постоянно говорил, говорил со мной (потом уже я узнала, что с такими больными надо обязательно разговаривать, даже если они не могут ответить, мозг должен тренироваться). Надо сказать, что речь вернулась ко мне спустя не-

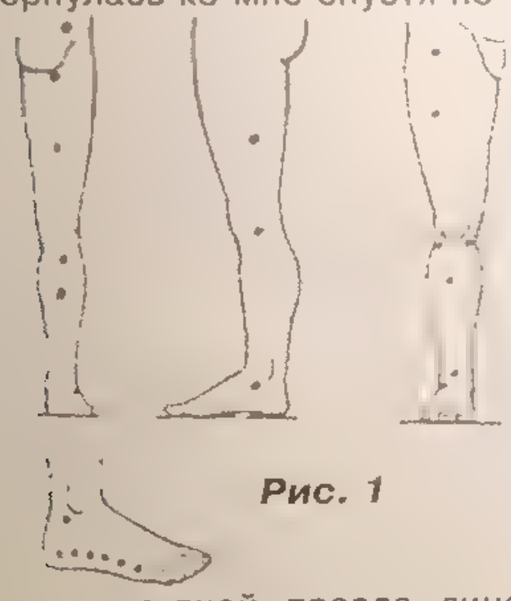


Рис. 1

сколько дней, правда, лицо было долго перекошено.

Спустя два месяца после удара 18-летняя дочь Лена начала делать мне точечный массаж пораженных конечностей. Ее научила соседка-массажистка и дала книгу. Начинала Лена с ноги – от бедра к голени и стопе (рис. 1). Потом переходила на область большой грудной мышц, область надплечья, спины, трапециевидные и дельтовидные мышцы (рис. 2). После этого массировала точки, расположенные на плече, предплечье и кисти (рис.3).

Кроме того, Лена начала делать мне медовый массаж с прогревом шеи, плеч, грудной области позвоночника и конеч-

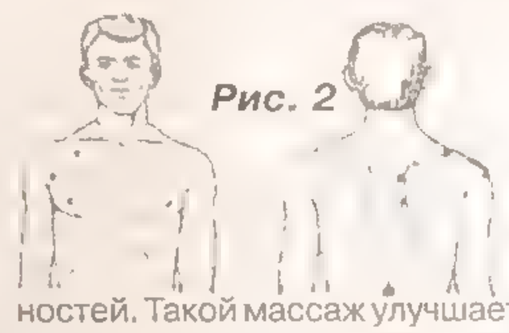


Рис. 2

ностей. Такой массаж улучшает и усиливает циркуляцию крови в головном и спинном мозге. На первом сеансе делают массаж шеи, плеч и позвоночника, со второго сеанса дополнительно массируют ногу со стопы до бедра, а затем руку от кисти до плеча. Начинают массаж с нежного поглаживания, затем легкое растирание и легкая вибрация кончиками пальцев. На подготовленную таким образом поверхность тела Лена наносила мед точками. Он растекался по разогретой коже тонким слоем и проникал в тело, усиливая кровообращение

20 дней я пила апилак по 1 таблетке утром и днем, держа под языком до полного рассасывания. Месяц перерыв, опять повторила курс. Одновременно принимала цветочную пыльцу по 1 чайной ложке 2-3 раза в день. И еще съедала в день по 100 г меда за 3-4 приема. Соль из моего рациона сразу исключили, старались давать в основном вегетарианскую пищу, пить больше 4-6 стаканов в день не разрешали.

Рис. 3

А однажды я попросила сына прочитать мне, как устроен головной и спинной мозг, какие вены и артерии к нему ведут. Он принес мне откуда-то напечатанную на принтере яркую красочную картинку. Я ее досконально изучила и стала представлять, что моя голова – это квартира после землетрясения: все перевернуто вверх дном, все сосудики и центры смешались, засыпались землей из горшков с "цветами". Я стала мысленно все расставлять по местам, медленно расчищая "завалы". Я занималась этим изо дня в день, медленно и скрупулезно. Я представляла, как кровь начинает течь по освобожденному руслу и питать мозг. Я мысленно разговаривала с сердцем и другими органами, как с мыслящими, просила их помочь мне. И мне кажется, это действовало. Словом, я поднялась. И теперь хожу и живу, как все остальные люди.

Должна сказать, что мы никогда не пренебрегали лечением, которое прописывал врач, но при этом использовали все, что узнавали от людей. Конечно, применяли не все сразу, а с временными интервалами. Вот некоторые рецепты:

1. Разрезать на части 2 целых лимона средней величины и 2 апельсина, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать с двумя ст. ложками меда. Выдержать в стеклянной банке одни сутки при комнатной температуре, а затем поставить в холодильник. Принимать по ст. ложке в день с чаем.

2. 1 ч. л. сухих измельченных корней пиона уклоняющегося залить 0,5 л кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин. до еды.

3. Спиртовая настойка из корней пиона. Взять 1 ч. л. корней на 0,5 л водки. Настаивать 10 дней в теплом месте. Процедить, принимать по 30-40 капель с водой 3 раза в день.

4. Очистить от кожуры 0,5 лимона, измельчить, залить 1 стаканом настоя хвои (1 ст. л. хвои залить стаканом кипятка, настаивать 1 час) и принимать за час до еды или через час после еды в течение 2-3 недель. Затем сделать перерыв 10 дней и повторить курс лечения.

5. 50 г плодов софоры японской настоять на 0,5 л водки в темном месте 1 месяц, периодически взбалтывая. Пить 1 чайную ложку в день 3-4 месяца. Или 1 столовую ложку софоры залить одним стаканом кипятка в термосе на ночь (8 часов). Пить по 1-2 столовые ложки 3 раза в день.

6. Ягоды черной бузины заваривать и пить отвар вместо чая.

7. 30 г лаврового листа залить стаканом растительного масла и настаивать (встряхивая ежедневно) в теплом месте два месяца, затем процедить и довести состав до кипения. Ежедневно втирать полученное лавровое масло в парализованные места.

Г. МАТВЕЕВА, г. Курган

Малыша нужно начинать кормить с левой груди

Как-то, находясь в гостях у своих знакомых, я в общем разговоре услыхал жалобу их дочери, что ее трехмесячный малыш долго не может успокоиться при кормлении грудью. Все сучит ножками, пытается сползти с рук, не сразу берет грудь, хотя голоден.

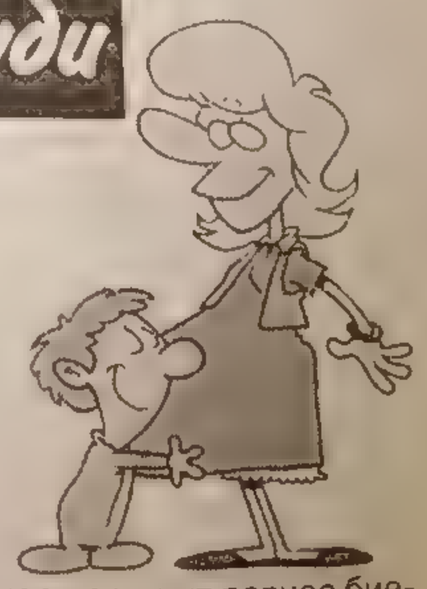
- А с какой груди вы начинаете его кормить? – спросил я.

- Я никогда не задумывалась. Разве это имеет какое-нибудь значение?

В это время ее Димка лежал в своей кроватке и премило улыбался. Его только что накормили. Мамочку я попросил показать, где и как она его кормит и без малыша воспроизвести весь процесс от начала до конца. Посмотрев, проверив энергетические зоны места кормления и кроватки ребенка, я предложил кормить Димку у его кроватки и начинать не с правой, а с левой груди.

За разговорами, за общением время проходит быстро. Вот и пришла пора очередного кормления. Положив малыша на колено, мама, как договорились, не стала давать ему сосок, а плотно прижала его ушко к своему телу. Димка сделал несколько движений и замер, как бы прислушиваясь к чему-то. За тем он сам раскрыл ротик и, ощутив сосок, с серьезным, сосредоточенным видом приступил к своей работе. Переход на правую грудь не составил сложности. Просто он несколько дольше прислушивался. С тех пор жалоб на кормление малыша не было. Дитя услышало родной сердечный ритм матери, привычный ему задолго до рождения.

В книге американского ученого Т. Верни "Скрытая жизнь ребенка до его рождения" говорится о том, что, начиная с 24-й недели, ребенок постоянно реагирует на шумы, которых вокруг него очень много. Он даже слышит голоса матери, отца и другие звуки, доносящиеся извне. Но ритмичное биение сердца матери доминирует над всеми шумами. Вот почему и после рождения, когда ребенок на руках у матери слышит ровное биение ее сердца, он подсознательно возвращается в мир прошлых ощущений и успокаивается.



Н. АЛЕКСАНДРОВ, "ФиС", 1995 г.

ХОРОШЕЕ МЕСТО НА ТОМ СВЕТЕ НАДО ЗАСЛУЖИТЬ

Существует ли загробная жизнь? Естественно, да. Человечество, надо заметить, в этом никогда не сомневалось. Еще первобытные люди клали в могилы умерших соплеменников оружие, посуду, одежду, т. е. готовили их к загробной жизни.

Все религии мира (христианство, ислам, буддизм, индуизм и т. д.) утверждают, что наша земная жизнь лишь подготовка к той, загробной, жизни, в которой праведники попадут в Рай, а грешники – в Ад. Между прочим, верующие в те или иные религии составляют 80% населения земного шара. Оставшиеся 20% (атеисты) в глубине души, наверное, тоже понимают, что после смерти дело не ограничивается вечным лежанием в гробу под землей.

Высший Суд проходят все люди, живущие на Земле. Абсолютно все – цари и нищие, святые и убийцы, младенцы и старики, верующие и неверующие... Исключений нет ни для кого. Правила для всех одни, и они не меняются миллионы лет. Современных людей судят так же, как судили Адама и Еву.

К добру относятся все поступки, совершенные под влиянием таких чувств, как Любовь, Дружба, Честь, Уважение, Сострадание и т. д. Зло – это деяния, продиктованные Ненавистью, Тщеславием, Завистью, Жестокостью и т. д.

Чтобы оценить любой поступок, надо посмотреть, какими именно чувствами руководствовался человек. В обычной земной жизни люди очень часто стараются замаскировать свои пороки под добродетель. К примеру, дают ближним деньги не для того, чтобы им помочь, а чтобы покрасоваться своим богатством, потешить свое тщеславие, сделать себе рекламу. Или, скажем, девушка, выходя замуж "по любви", на самом деле мечтает о деньгах мужа. То есть ее поступок вызван не Любовью, а Корыстью. На Высшем Суде крыть ничего невозможно. От человека на Суде не требуется никаких объяснение, оправданий или доказательств. Ему просто показывают, как все было на самом деле. Все его мысли, все его тайные желания.

Именно на Высшем Суде человеку открывается вся истина его жизни, все хорошее или плохое, что он сотворил на земле.

Хорошие места в Небесном мире всегда заняты. Это в Аду мест предостаточно. А чтобы попасть в Рай, надо сильно постараться. У каждого человека, живущего на Земле, есть кто-то, кто хлопочет о нем на Небесах. Это самый близкий по духу человек, который умер ранее. Им может оказаться муж, жена, отец, мать, родственник, друг. Родство по духу гораздо важнее родства по крови.

В свою очередь, каждому из нас после смерти предложат выбрать того, кого бы он хотел забрать с собой на Небеса. Забрать можно только одного. Как правило, выбор падает на самого любимого человека.

Человек должен прожить на Земле девять жизней, переселяясь из одного тела в другое после смерти. Лишь после этого душу его переводят на следующий уровень, в другой мир, в котором намного интереснее, легче и лучше, чем у нас на Земле.

Ребенок до 7 лет считается полностью безгрешным, чистым, как ангел. Умершие младенцы после Высшего Суда автоматически попадают в Рай.

Р. ГАРИФЗЯНОВ, Л. ПАНОВА
"Откровения ангелов-хранителей. Начало" (мы публикуем только короткие выдержки из книги)

БОЛЬНЫЕ ДИАБЕТОМ, ЗАПАСАЙТЕСЬ ЗЕМЛЯНОЙ ГРУШЕЙ

Это растение медики чаще называют земляной грушей. Уникальность ее в том, что в жизни еще не встречалось лекарственных растений, которые в своем составе имели бы такое антидиабетическое соединение, как инулин – инсулиноподобное вещество. Этот полисахарид содержится в концентрате топинамбура до 75% и при расщеплении в кишечнике человека является источником фруктозы. Ученые утверждают, что как раз это свойство инулина способно существенно снизить сахар в крови и моче у больных сахарным диабетом.

"ДОМАШНИЙ ДОКТОР", № 1, 2002 г.

УЖ ПИТЬ, ТАК ПИТЬ!

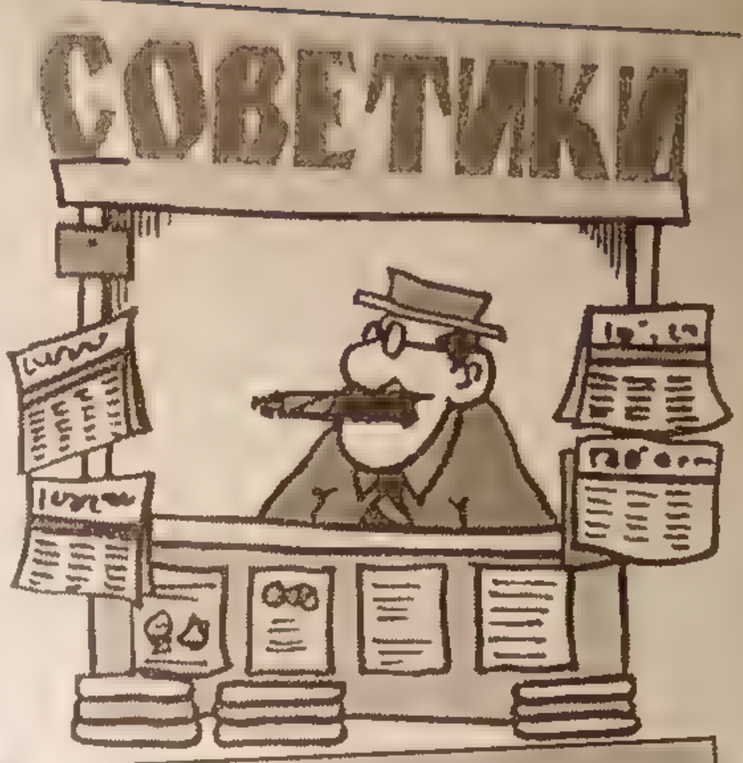
Крупнейший знаток лекарственной терапии Б. Е. Вотчал считал, что "25 капель настойки содержат 0,1г корня, а это только запах валерианы без явного фармакологического действия. Надежный же успокаивающий эффект дает столовая ложка, разведенная в таком же или большем количестве воды, - так называемый "валериановый ликер", применяемый как средство скорой помощи в случаях, когда неизбежен нервный срыв". В таких дозах валериана действует подобно эффективным транквилизаторам, но абсолютно безвредна.

Настойку валерианы можно приготовить в домашних условиях: 1 часть мелко измельченных корней заливают 5 частями 70% спирта и настаивают неделю в теплом месте. Жидкость сливают, отжимают в нее остаток, все процеживают через чистую ткань.

Лучше всего принимать валериану в виде настоя или чая. 1 ст. ложку (8-10 г) измельченного корня залить в термосе вечером 1 стаканом крутого кипятка, принимать на следующий день по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день, при повышенной возбудимости – по 1/3 стакана 3 раза в день.

"Сам себе лекарь", № 1, 2002 г.

СОВЕТИКИ



Есть мнение, что 300 г сырой моркови, съедаемой ежедневно, навсегда избавит вас от образования мозолей. Потому что витамин А, которого в моркови очень много, регулирует образование рогового слоя эпидермиса. Можно делать проще – перед едой принимать 10 капель масляного концентрата этого витамина. Но предпочтение отдайте все-таки "погрызанию" морковки, потому что она еще укрепляет ткани зубов и спасает вас от пародонтоза.

Наступают холода. В течение нескольких дней съедайте за завтраком по 3 штуки киви. Простуда вас обойдет стороной.

Вывихнули ногу? Накладывайте на опухшее место глину, которую вы запасли заранее и храните на балконе.

Гипотоникам (людям с пониженным давлением) помогает крепкий чай и кофе. Можно усилить эффект с помощью добавления коньяка, рижского бальзама или бальзама Биттнера. А еще хорошо попить настойки элеутерококка или женьшеня, которые продаются в аптеках.

По минеральному составу сухие хрустящие хлебцы гораздо богаче обычного хлеба. Но главное их богатство – пшеничные отруби – кладезь пищевых волокон, просто подарок для вашего кишечника.

Для лечения сахарного диабета настой овса (в термосе) готовят из расчета 100 г зерен на 3 стакана воды. Принимать по полстакана 3-4 раза в день до еды.

От головокружения есть два рецепта: *первый* - 1 ст. ложку мелко порезанного папоротника заварить 1 стаканом кипятка, плотно укутав, настоять 2 часа и пить по 50 г 3 раза в день за 1 час до еды; *второй* – 3 ст. ложки смеси (1:1) плодов и цветов боярышника залить 3 стаканами кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день до еды или через 1 час после еды.

Семечки подсолнечника и тыквы богаты цинком, необходимым для работы головного мозга, благотворно воздействующим на умственную деятельность человека.

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы.

Кто не может быть усыновителем?

Мне 48 лет, был женат, но разведен. Жена бросила меня и ушла к другому человеку, забрав сына. Сколько я ни судился, так ничего и не высудил. Так получилось, мой дом, где я поселился, стоит рядом с детским домом, и я имею возможность наблюдать за жизнью этих несчастных ребятишек. А один 12-летний пацанчик стал подходить, спрашивать меня обо всем. В общем, подружились мы. В выходные я "отпрашивал" его у детдомовского начальства, и это было здорово. Санька – замечательный ребенок, любознательный, веселый. И я решил усыновить малыша. А соседи мне сказали, что ничего у меня не получится, потому что я – психически больной. На самом деле после мощной депрессии, что я перенес после развода, мне пришлось пролечиться в психоневрологическом диспансере, но теперь я здоров. Ответьте, пожалуйста, имею ли я право по закону усыновить Санька или нет?

Иван Петрович Федоров

Во исполнение Семейного Кодекса РФ Постановлением Правительства РФ от 1 мая 1996 г № 542 был утвержден "Перечень заболеваний, при наличии которых лицо не может усыновить ребенка, принять его под опеку (попечительство), взять в приемную семью". Кстати, Постановлением Правительства РФ от 19 марта 2001 г № 195 установлено, что настоящий Перечень распространяется и на людей, осуществляющих воспитательную деятельность в детских домах семейного типа.

Вот этот перечень:

Туберкулез (активный и хронический) всех форм локализации у больных I, II, V групп диспансерного учета;

Заболевания внутренних органов, нервной системы, опорно-двигательного аппарата в стадии декомпенсации;

Злокачественные онкологические заболевания всех локализаций;

Наркомания, токсикомания, алкоголизм;

Инфекционные заболевания до снятия с диспансерного учета;

Психические заболевания, при которых больные признаны в установленном порядке недееспособными или ограниченно дееспособными;

Все заболевания и травмы, приведшие к инвалидности I и II группы, исключающие трудоспособность.

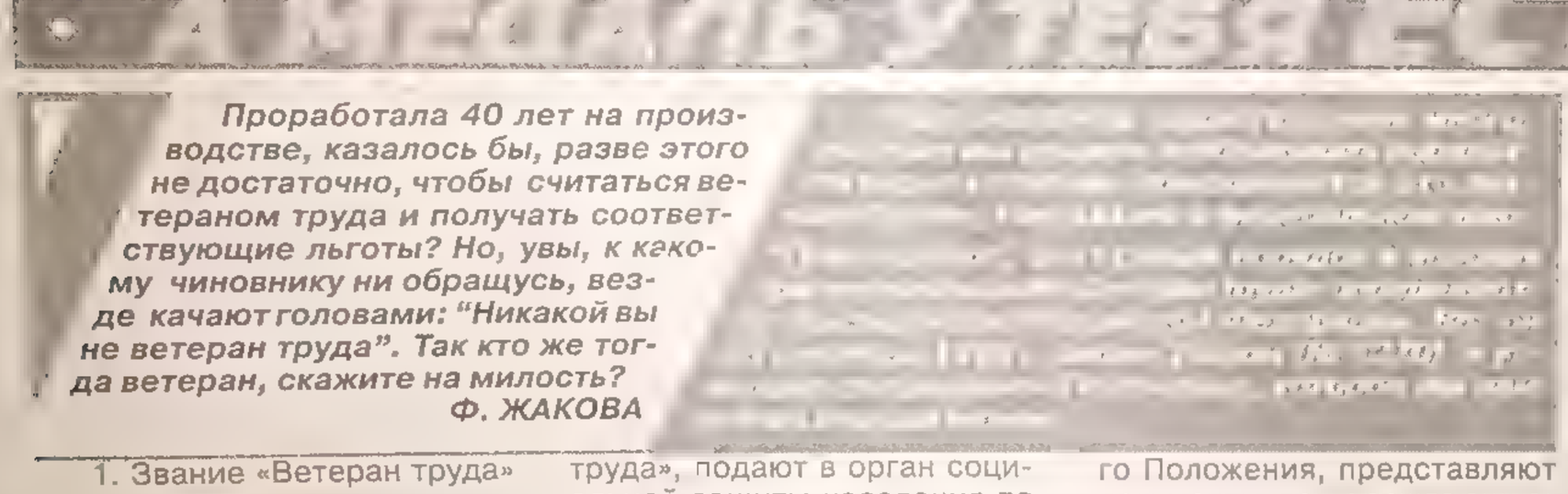
Так что, не переживайте, Иван Петрович, ваше здоровье подходит на усыновление.

Прежде думай о родине, а потом о себе

Слышал, что государство берет пошлину за расторжение брака в гораздо большем размере, чем за его регистрацию. Так ли это и если да, то насколько больше и почему?

В соответствии с пунктом 5 ст. 4 Закона РФ от 09.12.91 № 2005-1 (ред. От 13.04.99) "О государственной пошлине" за расторжение брака в органах Загса, по взаимному согласию супругов, не имеющих общих несовершеннолетних детей, взыскивается пошлина в двукратном минимальном размере оплаты труда. Действительно, размер данной пошлины в два раза превышает размер пошлины за регистрацию брака, что объясняет стимулированием государства к сохранению семьи.

Материальная база



Проработала 40 лет на производстве, казалось бы, разве этого не достаточно, чтобы считаться ветераном труда и получать соответствующие льготы? Но, увы, к какому чиновнику ни обращусь, везде качают головами: "Никакой вы не ветеран труда". Так кто же тогда ветеран, скажите на милость?

Ф. ЖАКОВА

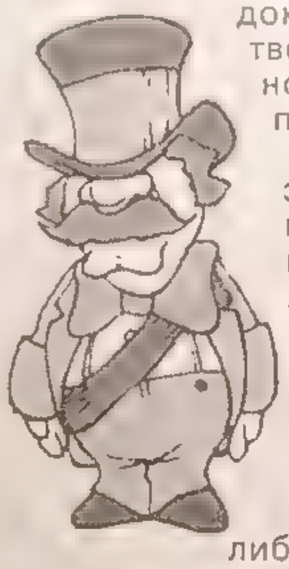
1. Звание «Ветеран труда» присваивается:

а) лицам, награжденным орденами или медалями, либо удостоенным почетных званий СССР, РСФСР или Российской Федерации, либо награжденным ведомственными знаками отличия в труде и имеющим трудовой стаж, необходимый для назначения пенсии по старости или за выслугу лет;

б) лицам, начавшим трудовую деятельность в несовершеннолетнем возрасте в период Великой Отечественной войны и имеющим трудовой стаж не менее 40 лет для мужчин и 35 лет для женщин.

2. Звание «Ветеран труда» присваивается органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

3. Лица, претендующие на присвоение звания «Ветеран труда», подают в орган социальной защиты населения по месту жительства заявление и документы, подтверждающие основания для его присвоения.



4. Лица, указанные в подпункте «а» пункта 1 настоящего Положения, представляют документы, подтверждающие:

а) награждение орденами или медалями, либо присвоение почетных званий СССР, РСФСР или Российской Федерации, либо награждение ведомственными знаками отличия в труде;

б) трудовой стаж, необходимый для назначения пенсии по старости или за выслугу лет.

5. Лица, указанные в подпункте «б» пункта 1 настоящего Положения, представляют документы, подтверждающие:

а) начало трудовой деятельности в несовершеннолетнем возрасте в период с 22 июня 1941 г. по 9 мая 1945 г., исключая время работы в районах, временно оккупированных неприятелем;

б) трудовой стаж (не менее 40 лет для мужчин и 35 лет для женщин).

6. Документами, подтверждающими начало трудовой деятельности в несовершеннолетнем возрасте в годы Великой Отечественной войны, являются трудовые книжки, справки, выданные в установленном порядке органами государственной власти и уполномоченными организациями на основании архивных данных.

Для присвоения звания «Ветеран труда» могут быть представлены как подлинники необходимых документов, так и их копии, заверенные органом социальной защиты населения.

7. Заявления лиц, претендующих на присвоение звания «Ветеран труда», со всеми необходимыми документами в 10-дневный срок направляются органом социальной защиты населения в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации по месту жительства заявителя.

8. Решение о присвоении звания «Ветеран труда» либо об отказе в присвоении этого звания принимается органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации в 15-дневный срок со дня поступления заявления со всеми необходимыми документами.

Уведомление об отказе в присвоении звания «Ветеран труда» в 5-дневный срок после принятия соответствующего решения направляется органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации заявителю и в орган социальной защиты населения по месту его жительства с указанием причин отказа и с приложением представленных заявителем документов.

9. Лицу, которому присвоено звание «Ветеран труда», органом социальной защиты населения по месту его жительства выдается в установленном порядке удостоверение ветерана труда.

Страничку подготовила
М. Телегина

Учредитель
А. Е. Еремин
Редактор
М. В. Еремина

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 13500 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 25 01 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Выходит с марта 2001 г.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

Бальзам на душу

№24(45)

ноябрь 2002 г. Рекомендуемая цена в розницу 2 рубля

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846; по России: 41506

НУ, ПРОСТО ОБХОХОЧЕШЬСЯ!

Обращаюсь с просьбой: помогите разобраться в законе о трудовых или по выслуге лет (я мало о них знаю) пенсиях в Российской Федерации. Проработала я в с. Данилкино Балашовского района Саратовской области учителем начальных классов 25 лет, дважды уходя в декретный отпуск по уходу за ребенком. Первый раз (в 1986 г.) – на 1,5 года, второй – (с 24.06.1991 г.) – на 3 года.

Когда в сентябре 2002 г. стала оформляться на льготную пенсию, то мне отказали, сославшись на закон, который будто бы вышел 06.10.1992 г о том, что 1,5 года из 3-х в льготный стаж не входят. Так ли это? Где же он лежал, этот закон, почему о нем ничего не знают работающие женщины?

Образование у меня заочное незаконченное высшее (а точнее 5 курсов Балашовского пединститута – с 1977 г. по 1982 г). Еще, после школы, не поступив в институт, я временно работала старшей пионервожатой в Родниковской вспомогательной школе-интернате с 09.11.1976 г до 12.02.1977 г, пока вожатая находилась в декретном отпуске. Справка о работе у меня есть, засчитывается ли она в рабочий стаж? Мне тогда было 17 лет, и учителем не брали.

Напишите, когда действительно появился этот закон в печати, так как скоро этот вопрос будет интересовать моих коллег.

У меня лично было кому сидеть с ребенком: две бабушки и два дедушки, которые души не чаяли в долгожданной внучке. У нас прекрасный детский сад с очень внимательными воспитательницами. Но когда я хотела после полутора лет выйти на работу, на семейном совете все дружно заявили: "Ребенку лучше внимание матери, есть закон до 3-х лет, вот и сиди". И я просидела, ничего не зная о том, какая глубокая яма подо мной копается. В то время и здоровье было, и молодость, эти 1,5 года пролетели бы быстрее, чем сейчас. Почему об этом законе заговорили лишь сейчас? Я обращалась в наш профком, но мне ничего не ответили.

Т. В. РОСТОВЦЕВА

(Продолжение на стр. 8)

ПОХУДЕТЬ НАВСЕГДА

Все время смотрела на своего мужа и злилась: он переедает не меньше моего, возле телевизора валяется постоянно и частенько ест на ночь, но почему-то не толстеет так, как я. Злилась до тех пор, пока не прочитала в умных журналах, что мужчинам повезло. У них так устроен организм, что все перечисленные "кошмары" не очень сильно отражаются на их комплекции.

После этого я успокоилась и перестала равняться на мужа. И сразу же полюбила его с первого взгляда: ну, подумаешь, на ногах и прочих задних местах нет целлюлита, как у меня, зато зубов почти не осталось, живот не вываливается из купальных трусиков, зато лысина во всю голову.

Муж понять не мог, чего это я перестала пилить его, но, видя мою неподдельную нежность, стал тоже с некоторым интересом поглядывать в мою сторону. Его внимание я приняла за оценку своей, как мне казалось, похудевшей внешности, и в качестве благодарности предложила пригласить к нам его друзей посидеть за кружкой пива. Он недоуменно покачал головой и похвалил мой новый халат. За 19 лет совместной жизни это был первый комплимент. От радости у меня пропал аппетит. Я "летала" по квартире как птичка, обнимала и целовала его чуть ли не каждый день, а он от удивления приходил с работы все раньше и раньше. Но когда с зарплаты муж купил три хризантемы (они тогда были дешевые и продавались на каждом углу, но это не важно), я поняла, что похудела до нужной кондиции и, если так пойдет и дальше, больше не поправлюсь никогда.

С. ЮЖАКОВА, г. Ставрополь

И все-таки рецепт для желающих стать стройней.

По 1 столовой ложке листа сенны, цветка жостера и коры крушины бросают в кипящую воду (пол-литра воды), 5-7 минут на легком огне кипятят, настаивают до утра, а назавтра начинают принимать по столовой ложке. После каждого приема пищи. Запивать все, что только съели. Пить в течение недели, потом перерыв и снова повторить. Эффект сильнейший. **Только если у вас нет никаких гормональных нарушений.**

В номере:

2 стр.

Тексты утренней и вечерней молитв

Если кошка дорогу перебежала или приснился дурной сон

Первый уровень ада

3 стр.

Гречневая присыпка для малыша

Пятна от мочи уничтожает уксус

Где хранить зубные щетки?

Чем полезны тыква и морковь?

Берегите детей от травм головы!

Пиво – для женщин

При болезненных менструациях

Детская одежда из старых родительских вещей

4 стр.

Как снять венец безбрачия?

Какие средства позволяют сердечнику заниматься любовью?

5 стр.

Миндаль помогает чистить печень, почки, селезенку, укрепляет зрение

При каловых, желчных и почечных камнях

Рыба (но не кальмары) – профилактика сердечных заболеваний

Дождевые черви лечат суставы, головную боль

Корень солодки – от многих болезней

6 стр.

Коклюш

Средства от потения ног

Шиповник – от малокровия

Брусника – от артрита

От зубной боли

От судорог

7 стр.

Рецепт морковного торта

Слабительные средства

Лавровый лист чистит организм

Маски от морщин

Почему надо радоваться, когда потерялась серьга?

8 стр.

Мимо пенсии – в декрет

Легко на сердце от песни

Темная ночь

Слова В. Агатова

Темная ночь, только пули свистят по степи,
Только ветер гудит в проводах,
Тускло звезды мерцают.
В темную ночь ты, любимая, знаю, не спишь,
И у детской кроватки тайком ты слезу утираешь.
Как я люблю глубину твоих ласковых глаз,
Как я хочу к ним прижаться сейчас губами!
Темная ночь разделяет, любимая, нас,
И тревожная, черная степь пролегла между нами.

Верю в тебя, дорогую подругу мою,
Эта вера от пули меня темной ночью хранила...
Радостно мне, я спокоен в смертельном бою:
Знаю, встретишь с любовью меня, чтоб со мной ни случилось.
Смерть не страшна, с ней не раз мы встречались в степи.
Вот и сейчас надо мною она кружится.
Ты меня ждешь и у детской кроватки не спишь,
И поэтому, знаю, со мной ничего не случится!

МЕНЯЮ ГЛАДКУЮ МОРДАШКУ НА ГЛУБОКИЕ МОРЩИНЫ

Прочитал в одном журнале следующие слова: "Геронтологи доказали, что 75% пожилых людей оставляют активную жизнь не из-за болезней: им мешают социальные, политические и культурные стереотипы. Например, в Японии, в отличие от нашей страны, возраст не помеха: чем старше работник – тем выше его статус, тем большим уважением он пользуется".

Прочитал и сказал себе: "Все, баста, больше не сомневаюсь, создаю свою фирму и начинаю новую жизнь". И дал объявление в газете "Требуются образованные, опытные, не моложе 60 лет".

После выхода газеты телефон разрывался от звонков. Что меня поразило, многие звонили просто для того, чтобы поблагодарить за объявление. Говорили, что обидно за наших пенсионеров, которых "выбрасывают на свалку", не понимая, что избавляются не от хлама, а от антиквариата, которому цены нет. Да, не блестит "оправа" и не "играет камень", но не из-за дешевизны, а потому что нет должного отношения.

В начале перестройки ветеранов Отечественной войны совсем было втоптали в грязь, чуть ли не оккупантами стали называть. Слава Богу, вовремя одумались. Надеюсь, пройдет и то заблуждение, что главное достоинство человека - гладкая мордашка без единой морщинки, и никому в голову не придет создавать рекламный ролик, в котором холеная деваха, понятия не имеющая о жизни, пищит на всю Россию: "Морщины... Я всегда их терпеть не могла!" Кстати, об этой рекламе. По-моему, ее подсказали конкуренты, потому что ни одна уважающая себя фирма не станет обижать своих потенциальных покупателей

В. ТИХОНОВ, г. Тамбов

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ АДА

Рай и Ад находятся в Небесах над нами. Каждый слой Рая и Ада равномерно окружает Землю на своей высоте. Они невидимы человеческому глазу. В будущем с помощью приборов можно будет обнаружить Рай, Ад, ангелов, человеческие души и т. д. Дело в том, что такие приборы еще не изобретены, и они появятся на свет лишь через много лет. Поэтому самолеты спокойно пересекают различные уровни Ада, ничего не замечая и не ощущая при этом.

1-й уровень Ада – самоубийцы

Самый тяжелый и мучительный уровень Ада – это низший, первый этаж. В него попадают самые злостные нарушители Божьих законов – самоубийцы.

Все религии мира к самоубийцам относятся крайне отрицательно. К примеру, православная церковь не разрешает проводить их отпевание. Самоубийц запрещено хоронить на территории христианского кладбища, их можно закапывать только за кладбищенской оградой.

Наказанные души томятся на первом уровне Ада до 1000 лет. Никаких раскаленных сковородок, кипящих котлов в Аду нет – это все художественный вымысел.

На самом деле все гораздо хуже. Души грешников испытывают муки, сравнимые с острой зубной болью, родовыми схватками, умноженными тысячекратно. Такие пытки длятся тысячу лет. Только после этого измученную душу снова посылают на Землю, ей опять дают шанс прожить новую жизнь.

В отличие от нормальных людей самоубийцам в наказание дают неполноценные человеческие тела. То есть, отмучившись на Небесах, они продолжают страдать на Земле. Причем характер болезни или увечья напрямую связан с тем, какой способ самоубийства был выбран человеком в прошлой жизни.

Дефекты конечностей, телесные увечья встречаются у тех людей, которые в прошлой жизни покончили с собой падением с высоты или кинулись под движущуюся колесницу или коня, машину, поезд.

Тот, кто отправил себя на тот свет с помощью яда, в следующей жизни мучается острыми болями в желудке. Повешенные страдают приступами удушья, астмой.

Р. ГАРИФЗЯНОВ, Л. ПАНОВА
"Откровения ангелов-хранителей. Начало"

От редактора:

- Не нравится мне, что вы публикуете перепечатки про ангелов, загробную жизнь и тому подобные глупости, - покачал головой один мой знакомый пенсионер, - вы что, и впрямь верите в эти бредни или таким своеобразным образом развлекаете публику?

- Развлекать публику, - улыбнулась я, – тоже, кстати, весьма полезная штука. И если кто-то снимает стресс с помощью некоторых наших публикаций, то мы не зря жуем свой хлеб. Однако, как вы выражаетесь, "в эти бредни" я верю. Мое представление несколько отличается от написанного в книге "Откровения ангелов-хранителей", но некоторые вещи мне кажутся удивительно точными и важными для людей. Мы должны задумываться о вечном, тогда жизнь становится более осмысленной и чистой. Но, к сожалению, большинство из нас начинают читать ту же Библию только на склоне лет, когда многое уже нельзя изменить. Так давайте читать о том, что заставляет, (как у Жуховицкого), "остановиться, оглянуться, внезапно, вдруг, на вираже, на том случайном этаже, где нам доводится проснуться".

М. ЕРЕМИНА

Не поймут и засмеют?

У меня в доме есть иконы. Утром и вечером я подхожу к ним, крещусь, мысленно благодарю Господа или прошу прощения за грехи, но говорят, читать молитвы, даже не наизусть, - гораздо лучше, чем просто произносить "светские" слова. Честно говоря, я не знаю, у кого спросить, и вообще стараюсь не слишком афишировать свои душевные порывы, поскольку все мои друзья – атеисты, мало того не поймут, еще и засмеют. Поэтому я обращаюсь к вам, пожалуйста, напечатайте текст хотя бы одной молитвы, которую следует читать, обращаясь к Богу.

Ирина С., г. Сегежа

Эти два текста мы взяли из маленькой книжечки, которая называется "Святые молитвы":

УТРЕННЯЯ МОЛИТВА

К Тебе, Владыко Человеколюбче, от сна востав, прибегаю, и на дела Твоя подвизаюся милосердием Твоим, и молюся Тебе: помози ми на всякое время во всякой вещи, и избави мя от всякия мирския злыя вещи и диавольскаго поспешения, и спаси мя, и введи в Царство Твое вечное. Ты бо еси мой Сотворитель и всякому благу Промысленник и Податель, о тебе же все упование мое, и Тебе славу возсылаю ныне, и присно, и во веки веков. Аминь.

ВЕЧЕРНЯЯ МОЛИТВА

Господи Боже наш, еже согреших во дни сем словом, делом и помышлением, яко Благ и Человеколюбец, прости ми; мирен сон и безмятежен даруй ми; Ангела Твоего хранителя посли, покрывающа и соблюдающа мя от всякого зла; яко Ты еси хранитель душам и телесам нашим, и Тебе славу возсылаем, Отцу и Сыну и Святому Духу, ныне, и присно, и во веки веков. Аминь.

КРУТИТЕ ПУГОВИЦЫ

Я – очень суеверный человек, если передо мной перебежит дорогу черная кошка, вся напрягаюсь и начинаю соображать, что делать: идти дальше или свернуть с намеченного пути. Однако с тех пор, как меня научили одному способу, теперь, хоть и вздрагиваю от черного кота, перебежавшего дорогу, но все равно иду, не сворачивая, уверенная, что ничего плохого со мной не случится.

А способ этот простой – покрутить пуговицу на своей одежде – не важно, маленькая она или большая, на пальто или блузке, лишь бы была нормальная пуговица. Покрутила и шагаю. И вам советую.

А еще один урок много лет назад мне преподала моя мама (царство ей небесное). Когда приснится дурной сон, нужно сразу же, как проснулся, подойти к окну, отодвинуть штору, посмотреть на улицу и сказать 3 раза: "Сон, сон, как пришел, так и уйди!" И он никогда не сбудется. Проверено на собственном опыте и не раз. Главное – не промедлить, ленясь, мол, сейчас минутку полежу, а потом встану и скажу.

М. ВЛАДИСЛАВСКАЯ, г. Балаково

СОВЕТИКИ

Хорошей присыпкой для младенцев считается гречневая мука, просеянная через густое сито.

Пятна от мочи на ползунках можно вывести, если замочить загрязненный участок в растворе уксуса (1 ст. ложка на полстакана воды)

Никогда "в целях дезинфекции" не оставляйте зубные щетки в мыльной пене! Этим вы создадите идеальную среду для размножения болезнетворных бактерий на поверхности щетинок. Свет и кислород, чистота и сухость – вот гарантия дезинфекции! Так что оставьте в покое свои и детские зубные щетки и не вздумайте надевать на них никакие колпачки!

Поите своих деток морковным соком. Он действует как общеукрепляющее средство, а также укрепляет глаза, печень, желудок, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, защищает слизистые и кожу.

Особенно богаты каротином тыквы тех сортов, которые имеют ярко окрашенную – желтую или оранжевую – мякоть. Кушанья из тыквы легко усваиваются, их обязательно надо давать детям в течение всей зимы.

Отбрила!

Мы сидим за праздничным столом, где нет ни одного человека, которому бы было меньше 40. Справляем день рождения нашей подруги. Мужики балагурят от души. Больше всех изощряется только что возвратившийся с курорта Игорь. Ему, понимаешь ли, имели наглость предложить познакомиться с 30-летними дамами. Как можно?! "Лежалый товар", "вялая вишня", "черствая корка" – каких только эпитетов не звучит в адрес тех, курортных леди. Мужчины смеются, победно кося в сторону сидящих за столом жен и подруг. А те, бедолаги, криво улыбаются, держат марку современных, раскрепощенных дам. Но когда разговор пошел по второму кругу, и мужики уже совершенно откровенно стали говорить о том, как хороши девочки до 20 лет, именинница заметила, что недавно в санатории в молодежной женской компании получила такой заряд бодрости и оптимизма, что хватит надолго.

- Кто ж его в тебя вселил? – развязно спросил "курортник", подмигивая остальным мужичкам.

- Так девчонки и вселили.

- Чем же?

- А тем, как они рассказывали о своих престарелых ухажерах, которые в санатории перед ними "распускают перья". На самом деле это не перья, а жалкие огрызки, весьма блеклые и значительно ощипанные. "Трясут жирами" во время танцев, блестят лысинами и вставными зубами, обливаясь вонючим потом, и думают, что они неотразимы.

- Ну, знаешь, это уж слишком! – вдруг возмутился изрядно подвыпивший Игорь. – Какие жиры и тем более вонючий пот? Я всегда пользуюсь дезодорантами.

- А ты-то здесь причем? – дружно рассмеялась вся женская компания, а мужики криво улыбнулись и за весь вечер больше ни разу не завели разговора о преимуществах нежного женского возраста.

Дорогие подруги, не позволяйте своим мужикам в вашем присутствии тонко хамить, "брейте" их без всяких церемоний

М. ТЕЛЕГИНА,
г. Балаково

ЧТО ПИТЬ ЖЕНЩИНАМ?

Я уверена, что для женщин после 40 ответ на этот вопрос очевиден: "Пиво!" Во-первых, это единственный напиток, содержащий хмелевые добавки, способствующие профилактике нервных расстройств. Во-вторых, пиво спасает память. Слабость, забывчивость, нарушение мозговой деятельности у пожилых людей – от отсутствия фолиевой кислоты, витаминов группы В. Пиво все это компенсирует. В нем много калия, кальция, железа и кремния, которые застрахуют от атрофии мозга, нарушений речевых функций и координации движения, а также от сбоев в кроветворении. После 40 лет у женщин происходит вымывание кальция из организма, что грозит размягчением костей. Если пить пиво (300 г в день), о грядущем остеопорозе можно забыть: А; кроме того, оно способствует выделению из организма холестерина, лучшей работе почек. Но самое интригующее свойство пива – создавать красоту. Еще в 16 веке немецкий аптекарь Иоган Казимир Саугафус советовал женщинам мазать лицо и грудь пивной пеной. Кожа от этого становится нежной, приобретает цвет спелого персика.

Х. СТЕПИНА,
г. Балаково

ТЕПЕРЬ НА УЛИЦЕ ЖУРНАЛЫ НЕ ЧИТАЮ!

Я сижу на скамейке рядом с пожилой женщиной. Она молчит и как-то очень тревожно следит за моим 4-летним сыном. Я листаю журнал и нисколько не волнуюсь за малыша. Что может случиться на детской площадке?! Тем более что на дворе холодно, и он экипирован, как космонавт.

Журнал интересный, с головой погружаюсь в чтение, как вдруг слышу, что моя соседка подхватывается и летит куда-то со всех ног. Поднимаю глаза и вижу своего падающего с самого верха лесенки сына и подхватывающего его соседку, успевшую в нужный момент.

Подбегаю, беру сына со словами: "С удачным приземлением!", благодарю ее и вдруг замечаю, что она вся дрожит и слезы на глазах.

- Что с вами? Вам плохо? Может, скорую вызвать?

- Нет, спасибо, - сквозь слезы улыбается она и неожиданно добавляет, - просто ситуация очень похожая.

- На что?

- Когда упал мой 3-летний малыш вот с такой же безобидной лесенки на детской площадке и стал инвалидом на всю оставшуюся жизнь. Сейчас ему уже почти сорок, но он не имеет семьи, а у меня никогда не будет внуков, потому что после того падения у него возникла черепно-мозговая травма, которая явилась причиной эпилептических припадков. Так что, следите, милая, за своим малышом. Как врач вам говорю, по статистике в возрастной группе "от 2 до 5" после травмы головы у 33% ребятишек в дальнейшем появляются головные боли, снижается слух, зрение, интеллект, память, а 8% становятся инвалидами, как мой сын.

Она, не прощаясь, побрела вдоль улицы, а я испуганно прижала к себе ребенка и дала зарок: пока малыш не вырастет, всегда быть начеку.

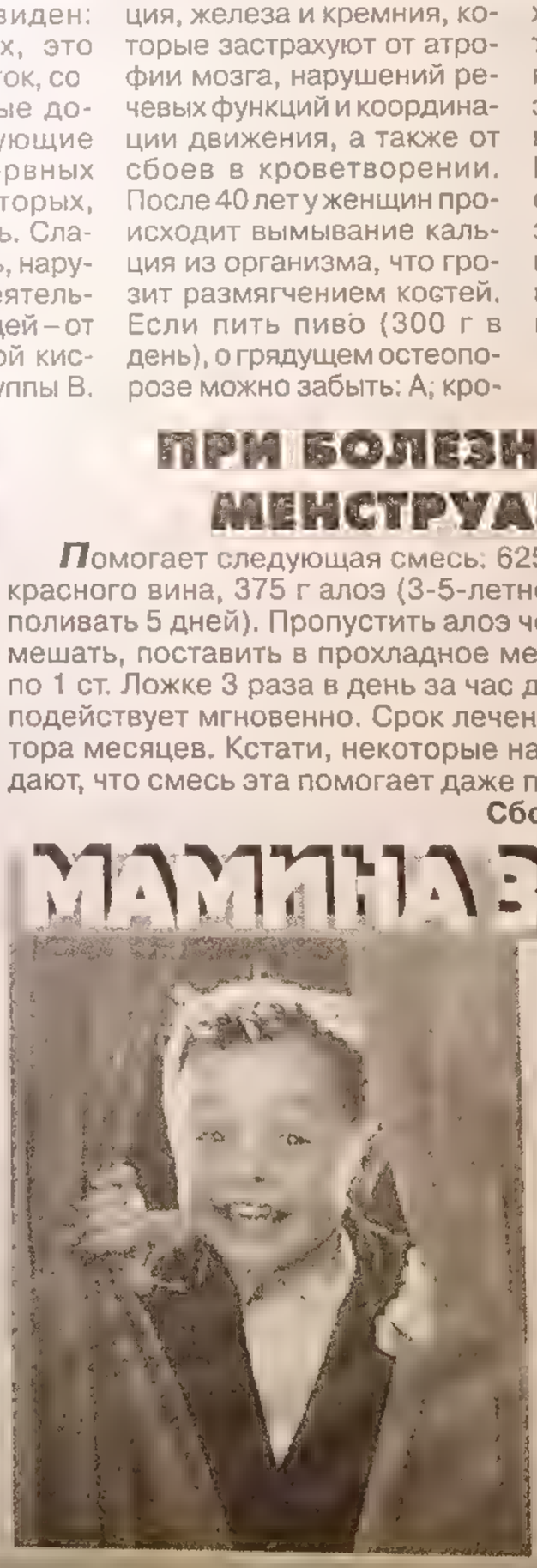
Р. ГАВРИЛОВА,
г. Пенза

ПРИ БОЛЕЗНЕННЫХ МЕНСТРУАЦИЯХ

Помогает следующая смесь: 625 г майского меда, 675 мл красного вина, 375 г алоэ (3-5-летнего возраста, до среза не поливать 5 дней). Пропустить алоэ через мясорубку, все перемешать, поставить в прохладное место на 5 дней. Принимать по 1 ст. Ложке 3 раза в день за час до еды. Но не думайте, что подействует мгновенно. Срок лечения от 3-х недель до полутора месяцев. Кстати, некоторые народные целители утверждают, что смесь эта помогает даже при раке матки.

Сборник лечебных средств

МАМИНА ЗАЩИТА



Детская одежда Древней Руси – как мальчиков, так и девочек – состояла из одной рубашонки. Притом сшитой не из нового полотна, а обязательно из старой одежды родителей. И дело здесь не в бедности или скупости. Просто считалось, что ребенок еще не окреп – как телом, так и душою, - пусть же родительская одежда его защитит, убережет от порчи, от сглаза, от злого колдовства...

Лечебный календарь, 1999 г.

КАК СНЯТЬ ВЕНЕЦ БЕЗБРАЧИЯ?

Эта история произошла с моей подругой Катериной. Она была у нас самой красивой девчонкой класса. Мальчишки все по очереди в нее влюблялись, но она ни на кого внимания не обращала: училась сразу в трех школах – общеобразовательной, музыкальной и художественной. Потом поступила в Московский университет, где ее оставили учиться в аспирантуре. Дальше - престижная работа в Питере, хороший заработок, квартира, машина, шикарные одежды. Ну, все, что твоей душе угодно... Кроме личной жизни. Мужчины появлялись, какое-то время встречались с красавицей и умницей Катериной, но почему-то всякий раз исчезали из ее жизни навсегда. И так продолжалось много лет.

До тех пор, пока на 30-летний Катин юбилей ради смеха я не затащила ее к гадалке. Та только глянула и сразу определила:

- На тебе венец безбрачия.

- Не поняла! – усмехнулась абсолютно не суеверная Катерина. – Это что ж за чудо такое?

- А все просто, миленькая моя, - тяжело вздохнула пожилая женщина, - венец безбрачия – это когда с противоположным полом общаешься, а замуж не берут. Есть еще печать одиночества, это когда на тебя вообще никто даже не смотрит. И, наконец, существуют заклятия, которые похожи и на венец, и на печать, но природа у них другая

- Какая?

- Разная. Иногда по глупости даже собственные родители накликают, если то и дело в пылу скандалов говорят своему чаду всякие недобрые слова вроде тех, что ни в жизнь не возьмут тебя замуж с таким норовом Или, к примеру, был в моей практике случай, когда мать так любила сына, что и мысленно, и вслух постоянно твердила, что не найти такой девушки, чтобы подошла ее замечательному сыночку. И так она в это верила, что превратила идею в заклятие.

- Забавно, - снова усмехнулась Катерина, - а на мне, значит, венец безбрачия?

- Совершенно верно, - не обратив внимания на иронию, подтвердила гадалка, достала из стола бумагу и протянула Кате, - как поверишь, сделай, что сказано, обретешь семейное счастье.

На том и расстались.

Выйдя на улицу, Катерина сразу же развернула бумагу и прочитала: **"Обряд на снятие венца безбрачия и печати одиночества:**

Накануне целые сутки нельзя есть мясного. Приготовить головной платок (мужчинам – носовой), спички, освященную соль, святую воду, новый нательный крестик и кусочек воска от свечи.

Утром положить на стол три иконы: Богородицы, Иисуса и Николая Угодника. Сесть на стул перед этим столом и прочитать молитву "Отче наш". (Во время обряда в доме, кроме вас, не должно быть больше никого.) Затем налить святой воды в блюдце, посыпать туда щепотку соли, затем перед каждой из трех положенных на стол икон зажечь церковную свечу, а спичку кинуть в блюдце. И прочитать следующие слова:

"Я, раба Божья (имя) повенчана с одиночеством. Тот венец колюч и закрыт на ключ. Венчана не в церкви, а злыми старухами, колдунами, кликухами.

Я, раба Божья (имя), венчана не в церкви, а в церкви развенчана.

Иисус Христос сошел с небес, снял терновый венец.

Матушка Божья слезу утерла, ангел-хранитель жизнь вдохнул, от одиночества меня отвернул.

Каюсь в грехах, Бога молю, на милость уповаю, святых благодарю.

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь".

После прочтения этих слов нужно намочить в блюдце правую ладонь и ею провести себе по окружности головы (волосяной части) по часовой стрелке 3 раза. Теперь надо срезать ножницами кончики волос одной пряди. В столовой ложке над свечой растопить воск, положить туда волосы и все это вылить в воду, которая налита в блюдце. После чего нужно надеть на голову платок (мужчинам просто положить на голову носовой платок) и походить в нем примерно час. Весь день после этого не есть мясного, сладкого, не пить спиртного. Вылитый в воду и застывший вместе с волосами воск нужно закопать у дома. А потом в течение недели побывать в церкви и поставить 12 свечей любым святым, а также пожертвовать церкви или монастырю пятую часть своего месячного дохода. Дать обет беззлобия".

Катерина долго смеялась над прочитанным, сунула бумагу в сумочку, и мы отправились в кафе, где нас ждала компания праздновать юбилей.

Прошло время, я уже давно забыла об этом случае. И вдруг получаю приглашение на Катину свадьбу. Только через год, когда она родила сына, подруга призналась мне, что исполнила тот гадалкин обряд. А раньше не говорила, потому что боялась сглазить.

С. НЕКОТОВА, г. Самара

МУЖ РОДИЛ МНЕ СЫНА

Мы жили хорошо, но у нас не было детей. В день своего 40-летия муж вошел в кухню, где я мыла посуду после гостей, и сказал, что уходит к другой женщине, потому что она скоро родит ему ребенка. Это был гром среди ясного неба. Думала, с ума сойду, но потихоньку успокоилась, ну, что поделаешь, судьба.

Прошло три года. И вот однажды звонок в дверь. Открываю: на пороге стоит мой бывший муж, рядом с ним два чемодана, а на руках маленький мальчик. "Ты позволишь?" - только и спросил он тихо. "Входи", - ответила я.

Его новая жена была женщиной молодой (когда они сошлись, ей было всего 24 года), веселой, любила компании, мужчин, путешествия, деньги. К ребенку относилась холодно, постоянно твердила. "Твой сын, вот и возись с ним, а я свою молодую жизнь на стирку и уборку тратить не собираюсь". Он терпел, терпел, а потом собрался и пришел ко мне.

Оказывается, он был в курсе всех моих дел, постоянно звонил подругам, и они по секрету рассказывали, что никаких мужчин я не заводила и не собираюсь, потому что люблю его одного...

Даже во сне я не могла себе представить такого поворота нашей жизни, но должна сказать, что я нисколько не жалею о том, что приняла мужа обратно. Обожаю своего сыночка и радуюсь каждому дню. Муж... да что говорить?! Мы ведь любили друг друга всегда.

А молодая мама уехала куда-то на Север с военным и совсем исчезла из нашего поля зрения. Когда я бываю в церкви, ставлю свечу за здравие той женщины, которая сначала разбила мое сердце, а потом сделала самой счастливой на свете.

Э. ДРАГУЛИНА, г. Ставрополь

СЕКСУАЛЬНАЯ РОЗА

Когда у меня обнаружили стенокардию, я стал бояться заниматься любовью. Думал, вдруг от излишнего волнения сердце не выдержит. А люди мы еще не старые. Мне – 43, жене – 40. Жена стала искать и применять рецепты народной медицины. Во-первых, заставила меня пить талую воду, в ней много свободных ионов, которые активизируют деятельность сердечной мышцы. Во-вторых, запаслась калиной и за полчаса до "момента" дает мне выпить воды с несколькими каплями сока калины, а также заваренные плоды шиповника. Калина содержит вещество, которое успокаивающе действует на сердце. "Мотор" работает ритмично и спокойно. Про эту ягоду жена прочитала столько, что и сама начала ее пить, говорит, наши далекие предки считали, что калина – это новая кровь. Боярышник укрепляет сердечную мышцу, служит как бы допингом для нее получше всякой "химии".

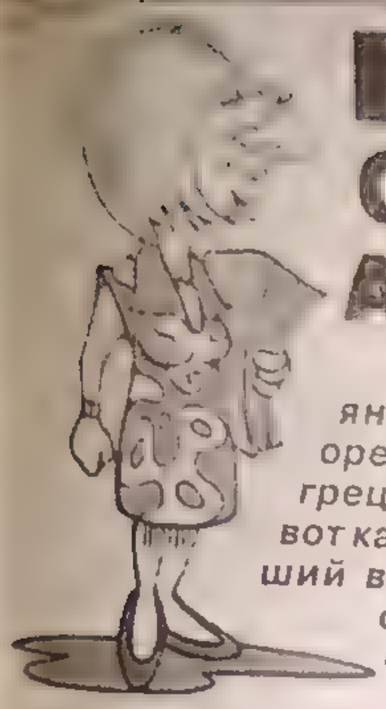
А еще она где-то вычитала, что во время любви нужно рядом с кроватью ставить букет роз или вдыхать розовое масло. Оказывается, в запахе роз есть такие вещества, которые снижают давление, а, значит, нагрузку на сердце.

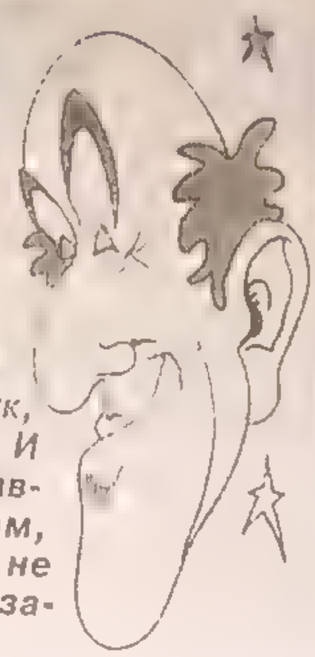
Летом мы пользуемся живыми розами (у нас их полно на даче), а на зиму жена научилась запасать розовое масло и натирается им перед близостью.

Вот такая, понимаешь, сексуальная прелюдия получается.

А. ПАВЛИНОВ, г. Саратов

КАК Я ОБИДЕЛА АРМЯНИНА





У нас на рынке постоянно продают разные орехи. Я часто покупаю фундук, грецкие орехи, обожаю кешью. И вот как-то один армянин, торговавший всем этим южным товаром, спросил меня: "А почему не берешь миндаль? Тебе обязательно надо его есть!"

"С какой стати?" – удивилась я. "По лицу вижу, у тебя с печенью не порядок". "Да пошел ты!" – грубо брякнула я и двинулась дальше. А потом остановилась, чего это я так по-хамски с человеком, ведь у меня на самом деле, как он выразился, "с печенью не порядок". Возвращаюсь, а он демонстративно отвернулся и не смотрит в мою сторону. "Простите меня, - опускаю голову, - не знаю, что на меня нашло У меня действительно больная печень, я недавно переболела желтухой. Только не понимаю, как вы узнали?".

"У меня отец был травник, и дед, и меня научили разбираться в растениях и заболеваниях, - "оттаял" армянин. - Я отлично знаю, что все виды миндаля очищают и открывают закупорки в печени, селезенке, почках. К сожалению, сейчас у меня только сладкий миндаль, а он слабее горького, но все равно полезен Еще миндаль укрепляет зрение. А прием горького миндаля в количестве 5 штук перед выпивкой препятствует опьянению

К тому же ядра косточек сладкого миндаля содержат до 60% жирного масла и до 30% белка. Так что, не надо игнорировать этот продукт"

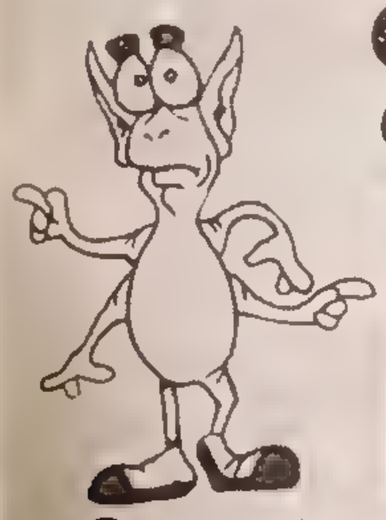
С тех пор я всегда покупаю миндаль и всем советую. Действительно полезная штука.

В. ХОЛОВСКАЯ, г. Саратов

ПРИ КАЛОВЫХ, ЖЕЛЧНЫХ И ПОЧЕЧНЫХ КАМНЯХ

2/3 бутылки наполнить мелко нарезанным луком, залить до верха спиртом или водкой, плотно закрыть, подержать в тепле или на солнце 10 дней. Принимать перед едой по 10 капель этой настойки

ОСТОРОЖНЕЙ С КАЛЬМАРАМИ!



Большинство людей едят рыбу в лучшем случае 1 раз в неделю, врачи сходятся на том, что для профилактики сердечных заболеваний это надо делать 3 раза в неделю - один раз есть достаточно жирную (скумбрия, сельдь, тунец, лосось) и два раза ту, которая вам просто нравится.

С препаратами, содержащими рыбий жир, врачи советуют быть осторожными. В большой концентрации рыбий жир слишком активно препятствует свертыванию крови, что у многих людей может вызвать сильное кровотечение.

Ряд проведенных исследований показывает, что жирные кислоты омега-3, обнаруженные в рыбьих жирах, могут защитить организм от сердечно-сосудистых заболеваний, а также отревматоидного артрита и псориаза. Даже маленькое количество рыбьего жира может создать мощную защиту для сердца. Кроме жиров различные виды рыбы обеспечивают наш организм такими важными питательными веществами, как магний, калий, железо и цинк. Ученые пытаются лучше понять, каким образом рыбий жир творит свое чудо. Согласно одной из теорий, он препятствует сгущению крови, уменьшая тем самым вероятность образования тромбов, блокирующих артерии. Рыбий жир способен изгонять из кровяного русла опасные для сердца триглицериды и холестерин.

А что можно сказать по поводу панцирных водных животных? Оказывается, в них содержится достаточно холестерина, который плохо влияет на сердце. Но, тем не менее, их можно есть, не слишком усердствуя. Единственный вид, к которому нужно относиться с особой осторожностью, - это кальмары. "По содержанию холестерина кальмаров можно сравнить с яичным желтком, - утверждает доктор Ирэн Б. Кинг, - их следует позволять себе очень редко и желательно не в жареном виде".

"ФИС"

ЧЕРВИВАЯ БЛАГОДАТЬ

С детства я мучилась болями в спине (падала в погреб. ушиблась). Годам к 40 такие были боли, что не только встать, повернуться не могла. Это длилось примерно по неделе 3-4 раза за зиму. Потом прочитала в книге "Советы знахарей" о дождевых червях. Сделала настойку и вот уже в течение 12 лет я больше не испытываю сильных болей. Когда возникает боль, натру спину или приложу смоченную в настойке марлю, сделаю компресс и через 10 минут буду ходить и все делать.

Я использую настойку червей не только при болях в спине. Заболит голова – натру около волос по краю лба, за ушами, на шее – боль проходит через 10 минут. Если мучает зубная боль – тру щеку, тоже утихает. Когда муж не мог надевать майку или рубаху без моей помощи, 2 раза наложила ему компресс на плечи – и теперь он делает все: мешки с зерном таскает, косит, работает по хозяйству. После компресса или натирания много выходит прыщей, они очень чешутся, но быстро проходят. Я думаю, это выходят шлаки или что-то еще, что накопилось на наших суставах.

А теперь я еще стала использовать настойку по-другому: в деревенской бане натираюсь вся, сижу на полке минут 15-20, пот с меня льет ручьем, а потом такая благодать, будто заново народилась. Даже под лопатками были накопления, и те сошли (так сказала массажистка).

Настойку сделать очень просто: надо собрать дождевых (красных) земляных червей, вымыть их как следует, сложить в стеклянную банку и залить водкой, чтобы скрылись под ней, закрыть чем-нибудь неплотно (толстой бумагой, например) и поставить на солнце. Через несколько дней черви растворятся, это значит, что настойка готова. Втирай ее в больные места и радуйся выздоровлению.

А еще хочу рассказать о пользе корня солодки, который применяется при лечении бронхиальной астмы у детей, бронхите, воспалении легких, ларингите, язве желудка, колите, катаре желудка, воспалении почек и мочевыводящих путей, малярии, тяжелом климаксе, запорах, желче-каменной болезни, начальных формах сахарного диабета, красной волчанке, экземе, ожогах, псориазе, различных дерматитах. Отвар из корней солодки обезвреживает вирусы, бактерии, выводит токсины, даже при отравлении грибами. Порошком из него посыпают опрелости, жуют его при изжоге, тошноте, аллергии. По мнению китайских врачей, корень солодки улучшает обмен веществ, омолаживает организм, обеспечивает долголетие. Противопоказан только при гипертонии, беременности и ожирении.

Готовить так: **1 столовая ложка на 0,5 л воды, кипятить на слабом огне 10 мин., пить по полстакана 4 раза в день после еды.**

Или: **6 г корня на стакан кипятка – греть на водяной бане 30 мин., принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.**

При сильном гриппе с высокой температурой применять отвар солодки с володушкой 1:1. Одну ст. ложку смеси на 300 г кипятка настоять 15 мин. Принять за раз в горячем виде. Володушка снижает давление, поэтому сразу проходит головная боль, спадает температура, исчезает озноб, мышечная боль. Однако володушка противопоказана при желчекаменной болезни.

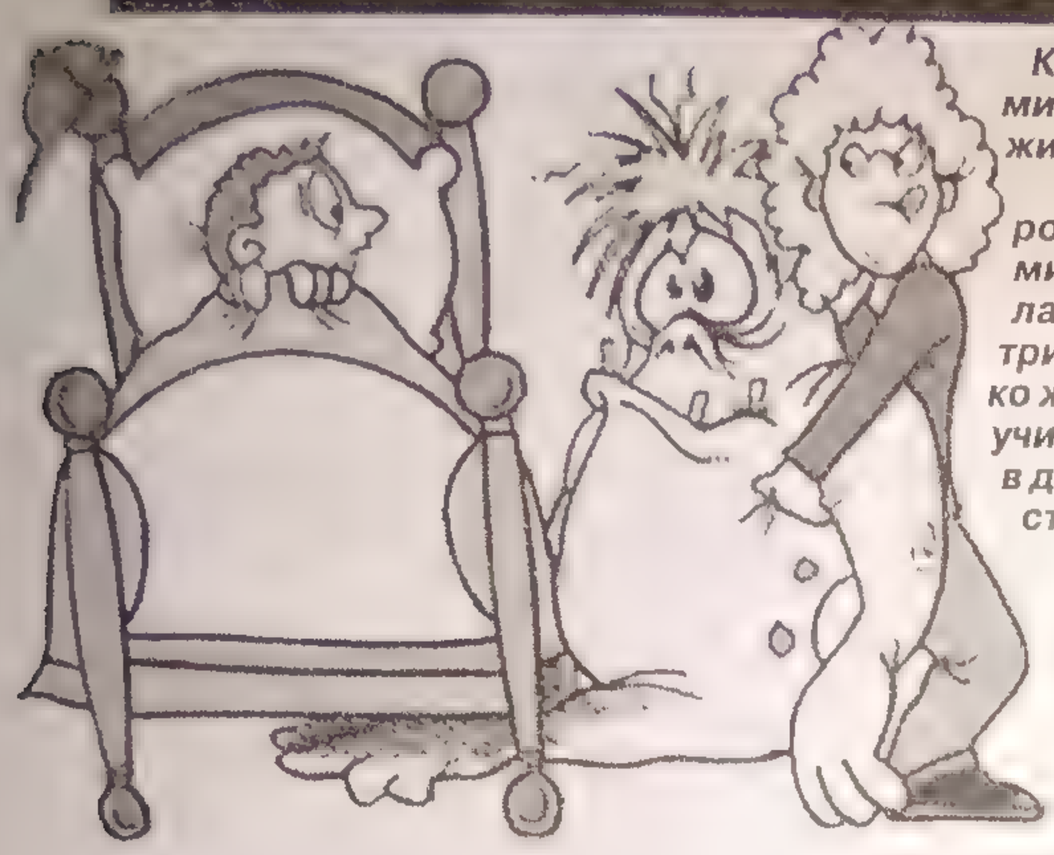
Напоследок хочу сказать, что в наших, Саратовских краях солодки очень много. Это довольно обычное растение и на Юго-востоке в степных областях, в левобережье р. Урала. Растет по поймам рек, степным понижениям. Говорю это для того, чтобы люди сами заготавливали и использовали это растение, обладающее удивительной оздоравливающей силой. А то некоторые в разных газетах предлагают выслать по 2 рубля за 1 г (на курс нужно 100 г, а для лечения требуется 3 курса). Не хочу, чтобы наживались на чужой беде. Если имеешь, поделись так, без денег.

На первых порах вы спросите друзей-знакомых, наверняка, среди них найдется кто знающий, подскажет, а потом уж вы будете узнавать ее без труда.

Здоровья всем и благополучия!

А. УГЛОВА, п. Знаменский Саратовской области

ЗАБЫТАЯ БОЛЕЗНЬ ПОДНИМАЕТ ГОЛОВУ



Колеса мерно постукивают, мы с соседкой по купе Ириной Юрьевной мирно беседуем. Женщина она очень обаятельная. По профессии – врач, живет в маленьком поволжском городке, создала свой салон красоты.

Когда они с сыном вошли в купе, я дремала. Открыла глаза, поздоровалась и снова закрыла, а в голове зафиксировалось, что попутчиками у меня будет молодая пара. Только потом, проснувшись, обнаружила, что мои соседи – мать с сыном, выпускником школы. Глядя на лицо тридцатилетней на вид женщины, я пыталась мысленно посчитать, сколько же ей на самом деле, если старший сын уже закончил школу и учится в училище. Впрочем, сейчас речь не о талантливых косметологах, живущих в далекой провинции, к которым приезжают клиенты из самой первопрестольной, а об одной болезни, которую пришлось вспомнить.

- Сначала заболел старший сын, - рассказывала Ирина Юрьевна, - думала, простудился, температура невысокая, небольшой кашель, насморк. Антибиотики, естественно, применять не стала. Зачем? Никаких тревожных симптомов, все как не один раз было. Ну, чаек с малиной, мед, пару дней повалялся на диване у телевизора. Потом, смотрю, кашляет и кашляет. Да все сильней. И кашель какой-то странный: язык высунут, лицо красное, вены надутые и "закаты" кашля без передыху, потом характерный свистящий вдох (реприза), временная остановка дыхания и опять "закатился", иногда до рвоты. Стала листать учебники, наткнулась на картинку больного коклюшем и замерла: передо мной был вид моего кашляющего сына. И поняла, чем он у меня болен.

Через некоторое время кашлять стали мы все (коклюш передается воздушно-капельным путем). Мало того, в школе, куда ходил младшии сын, закашлял весь класс вместе с учителями. В об щем, прямо, можно сказать, мини-эпидемия.

- И чем вы лечились?

- А ничем! Антибиотики помогают только на самом начальном этапе коклюша, который очень трудно определить, а потом бесполезно Палочку организм побеждает самостоятельно, но токсин, оставленный ей, вырабатывает кашлевой рефлекс в мозгу. Старший сын у нас пытался усилием воли останавливать кашель. Иногда получалось. Но вообще-то рефлекс ослабевает со временем, поэтому единственное лечение – это время, витамины, отхаркивающие травы, способствующие отхождению мокроты, и свежий воздух, поскольку ухудшается кислородный обмен, нарушается мозговое кровообращение. Эта болезнь страшна детям до года, они могут задохнуться и умереть. А мы все большие, поэтому поправились, хотя мучились, наверное, целых полгода.

Я стала говорить своим коллегам-врачам, они подняли меня на смех, мол, ты чего, прививку АКДС всем новорожденным делают, не может быть такого! Но я не сомневаюсь, это был самый настоящий коклюш!

- Насколько мне известно, - заметила я, - это детская болезнь.

- Совершенно верно, как написано в учебниках, у взрослых встречается редко. Но вы посмотрите, в какое время живем, у людей совершенно ослаблен иммунитет.

М. ТЕЛЕГИНА

ЦИТАТА ИЗ ЖУРНАЛА "ЗДОРОВЬЕ":

У нас в стране от коклюша младенцев прививают вакциной АКДС трижды до полугода и еще раз – в 18 месяцев. В результате с 6 месяцев и до 5-8 лет ребенок защищен от этого заболевания.

Логично спросить: а почему бы не продолжить вакцинацию и не делать детям прививки и дальше, как делают, например, перед школой прививки от дифтерии и столбняка? Дело в том, что коклюшная вакцина часто вызывает неприятные реакции: повышение температуры, ухудшение общего состояния, в некоторых случаях – даже осложнения. И чем старше ребенок, тем чаще эти неприятности возникают.

Ученые уже давно пытались создать менее реактогенную вакцину. И их усилия увенчались успехом. Недостаток этих новых вакцин – их высокая стоимость.

В США, Японии и ряде других стран уже вписали в календарь прививок ревакцинацию учеников начальных классов и подумывают еще об одной прививке в 16 лет.

ИЗ СБОРНИКА "СЕКРЕТЫ СТАРИННЫХ РЕЦЕПТОВ":

Народные средства от коклюша у детей:

5 зубчиков головки чеснока средней величины, порезанных на мелкие кусочки или истолченных, хорошо прокипятить в стакане не пастеризованного молока и давать пить детям по несколько раз в день.

В качестве отхаркивающего средства используют корень солодки. 1 чайную ложку корня заварить стаканом кипятка, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

ЧТОБ БАШМАКИ НЕ ИСТОЧАЛИ "АМБРЭ"

При неповрежденной коже.

Истолочь в порошок кристаллы борной кислоты. Каждое утро обильно посыпать ноги этим порошком, особенно стопы и пространство между пальцами. Каждый вечер смывать порошок прохладной водой. При этом обязательно надевать утром свежие носки. Кроме того, можно взять дубовую кору, измельчить ее в порошок и обильно посыпать этим порошком носки изнутри. Ежедневно утром и вечером мыть ноги холодной водой.

Хорошо помогает избавиться от потения ног полынь метельчатая (божье дерево). Из нее делают ванночки.

ПЕЙ, ДЯДЯ, ПЕЙ!

Знахари всегда считали напиток из плодов шиповника эликсиром здоровья и залогом долголетия, а также эффективным средством профилактики болезней, связанных с нарушением обмена веществ, от малокровия и кровотечения из десен. Кроме того, данный напиток очень богат витамином С. Готовится он просто: две чайные ложки сушеных плодов шиповника заварить стаканом кипятка и пить как чай 3 раза в день после еды.

Ногу свело?

Страдающему судорогами ног следует утром и вечером смазывать соком свежего лимона их подошвы и не ходить и не надевать обуви до тех пор, пока лимонный сок не высохнет совсем. Средство – очень простое и незамысловатое, а самое главное – легкодоступное. Весь курс лечения продолжается не больше двух недель. "Тысячи страдальцев, - утверждает народный лечебник, - избавились так от судорог в ногах".

Артрит просто "тает" от брусники

Две чайные ложки листьев брусники залить стаканом воды и на слабом огне кипятить 15 минут. Затем процедить, охладить и принимать по столовой ложке несколько раз в день в течение недели. Несколько дней перерыв и снова повторить. Только одно условие – отвар каждый раз должен быть свежим. И можете не сомневаться, артрит отступит от ваших суставов.

РАЗБОЛЕЛСЯ НОЧЬЮ ЗУБ

Как ни мучительна зубная боль, но не всегда человек может обратиться к врачу. Я пользуюсь таким средством. Помогает. Прежде всего, запястье руки с внутренней стороны натираю чесноком. Далее, мелко накрошив чеснок, привязываю его к пульсу, очень туго забинтовывая руку. Если зубная боль ощущается на правой стороне, то чеснок привязываю к пульсу левой и наоборот. Перед наложением чеснока надо закрыть запястье руки тряпкой (от ожога).

Т. ЧУГУНОВА, г. Балаково

СЛАБИТЕЛЬНОЕ

Настои семены или коры крушины – 1 чайную ложку залить с вечера 0,5 стакана кипятка. Утром натощак выпить. Помогает также прохождению желчи, песка из желчного пузыря в 12-перстную кишку

При атоничном, растянутом кишечнике, **даже если вы считаете, что у вас нет запоров: 1 столовую ложку травы зверобоя залить 1 стаканом воды, кипятить 10 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.**

При хронических запорах, атеросклерозе **рекомендуется 2 раза в день съедать по 1 чайной ложке сухой морской капусты с салатом, супом, кашей.**

Взять 150 г свежих листьев алоэ от растения, которое не поливали больше 3-х дней, срезать колючки, измельчить в миксере и залить 300 г горячего меда (не доводя его до кипения) Периодически помешивая, настаивать сутки. Принимать по чайной ложке за час до еды.

ДЕЛО - В ТРУБЕ

Неприятный запах в сточной трубе кухонной раковины легко устранить. Не реже одного раза в неделю промывайте трубу кипящим раствором 2 ст. ложек кальцинированной соды на 1 л воды.

ОЧИСТКА С ПОМОЩЬЮ ЛАВРОВОГО ЛИСТА

Эфирные масла лаврового листа способствуют интенсивному растворению различных солевых отложений в организме. Вся процедура очищения занимает три дня. Но для того, чтобы она нормально прошла, необходимо максимально полно сохранить эфирные масла лаврового листа и подать их в организм.

Отвар лаврового листа готовят следующим образом.

Утром в маленькую эмалированную кастрюлю с плотной крышкой положить 25 - 30 лавровых листьев и залить 1,5 – 2 стаканами кипяченой воды и кипятить в течение 5–7 минут. Снять кастрюлю с огня и обмазать под крышкой полужидким тестом (тесто приготовить заранее), чтобы при настое эфирные масла лаврового листа не улетучивались. Сверху на крышку можно положить какой-либо гнет (например, камень) весом 0,5–2 кг. Настаивать около 3 часов в духовке, но без кипячения. Далее отвар слить в термос и в теплом виде маленькими глоточками пить, не торопясь, до самой ночи, чтобы закончить питье перед сном.

Так делать в течение 3 дней. Каждый день готовить новый отвар

Для питания во время этих трех дней лучше всего подходят каши на воде, тушеные овощи и травяные настои. Ограничьте употребление мяса, сыра, соли.

Частое мочеотделение, примерно через каждые 30 минут, свидетельствует о нормальном ходе процесса растворения солей. Ввиду того, что соли, растворяясь, делают мочу едкой, возможно раздражение мочевого пузыря, особенно у больных артритом и артрозом. И это вполне нормально – это пройдет само собой после прекращения чистки.

Через неделю после конца 3-го дня очищения курс приема лаврового листа повторить сначала

Для больных артритом, артрозом в дальнейшем лучше соблюдать вегетарианскую диету с ограничением соли и сахара, это ускорит их полное выздоровление. При необходимости через 8–12 месяцев этот двойной курс можно повторить.

Следует напомнить, что эту очистку от солей легче и лучше проводить после очищения толстого кишечника и печени.

Г. Малахов,
"Оздоровительные советы на каждый день 2002 года"

РЕЦЕПТ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Хочу продолжить рубрику "Рецепты для хорошего настроения". У меня тоже есть любимые кушанья, создающие на душе праздник и очень полезные для здоровья. Привожу рецепт одного из них:

МОРКОВНЫЙ ТОРТ

1 стакан тертой сырой моркови, 1 стакан сахара, полстакана подсолнечного масла, 1 чайная ложка соды, гашеной уксусом, 1 чайная ложка ванилина или корицы, 5 стаканов муки, 1 яйцо.

Замесить тесто, разделить на 3 части, выпечь 3 коржа, смазать любым кремом, повидлом. Сверху глазурь: *1 ст. л. какао, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. молока или воды, 1 ч. л. сливочного масла. Все прокипятить.*

Н. НИКОЛАЕВА,
г. Энгельс Саратовской обл.

МОЛОДИЛЬНАЯ МЕХАНИКА

● Настоять одну столовую ложку липового цвета на стакане воды. Затем добавить одну чайную ложку меда. Смазать лицо и шею на 15 мин. Процедуру повторить на следующий день.

● Один сырой яичный желток, чайная ложка меда и чайная ложка глицерина. Все смешать и намазать на лицо часа на два, а потом смыть. Лицо очень освежается и расправляются морщинки. Оставшуюся смесь можно держать несколько дней в холодильнике. Маску повторить 2-3 раза в неделю.

● Для свежести и питания лица очень хорошо намазывать на несколько минут разные фруктовые соки, соки овощей, молоко, сметану, сливочное масло. Через несколько минут смыть. При этом представлять, как от питательных веществ кожа разглаживается и делается упругой.

Сборник по народной медицине

Почему надо радоваться, когда потерялась серьга?

Здравствуйте! Вот несколько моих нехитрых советов, которые могут вам помочь в жизни:

1. Порою исполнение желаний (реальных) можно осуществить таким действием: встать перед зеркалом и кулаком легонько поколотить себя в грудь, проговаривая свое желание. Говорить надо уверенно, в настоящем времени, не употребляя частицу "не" (она является тормозом). Например: "Я здорова (а не "Я не буду болеть"), "У меня достаточно денег" (а не "У меня будут деньги"). Особо заветные желания надо проговаривать несколько раз в день.

2. Положите перед телевизором нательный крестик.

3. Иногда, делая что-то машинально, м)ы забываем, а делали ли мы это? Комментируйте свои действия вслух. Например, выключая утюг, говорите: "Я выключила утюг".

Можно повесить на своих дверях в коридоре плакатик с написанными красным фломастером словами: "Выключи: газ, воду, свет!" и т. п., чтобы, выходя из дома, не терзаться в догадках. И еще. Если вы оставляете квартиру пустой, говорите громко, так, будто вы обращаетесь к кому-то из домашних: "Я сам(а) закрою двери!"

4. Никогда не ругайтесь с пьяными! Пересильте себя, настройтесь на доброе отношение. Потому что все возвращается обратно к вам. Если пьяный агрессивен, мысленно "одевайте" на себя "зеркальный колпак" и отражайте его отрицательную энергию.

5. С каким бы настроением вы ни проснулись, провожайте мужа, детей, родных из дома с добрыми словами напутствия. Это не только их благополучный день, это ваш благополучный вечер.

6. Не любое дело надо начинать на растущей Луне. Зубы лечат на убывающей, сорняки убирают тоже на убывающей. А вот прическу делать, шить, вязать начинают на растущей.

7. Не храните дома фотографии похорон. Скажите: "Мы тебя помним и любим" и сожгите для того, чтобы не шла плохая информация. Лучше достаньте свои любимые фотографии, где вы молоды и счастливы и повесьте везде, где вам нравится и "подпитывайтесь" ими.

8. Носите украшения! Яркие, пусть даже и не дорогие. Это ваша защита от сглаза, порчи, любой отрицательной энергии. Потому что первое, что бросается в глаза – это ваши украшения, они и принимают "главный удар". Потерялась серьга – это ваше спасение от чего-то дурного. Рассыпались бусы, расстегнулись серьги – промойте под проточной водой (снимает негативную информацию) и на солнечное место на 3 дня – заряжаться!

9. Никогда не подбирайте с земли на улице ничего, какая бы распрекрасная вещь не была. На нее может быть сделана порча И деньги не подбирайте, богаче не станете, а какая-нибудь дрянь к вам прилепится.

М. ХУДЯКОВА,
г. Лениногорск, Татарстан

НУ, ПРОСТО ОБХОХОЧЕШЬСЯ!

Окончание. Начало на стр. 1.

В старых, советских временах есть о чем поностальгировать. Например, об отсутствии необходимости иметь своего адвоката, который бы денно и нощно следил за постоянно меняющимся законодательством и предупреждал: "Стой! Видишь, новые грабли поставили, не наступи, а здесь куча навоза!" А если нет такого человека (откуда у нашего брата деньги, чтобы его содержать?!), то ходить нам вечно с шишками и, простите, по уши в дерьме. Вот такая получилась ситуация и в вашем случае, уважаемая Татьяна Васильевна. Закон РФ № 3543-1 "О внесении изменений и дополнений в Кодекс законов о труде РСФСР" действительно был принят и опубликован в "Российской газете" № 219 от 06.10.1992 г. Этим законом, в ряду других, была изменена статья 167 КЗОТ РСФСР, в результате чего отпуск по уходу за ребенком вообще перестал учитываться при подсчете льготного стажа. Звучит это так (цитирую ст. 167 "Отпуска по уходу за ребенком"): "*По желанию женщин им предоставляется отпуск по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет.*

Отпуск по уходу за ребенком засчитывается в общий и непрерывный трудовой стаж, а также в стаж работы по специальности ***(кроме случаев назначения пенсии на льготных условиях)".*** Вот вам и все! В новом Трудовом Кодексе, кстати, вступившем в силу с 1 февраля 2002 г. - то же самое, почти слово в слово!

Таким образом, получается, что общего стажа у вас действительно 25 лет. И это, безусловно, имеет значение при исчислении размера пенсии: чем больше стаж, тем больше пенсия, правда, законодатель и там установил ограничение, но сейчас речь не об этом. Сейчас вас волнует, можете вы выйти на пенсию в свои 43 года или нет? По нашему мнению, нет, у вас не хватает льготного стажа. Если бы хватало, то статья 28 (п. 1 п.п. 10) закона "О трудовых пенсиях в РФ" от 17.12.2001 г. давала бы вам такое право, но при условии, что вы работали в "государственных и муниципальных учреждениях для детей". А вот если в частном ... то нет. Тоже интересно, не правда ли, особенно в разрезе того, что у нас в стране полным-полно осталось ведомственных (негосударственных) детсадов крупных предприятий, ставших акционерными обществами?!

Отдельным гражданам путем обращения в Верховный и Конституционный Суды удается добиться признания своего права на льготный выход на пенсию. Но, увы, далеко не всем. Такая у нас забавная страна, и такие законы, от которых обхохочешься. Потому что если плакать, то, читая их, можно просто не просыхать от слез. К примеру, в старом пенсионном законе (от 20.11. 1990 г. №340-1, ст. 92) было сказано: *"В общий трудовой стаж* ***включаются*** *наравне с работой, ...* ***уход неработающей матери за каждым ребенком в возрасте до 3-х лет и 70 дней до его рождения, но не более 9 лет в общей сложности".*** А теперь в новом законе "О трудовых пенсиях в РФ" (от 17. 12. 2001 г. № 173-ФЗ, ст. 11, п. п. 3): *"В страховой стаж наравне с периодами работы и (или) иной деятельности,* ***...засчитываются... период ухода одного из родителей за каждым ребенком до достижения им полутора лет, но не более 3-х лет в общей сложности".***

Особый разговор о *"Списке профессий и должностей работников народного образования, педагогическая деятельность которых в школах и других учреждениях для детей дает право на пенсию за выслугу лет".* Законодатели и здесь постоянно "темнят". Гражданке Н. А. Мащенко, например, пришлось дойти до Президиума Верховного Суда РФ, чтобы доказать, что она, как работник детского дошкольного туберкулезного санатория, имеет право выйти на пенсию по льготным основаниям, отработав 25 лет. Скорее всего и вам, Татьяна Васильевна, придется изрядно попотеть, чтобы в льготный стаж вошли месяцы, которые вы трудились пионервожатой в школе-интернате, поскольку в упомянутом Списке такой должности нет. Нужно доказать тождественность между наименованием должности "старшая пионервожатая", указанной в вашей справке, и одной из утвержденных каким-либо нормативным актом должностей. Например, "старшая вожатая" в *"Перечне учреждений организаций и должностей, время работы в которых засчитывается в педагогический стаж работников образования"* (приложение к Письму Минобразования РФ и Профсоюза работников народного образования и науки РФ от 16.01.2001 г. № 20-58-196/20-5/7).

Однако, как нам кажется, доказательство тождественности – чрезвычайно сложная процедура. Впрочем, судите сами. Вот установленная господами чиновниками процедура (Письмо Минобразования РФ от 23 июня 2000 г. N 20-51-2760/20-5):

"В связи с многочисленными обращениями, поступающими от органов управления образованием и работников образовательных учреждений по вопросу установления тождественности по педагогическим должностям и образовательным учреждениям в соответствии с п.4 Постановления Правительства Российской Федерации от 22 сентября 1999 г. N 1067 «Об утверждении Списка должностей, работа в которых засчитывается в выслугу, дающую право на пенсию за выслугу лет в связи с педагогической деятельностью в школах и других учреждениях для детей, и Правил исчисления сроков выслуги для назначения пенсии за выслугу лет в связи с педагогической деятельностью в школах и других учреждениях для детей», Минобразование России сообщает следующую информацию, поступившую из Минтруда России.

В соответствии с п.4 Постановления Правительства Российской Федерации от 22 сентября 1999 г. N 1067 тождественность устанавливается между должностями и учреждениями, предусмотренными Списками, указанными в п.3 этого Постановления, и аналогичными должностями и учреждениями, имевшими иные, ранее применявшиеся наименования. В связи с этим, сообщает Минтруд России, необходимо указывать, когда и на основании каких нормативных правовых актов были изменены наименования должностей и учреждений, по которым устанавливается тождественность. К представлению должны прилагаться нормативные правовые акты, подтверждающие, что та или иная должность либо учреждение, предусмотренные вышеназванными Списками, ранее имели иные наименования, и что впоследствии эти наименования были изменены.

Представленные документы рассматриваются Минтрудом России, после чего вопрос о возможности установления тождественности согласовывается с Пенсионным фондом России.

Таким образом, тождественность по должностям и учреждениям, наименования которых не предусматривались нормативными правовыми актами, установлена быть не может.

Первый заместитель Министра Г. А. Балыхин"

Учитывая все вышеизложенное, доработать недостающие полтора года льготного стажа гораздо "дешевле для здоровья", чем связываться с чиновниками в нашей стране.

Вот такой длинный и безрадостный получился ответ. Увы, такова у нас жизнь.

М. ЕРЕМИНА

P.S. В следующих номерах мы опубликуем ныне действующие Списки должностей и учреждений образования и здравоохранения, которые дают право на льготный выход на пенсию.

Учредитель
А. Е. Еремин
Редактор
М. В. Еремина

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 14000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 25 02 Цена договорная.

Адрес редакции: 413861, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Выходит с марта 2001 г.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПЛАВКИ МУЖЧИНАМ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ

стр. 7

Как улучшить энергетику жилья? — страница 7

Перекись водорода помогает лечиться — страница 2

Блестящий способ от морщин — страница 3

Бользам на душу

№ 4 (75)

февраль 2004 г.

Подписной индекс Саратовской обл. - 14846, по России - 41506

ЧТО ДЕЛАТЬ?

○ От синяка помогают измельченные листья капусты, отваренные в молоке. Полученную таким образом капустную кашицу нужно намазать толстым слоем на полотняную салфетку и теплой наложить на область ушиба на 40-60 минут, затем смыть и вытереть кожу насухо.

○ Если чувствуешь, что простуда вот-вот одолеет тебя, съешь небольшой кусочек острого перца. Это активизирует имунную систему и согреет.

○ При обморожении натертый корнеплод редьки смешать с равным количеством горячей воды, дать остыть и этой смесью обложить обмороженный участок кожи. Эффект получается после нескольких обкладываний.

В номере:

2 стр.

Перекись
Разжижение крови
Знакомства
От аденомы предстательной железы
От "дикого мяса"
"Гадкий утенок"

3 стр.

Зверобой на службе красоты
При болезненный менструациях
Для увеличения молока
Чтоб росли волосы
От отечности лица
Как бороться с морщинами?

4 стр.

Мужской климакс
От сахарного диабета
Противорвотный сбор
При неврозах сердца
При воспалении селезенки
Ламинария от остеохондроза...
От воспаления лимфоузлов в паху
При болях в желудке
Валериана успокаивает

5 стр.

Цветочная пыльца
Татарник колючий
Любка двулистная
Белозор болотный

6 стр.

ОМЕЗ от язвы желудка
Советы шизофренику
Подагра
От дерматита
Ужин не отдавай врагу

7 стр.

Вредные плавки
У курильщика нет выбора
Мышкотерапия
Свекла в кулинарии
Как улучшить энергетику жилья?

8 стр.

Куда пожаловаться на торговцев?
Не родившийся наследник
Студент имеет право на работу
Забор не нужен

Легко на сердце от песни

ИДЕТ СОЛДАТ ПО ГОРОДУ

Михаил Танич

У солдата выходной, пуговицы в ряд,
Ярче солнечного дня золотом горят.
Часовые на посту, в городе весна.
Проводи нас до ворот,
Товарищ старшина, товарищ старшина.

Припев:
Идет солдат по городу,
по незнакомой улице,
И от улыбок девичьих вся улица светла.
Не обижайтесь, девушки,
но для солдата главное,
Чтобы его далекая, любимая ждала.

А солдат попьет кваску, купит эскимо.
Никуда не торопясь, выйдет из кино.
Карусель его помчит, музыкой звеня,
И в запасе у него
Останется полдня, останется полдня.
Припев.

Где любимая живет, липы шелестят,
И садится в карусель не ее солдат.
Но другие ни к чему - все до одного,
Если только верно ждешь
Солдата своего, солдата своего.
Припев.

ЗА БЕЗУПРЕЧНУЮ СЛУЖБУ

Мне в скором будущем исполнится 60 лет и придется уходить на пенсию. Помимо работы, я с 1978 по 1985 год семь лет проходил военную службу по контракту, сначала в военно-строительных частях Одесского военного округа, а потом часть была передислоцирована в Сибирский военный округ. Мне нужна справка о зарплате за любые 5 лет моей трудовой деятельности. Могу ли я взять заработок, а точнее, денежное довольствие за время военной службы, и куда мне обратиться? Части, где я служил, переформированы, да и округа давно не входят в состав одного министерства.

Я награжден медалями "За безупречную службу в Вооруженных силах СССР" второй и третьей степени. Могу ли я претендовать на звание "Ветеран труда"?

О. ВАСИН, Саратовская область

Служба в составе Вооруженных сил СССР, безусловно, включается в трудовой (общий) стаж, и в страховой стаж. При расчете размера вашей пенсии будет произведена оценка ваших пенсионных прав по состоянию на 1 января 2002 года, а значит, определен размер вашего среднемесячного заработка за любые 5 лет подряд вашей трудовой деятельности (работы, службы) по нормам действовавшего в те годы Закона "О государственных пенсиях", а статья 100 этого закона предусматривала, что в заработок для исчисления пенсии включается, наряду с зарплатой и иными выплатами, на которые начисляются страховые взносы в Пенсионный фонд, также и денежное довольствие военнослужащих. Получить документы о его конкретных размерах вы можете, запросив военные архивы: либо Центральный архив Министерства обороны РФ (142100, Московская область, г. Подольск, ул. Кирова, 74), либо Российский государственный военный архив (125212, Москва, ул. Адмирала Макарова, 29).

Ордена и медали бывшего СССР по правовому статусу приравнены к государственным наградам Российской Федерации, поэтому, в соответствии со статьей 7 Федерального закона "О ветеранах" вы можете претендовать на получение звания "Ветеран труда", как человек, имеющий государственные награды.

"ТРУД-7", 2003 г.

ПЕРЕКИСЬ

Уважаемая редакция, вы уже писали про удивительные свойства перекиси водорода, но у меня этот номер куда-то запропастился. Не могли бы вы еще раз рассказать о том, какие болезни лечит перекись водорода и как ее следует принимать?
С. ДУЛЬСКОВА, г. Астрахань

При любом заболевании в организме усиливается расход перекиси водорода, и в конце концов возникает определенный ее дефицит. На этом фоне усиливается влияние патогенной флоры. Болезни усугубляются, появляются новые. Безусловно, при этом организм нуждается в помощи. Перекись водорода и есть один из эффективных вариантов такой помощи.

Перекись водорода существует в виде таблеток гидроперита и 3%-го раствора. В первом случае можно использовать таблетку на четверть стакана воды для полоскания горла, закапывания в нос, для промывания носа посредством клизмочки и для компрессов. Накладывать на шею, позвоночник, суставы – т. е. на любые больные области. После полосканий, закапываний в нос и приема внутрь минимум 30 минут не кушать. Т. е. все процедуры проводятся на голодный желудок. Важно, чтобы в желудке не было пищи. В противном случае возможны различные неприятности – вздутие живота, боли и т. п.

Внутрь 3%-ю перекись принимать надо натощак, начиная с 2-3 капель 2-3 раза в день. Ежедневно добавлять по 1 капле и так – до 10. Общее количество не должно превышать 30 капель. Принимать 10 дней. Перерыв 2-3 дня, затем принимать по 10 капель 2-3 раза в день. После 10 дней приема – 2-3 дня перерыв

Любое лечение надо начинать с очищения организма. Никакие препараты не помогут, в том числе и перекись водорода, когда организм превращен в свалку, а болезнь эту свалку усугубила..

И кровь станет нормальной

У моего мужа варикозное расширение вен, начинающийся тромбофлебит, к тому же очень густая кровь, которая усугубляет болезнь. Напишите, какой есть способ разжижения крови.
С уважением, А. ДАРЬИНА, г. Балаково

● Начнем с самого вкусного средства – это дыня. Дыня быстро усваивается, увлажняет мозг и весь организм, дает полноту телу, гонит пот, мочу, способствует выведению камней из почек и мочевого пузыря, очищает и выводит прилипшие густые материи, разжижает кровь Так что, дыня должна стать любимым блюдом вашего мужа.

● Неплохо разжижает кровь пчелиный яд, однако следует отметить, что препараты, содержащие его, противопоказаны при заболеваниях крови, печени, почек, диабете, опухолях, туберкулезе, тяжелых инфекционных заболеваниях и истощении.

● Разжижает кровь нона - это разновидность мяты, а также ревень. В древних тибетских манускриптах написано, что кроме разжижения густых материй, ревень повышает настроение, улучшает аппетит, прекращает тошноту, очищает кровь, отрезвляет от похмелья и любви, успокаивает сердцебиение, мысли делает чище, яснее. Это тоже можно взять на вооружение.

● Авиценна в качестве средства для разжижения материи считал исключительно полезной баню, а также питье неразбавленного красного вина.

● А вот специальный чесночный коктейль для разжижения крови, снижения холестерина. Вам потребуется 3 зубчика чеснока, по столовой ложке красного вина, уксуса и оливкового масла. Все компоненты смешайте в миксере (или с помощью кулинарного венчика), дайте настояться не менее трех часов. Треть смеси размешайте в стакане горячей воды и выпейте. Две оставшиеся порции выпивайте по одной через каждые 6 часов в течение суток.

ОТ ВИТИЛИГО

Для лечения витилиго древние предлагали следующее средство: порошок черного перца смешивают с таким же количеством соевой муки и муки бараньего гороха – нута. Все это перемешивают с куриным салом до консистенции мази. Образовавшую мазь наносят на обесцвеченные участки кожи ежедневно на ночь в течение 40 дней

"ДИКОЕ МЯСО" В РАНЕ

● Утром и вечером присыпать пораженное место квасцами.

● Если под рукой нет квасцов, то необходимо сжечь собачью кость, растолочь ее в муку и присыпать больное место.

● Тщательно растолочь березовую кору и присыпать пораженное место утром и вечером.

ОТ АДЕНОМЫ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ

Берут черного перца – 1 часть, чернильных орешков (торговое название – Мозу) – 2 части, сухих гранатовых корок – 2 части. Все это мелко толкут в ступке и образовавшийся порошок пьют по 1 чайной ложке 2 раза в день, перед едой в течение месяца. Средство излечивает начальные стадии аденомы предстательной железы

ЖДУТ ВАШИХ ПИСЕМ

58 лет, женщина нуждается в материальной помощи, никак не достроит свой дом для себя и своих внуков. Замуж не хочу, сыта.

413060 г. Маркс, центральная почта, до востребования Ивкина А. И. 6304 140595

Мне 30 лет, рост 169, рак, брюнет, не пьющий, не курящий, есть жилье и в доме все, но нет хорошей любящей жены. Мне нравятся не высокие, не полные брюнетки. Желательно подходящую по гороскопу. И обязательно сельчанки, согласные на переезд ко мне. **427800 Удмуртия, Можгинский район, пос. Пычас, почта, до востребования, Зиганшину А. Ф.**

Давайте с вами познакомимся!

Пишите мне по адресу: _____

(индекс, село или город, район, область, номер почтового отделения)

Предъявителю паспорта (номер, серия и ФИО) _____

Друзья! Мы снова вынуждены напомнить условия размещения объявлений о знакомствах, пожалуйста, обратите на это внимание, чтобы не расстраиваться по поводу отсутствия их в газете.

1. Мы НЕ ПУБЛИКУЕМ ваши точные АДРЕСА, а только НОМЕРА ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЙ и ГЛАВПОЧТАМТЫ.

2. Обязательно указывайте фамилии и номера паспортов.

3. Не просите редакцию переправить ваше письмо понравившемуся человеку, у нас нет такой возможности.

4. Письма, отправленные без купона, не рассматриваются и не публикуются.

"ГАДКИЙ УТЕНОК"

Дорогая редакция, вы затеяли неплохую игру со знакомствами – веселить народ лучиком надежды на счастье супружества. Это правильно – людям нужны сказки. На самом деле, в реальной жизни чудес не бывает. Если, к примеру, женщина одна, значит, есть на то причины. У каждого свои, но можете мне поверить, как правило, неразрешимые.

Расскажу свою историю. Мне уже скоро 40, со стороны посмотреть, красивая, современная женщина, без особых комплексов – в 35 лет одна родила сына, неплохо зарабатываю, правда, живу в маленькой комнатке коммунальной квартиры, зато в стольном граде Санкт-Петербурге.

В прошлом году в новогоднюю ночь, сразу после боя курантов и выпитого в одиночку бокала шампанского я решила покончить с одиночеством и запустила в интернет свою анкету с фотографией. Как в фильме, одинокая женщина желает познакомиться и всякое такое. Выключила компьютер, легла спать, и снится мне сон, будто я стою в центре огромного магазина совершенно голая, а вокруг одни мужчины, смотрят на меня и качают головами, мол, хороша дамочка, да что-то в ней не то. Я опускаю глаза и вдруг вижу, что вся кожа у меня покрыта рыбьей чешуей. В ужасе проснулась, ну, думаю, зараза, приснится же такое!

Заглянула в электронный почтовый ящик, а там целых три письма от разных мужчин, откликнулись на мой зов. Игорь, Володя и Виталик. Всем троим ответила. Все прислали свои фотографии, ничего, нормальные мужики. Завязалась переписка. Сразу выделила Игоря, симпатичный, остроумный, получу письмо и целый день хожу под впечатлением. Открытки слал, стихи сочинял, в общем, все шло отлично до тех пор, пока речь не зашла о встрече. Тут я запаниковала, стала думать, в чем пойду: сапоги

ЗВЕРОБОЙ НА СЛУЖБЕ КРАСОТЫ

Если у вас на лице угри, вам поможет зверобой. Столовую ложку сухих листьев и цветков зверобоя залить стаканом кипятка и настаивать 30 минут, затем процедить и использовать для следующей процедуры: смоченные в теплом настое и слегка отжатые салфетки накладывать на лицо 3 раза через каждые 10 минут. А можно наложить салфетки сразу на 30 минут в виде маски, закрыв ее компрессной бумагой и полотенцем. Через 30-60 минут после снятия маски смазать лицо питательным кремом. Первые 10 процедур делать ежедневно, затем – через день. Курс – 20-25 процедур.

Спиртовая и водочная настойка зверобоя отлично укрепляет любые волосы. При сухих волосах для настаивания берут 20%-ный спирт или водку,наполовину разбавленную водой, при жирных – 50%-ный спирт. Для получения настойки 10 г (примерно 3 ст. ложки) сухой измельченной травы залить 90 мл спирта или водки (приготовленных как указано выше), настаивать в течение недели, процедить и протирать ею кожу головы 1-2 раза в неделю. Хранить в плотно закупоренном флаконе.

ЧТОБ ХОРОШО РОСЛИ ВОЛОСЫ

100 г хвоща настоять в 1 л горячей воды. В настой добавить 0,5 л столового уксуса. Ополаскивать этим настоем волосы после мытья. Во-первых, перестанут выпадать, а, во-вторых, начнут интенсивно расти. Можете не сомневаться, проверено на многих подругах.

И. ШИМОВА, г. Пугачев

МОЛОЧНЫЙ СБОР

У меня мало молока, а малыш слабенький, врачи сказали, - нужно кормить грудью. Какие травы являются молокогонными?

В. ЭРИНКИНА, г. Саратов

Попробуйте такой сбор: 1 часть семян аниса, 1 часть семян укропа, 1 часть семян фенхеля. 1 столовую ложку смеси заварить в стакане кипятка, настоять 0,5 часа, процедить, принимать по три четверти стакана 2 раза в день.

ОТ ОТЕЧНОСТИ ЛИЦА

2 столовые ложки мелко нарезанной тыквы залить небольшим количеством воды, отварить на слабом огне, растереть, добавить 0,5 чайной ложки меда, тщательно размешать. Эту смесь в теплом виде нанести сначала на марлю, а затем – на лицо. Сверху положить компрессную бумагу или полотенце. Через 20 минут снять, лицо ополоснуть водой. Маска применяется при отечности лица. Наносится через день, утром или вечером.

Через 3-4 процедуры все будут говорить вам комплименты.

САМОПАЛЬНЫЙ КРЕМ

Никогда не покупаю крем для рук, делаю его сама. 50 г сливочного масла растираю с чайной ложкой меда и добавляю чайную ложку настоя ромашки (на 1 ст. ложку соцветий стакан кипятка, оставить на 8-9 часов под крышкой, затем процедить). Все тщательно перемешать, сложить в закрывающуюся баночку и поставить в холодильник. При смазывании этим кремом руки становятся нежными, гладкими и бархатистыми.

Кстати, если нет под рукой крема для лица, я пользуюсь этим.

Т. ТАНИНА

При болезненных менструациях

У меня очень болит живот во время менструаций, в первый день даже на работу не хожу, беру отпуск за свой счет. Хорошо, начальница – женщина добрая и понятливая. Очень хочется избавиться от этих страданий. Подскажите, как.

В. РЕДЬКОВА, г. Омск

Нужно четыре растения: 1 часть цветков яснотки белой или яснотки стеблеобъемлющей, 2 части листьев манжетки, 2 части травы ромашки и 5 частей травы водяного перца. 2 столовые ложки смеси кипятить в 3 стаканах воды, выпарить до 2 стаканов и пить теплым по три четверти стакана 2 раза в день.

ИМ И ОСТАНЕТСЯ?

старые, дубленка на рукавах блестит и нового платья нет, вдруг пригласит в ресторан, будет неудобно. Конечно, платье можно купить, деньги-то коплю на отпуск...только вдруг у нас ничего не получится, тогда и личной жизни не будет, и в отпуск не поеду. Нет! Отпуск с близкими – это единственная радость, от которой я не откажусь ни за что! К тому же, если честно, не дотягиваю я в интеллекте до Игоря, трудно мне с ним общаться на одном уровне – слишком умный. Посмотрит на меня, скажет, зачем мне такая дура! В общем, не пошла и как-то несуразно объяснила причину. Он обиделся, потом еще раз позвал, снова отказалась. Так потихоньку и затихли отношения.

С Володей все было проще, он работал автослесарем, ремонтировал иномарки, зарабатывал кучу денег и имел свою квартиру. Письма писать не любил, звонил по телефону. С ним мне было легко, как с подружкой, и весело, сразу видно, мужик умеет с женщинами обращаться. Вот это меня и насторожило и еще то, что он уже был женат. Жену бросил и меня тоже бросит, решила я и отказалась от Володи.

Оставался Виталик, он буквально забрасывал меня письмами, умолял о встречах, но я тянула. Не потому, что стеснялась, как с Игорем, просто он был на 5 лет младше меня. Сейчас-то я еще ничего, а поженимся, пройдут годы, и что получится: я – женщина в возрасте, а он – как огурчик! Нет! Такого мне тоже не надо!

Так что, не зря мне приснился тот злополучный сон, сработало подсознание. На самом-то деле причина моего одиночества - в закомплексованности, неуверенности в себе.

Отец у нас был деспотом, мать его боялась, а я росла толстая и некрасивая. Потом из "гадкого утенка" получился "белый лебедь", но в сознании четко закрепилось то, прежнее, отношение к себе.

На замужестве я поставила крест и больше не ищу никого. Бесполезно.

Ф. З., г. Санкт-Петербург

От редакции: Надеемся, читатели опровергнут Ф. З. рассказами о своем личном опыте.

КАК БОРОТЬСЯ С МОРЩИНАМИ?

В этом вам поможет обыкновенный чай. В горячем его настое смочите слой ваты или марлю и наложите на лицо и шею, покрыв сверху полотенцем. Компресс нужно держать при сухой, вялой коже 15-20 минут, при нормальной (с настоем чая, охлажденного до комнатной температуры) – 20-30. Курс- 15-20 процедур, 1-2 раза в неделю.

А можно попробовать вот такой великолепный способ. Смешать чайную ложку майонеза с равным количеством употребляемого вами крема, медленно влейте туда 0,5 чайной ложки крепкого чая (1 ч. л. чая заварить в четверти стакана кипятка). Теперь надо приготовить лицо, вымыв его теплым молоком, наполовину разбавленным водой. И только после этого послойно накладывать омолаживающее средство. Первый слой нанести легкими круговыми движениями, спустя 2-3 минуты наложить второй слой в основном на места морщин. Через 10-15минут маску снять ватным тампоном, обмакивая его в оставшуюся заварку чая. Эта питательная маска рекомендуется для сухой и нормальной кожи.

МАМИНА ШКОЛА

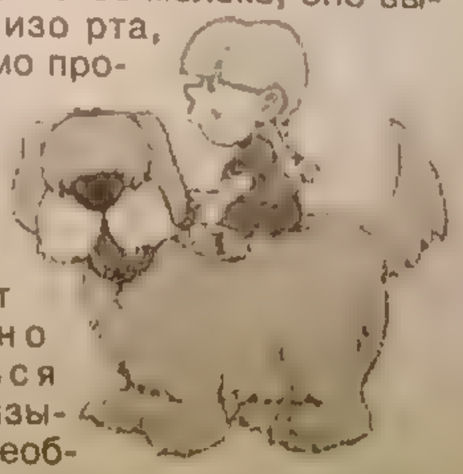
Если женщина хочет легко и быстро родить и не иметь послеродовых осложнений, ей следует последние 3 месяца перед родами принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке яблочного уксуса, разведенного в стакане воды (если, конечно, унее нет повышенной кислотности желудка).

В первую купель для грудного ребенка необходимо положить немного меда, корней девясила, серебряную монёту, чтоб ребенок рос здоровым, красивым и богатым.

Не купайте грудных детей, если перед этим вы их покормили. Старайтесь это делать на тощий желудок.

Когда у ребенка режутся зубки, хорошо помогает втирание в десны свежего сливочного масла.

Если при сосании груди ребенок не может полностьюпроглатывать материнское молоко, оно выливается изо рта, необходимо проверить уздечку языка, и если она короткая, не дает свободно двигаться кончику языка, то ее необходимо подрезать.



Страничку подготовила У. ГРОМОВА

СБОР, ПРИМЕНЯЕМЫЙ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

20 г корней лопуха, 20 г створок сухих стручков фасоли, 20 г листьев черники залить 1 л воды, настоять в течение 12 часов, затем прокипятить 5 минут, опять настоять 1 час, процедить. Принимать по три четверти стакана 5 раз в день через час после еды.

ПРОТИВОРВОТНЫЙ СБОР

3 части листьев мелиссы, 4 части цветочных корзинок ромашки аптечной, 3 части листьев мяты перечной. Все перемешать, взять 1 столовую ложку смеси, заварить в стакане кипятка, настоять 0,5 часа, процедить и принимать по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

ПРИ НЕВРОЗАХ СЕРДЦА И СЕРДЦЕБИЕНИИ

Смешать 2 части корневищ и корней валерианы с 2 частями листьев мелиссы, 3 частями травы тысячелистника и 3 частями зверобоя. Взять 1 столовую ложку этой смеси, заварить в 2 стаканах кипятка, настоять (несколько часов), процедить. Принимать по 0,5 стакана 1 раз в день, пить глотками.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ СЕЛЕЗЕНКИ

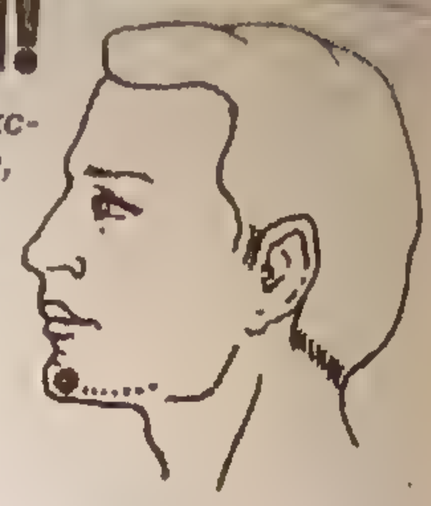
Настоять в духовке (в течение 12 часов) в 2 стаканах воды сбор из 1 столовой ложки цветочных корзинок ноготков и столько же травы тысячелистника. Принимать по 0,5 стакана после еды 4 раза в день.

КРЕПИТЕСЬ, МУЖИКИ!

Про женский климакс говорят и пишут много, про мужской – редко и мало. В результате некоторые граждане, почувствовав дискомфорт в своем здоровье в возрасте 50-60 лет, даже в мыслях не держат, что это может быть климакс. Между тем, уменьшение выработки полового гормона тестостерона бьет по надпочечникам, щитовидной железе, гипофизу, и человек из цветущего супермена прямо на глазах может превратиться в ходячий набор отвратительных симптомов: сердцебиение, повышение артериального давления, головокружение, ухудшение памяти, бессонница, наконец, резкое снижение работоспособности и (о, ужас!) ослабление половой потенции. Когда все это приключилось со мной, я решил, что заболел какой-то серьезной болезнью. Написал завещание и стал ждать конца. Какова же была моя радость, когда на приеме у онколога, куда меня (на всякий случай) направила наш участковый, пожилой лысый доктор объяснил причины распространенного мужского недомогания и даже назвал сроки этого периода - от 2 до 4 лет.

Только тогда я успокоился и стал искать средства, которые бы снизили уровень моих страданий. Гормональные лекарства не принимал, не пил антидепрессанты (а некоторым приходится), сделал упор на народные средства и вышел победителем из климактерических передряг. Вот пара рецептиков, рекомендую попробовать:

Взять по 1 части корня валерианы лекарственной, травы пустырника пятилопастного, плодов тмина обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при нервном возбуждении и учащенном сердцебиении.



Точечный массаж при мужском климаксе

Взять 4 части листа вахты трехлистной, по 3 части корней валерианы лекарственной и листа мяты перечной и 2 части цветков ромашки аптечной. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,5 стакана утром и на ночь при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

А еще я постоянно массировал одну точку на подбородке (см. рис.). Легкими круговыми движениями кончиком указательного пальца делал массаж утром, не вставая с постели.

Но самым, наверное, главным было сознание того, что скоро все это кончится. Так и случилось. Крепитесь, мужики!

Т. БУЛАТОВ, г. Хабаровск

ВКУСНАЯ ГРЯЗЬ

Слышала, что лечебную грязь от остеохондроза, неврита и миозита можно приготовить из обыкновенной морской капусты. Не подскажете рецептик?

С. СИДОРКИНА, г. Приморск

В ведро воды, подогретой до 50 градусов, опустить 5-6 пачек сухой ламинарии, дать настояться в течение 30 минут и процедить через марлю. Лечебная грязь готова! Теперь остается, приложив к больному месту марлевую салфетку, нанести на нее полученную грязь слоем толщиной примерно в 2 см. Сверху накрыть клеенкой или куском целлофана, положить слой ваты и все это прибинтовать. Любые грязи, в том числе и эта, долго сохраняют тепло. Однако тепловой эффект можно усилить, положив поверх компресса грелку или мешочек с подогретой солью. Компресс можно оставлять на 5-6 часов. Курс лечения – не менее 5-7 и не более 12-15 процедур.

Противопоказаниями могут быть опухоли и различные аллергические реакции.

"Энциклопедия народной медицины"

ВОСПАЛЕНИЕ ЛИМФОУЗЛОВ В ПАХУ И ПОДМЫШКАМИ

Семена льна измельчить до муки. 2 столовые ложки измельченных семян льна положить в эмалированную кастрюлю и залить стаканом молока. Поставить на медленный огонь и пусть кипит 10-15 минут. Полученную кашу в горячем виде прикладывать на красном сукне к больному месту.

ХОТИТЕ ОБРЕСТИ ОЛИМПИЙСКОЕ СПОКОЙСТВИЕ?..

Только сильно разволновавшись, мы вспоминаем о валерьянке, дрожащими руками капаем в стакан и залпом выпиваем, получая скорее психологический эффект, чем физиологический. Между тем валериана лекарственная – это такое растение, которое может привести в норму нервную систему и избавить человека от головных болей, если ее принимать систематически и несколько недель подряд. Я это испытал на себе. Делаю так: столовую ложку измельченного корня заливаю стаканом кипятка, кипячу 15 минут на водяной бане, настаиваю 10 минут, процеживаю и пью по столовой ложке 3 раза в день. После 1,5 месяцев приема становлюсь спокойным, голова светлая, сон великолепный! Так что, прежде чем глотать всякие там феназепамы и прочую химию, попробуйте этот незатейливый дар природы.

А еще валериану рекомендуется принимать при гипертонической болезни 1-й стадии как проявлении общего невроза. Тут вариантов несколько:

- Настой: 10 г корней и корневища заливают 200 мл кипящей воды, кипятят 30 минут, затем настаивают 2 часа, принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.
- Отвар: 10 г корней и корневищ измельчают (длина частиц должна быть не более 3 мм), заливают 300 мл воды комнатной температуры, кипятят 15 минут и охлаждают. Принимают по полстакана 3 раза в день.
- Порошок: толкут корни в ступке, принимают по 1-2 г порошка 2-4 раза в день.

Еще раз повторяю, не ждите мгновенного эффекта, он обязательно наступит, будьте терпеливы и настойчивы! Желаю вам доброго здоровья!

А. ЖИЗИЛОВ, г. Саратов

ПРИ БОЛЯХ В ЖЕЛУДКЕ СО ВЗДУТИЕМ И ИЗЖОГОЙ

По 1 столовой ложке трав зверобоя, сушеницы и золототысячника настоять в 1 л кипятка. Принимать по 0,5 стакана 4-5 раз в день.

НЕ СТОИТ ПЕРЕБАРЩИВАТЬ

Я вычитала в сборнике народных рецептов, что от неврастении нужно пить настой корня валерианы лекарственной. Через неделю регулярного употребления настойки у меня восстановился сон, заметно окрепли нервы, и я с еще большим энтузиазмом продолжила лечение.

Сколько прошло времени, не знаю, вдруг появились головные боли, начались проблемы с желудком и кишечником, возникло какое-то непонятное беспокойство. Полистала справочники и обнаружила, что валериану больше 2 месяцев подряд принимать нельзя, в противном случае могут возникнуть симптомы, с которыми я и столкнулась.

Так что, безвредная-то она безвредная, но перебарщивать тоже не стоит!

Т. ВОЛОДИНА, г. Калининград

ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА ПОЛЕЗНА ВСЕМ

То, что пчелы собирают пыльцу, известно нам с самого детства. Но многие ли задавались вопросом, зачем они это делают? Оказывается, цветочная пыльца в сотах подвергается особым методам обработки секретом челюстных желез, хитазом и медом. После такого сложного процесса она становится прекрасным кормом для личинок и взрослых пчел. Готовый продукт называется перга. Имеет он и народное название – пчелиный хлеб. В ее состав входят практически все аминокислоты, столь необходимые организму для построения белков и передачи генетического материала. Богата пыльца и витаминами, а также другими биологически активными веществами, без которых невозможен никакой биохимический процесс.

Кроме перги есть еще пыльца – обножка, то есть та, которую пчелы в буквальном смысле приносят на своих мохнатых ножках. Попадая в улей, пчела преодолевает некоторые препятствия (иногда их специально с целью получения пыльцы выставляет пчеловод). Пыльца опадает с волосков ножек и становится доступной для сбора. Она содержит меньшее количество активных веществ, но тем не менее набор их все равно очень велик.

Стоит ли говорить о том, что пыльца служит уникальным и в то же время универсальным лекарственным средством. Благодаря своему составу, она оказывает целебное действие практически на все органы и системы.

Известный специалист по пчеловодству Н. П. Йориш сказал: "41 г пыльцы содержит столько суточных доз витамина Р (рутина), что может предохранить несколько человек от кровоизлияния в мозг, сетчатку глаза и сердце".

А французский ученый А. Кайяс утверждает, что при употреблении пыльцы любое заболевание в короткий срок ослабевает или исчезает. А. Кайяс подчеркивал, что цветочную пыльцу должны принимать все люди, а не только больные. Однако продукт этот концентрированный, поэтому достаточно принимать пыльцу в течение месяца несколько раз в год, особенно в начале каждого сезона, по 1 ч. ложке в день, лучше натощак (за 10-15 минут до еды), смешивая ее с медом и запивая теплой или прохладной водой, но ни в коем случае на ночь или поздно вечером.

При приеме пыльцы необходимо снижать количество потребляемой пищи, особенно животных белков. Есть исследования, доказывающие, что 20 г пыльцы соответствуют 1 кг мяса, но это в несчетное число раз более ценный белковый продукт.

Пыльца обязательно должна быть свежей: через год хранения она теряет 75% своей ценности, а через 2 года становится бесполезной. Хранят ее в холодильнике при температуре 9 градусов.

Так как пыльца очень гигроскопична, то для нее опасна сырость, разрушающая ее и даже делающая вредной для здоровья.

Для лечения и профилактики болезней печени пыльцу принимают в очень небольших количествах – 0,5 ч. ложки развести с таким же количеством меда. Препараты пыльцы нельзя глотать, их нужно рассасывать во рту, поскольку только взаимодействуя со слюной они могут дать лечебный эффект. Принимать после еды в течение полутора месяцев.

Существует и аптечный препарат, который также эффективно воздействует на функции печени. Называется он "Поленапин" и представляет собой таблетки, в которых содержится по 0,25 г пыльцы. Принимают по 6 таблеток в день в 3 приема после еды. Курс – полтора месяца. Продукт противопоказан тем, у кого повышено содержание белков в организме – например, не стоит применять его при раковых опухолях. После рассасывания пыльцы во рту или приема таблеток, содержащих этот высокоактивный продукт, в течение 20 минут нельзя принимать пищу или пить воду. Нельзя, кстати, и превышать разовую или дневную дозу – пыльца богата микроэлементами, и повышенное их количество может вызвать ответный резонанс в организме, и хуже всего в таком случае придется именно печени.

Часто говорят о повышенной аллергенности цветочной пыльцы. Можно сказать так - при сочетании с медом и слюной она теряет свои аллергические свойства.

И. МИЛОРАДОВ
"Болезни печени",
Г. МИНЕДЖЯН
"Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения"

Татарник колючий

Onopordum acanthium L. Семейство сложноцветных – Compositae. Двухлетнее бело-паутинисто-шерстистое растение с ветвистым крылатым стеблем. Листья крупные, войлочно-опушенные, колючие. Цветочные корзинки шаровидные, одиночные, сильно колючие, с лилово-пурпуровыми трубчатыми цветками. Высота 60-150 см. Собирают во время цветения (июнь-август). Встречается в южных, средних и западных областях европейской части бывшего СССР. Растет на пустырях, склонах, выгонах, вдоль дорог.

Применяемая часть: листья и цветочные корзинки. Водный настой листьев и цветков используют в народной медицине при болезнях мочевого пузыря, ревматизме, как мочегонное и кровоочистительное средство. Считают, что применение татарника влияет на угнетенное самочувствие больного и придает ему бодрость, отвар его пьют после тяжелых операций, при кожном раке и волчанке. Татарник обладает бактерицидным и кровоостанавливающим действием. Настой татарника в малых дозах возбуждает центральную нервную систему, а в больших дозах угнетает. Отвар и настой татарника как наружное средство употребляют для лечения гнойных ран, фурункулов и опухолей различного происхождения.

Отвар его используют для улучшения работы сердца, при болезнях мочеполовой системы, при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, а кроме того, и при различного рода порчах.

Способ применения: 1 столовую ложку листьев настоять в 1 стакане кипятка. Принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Белозор болотный

Народные названия: белоцветка болотная, горлянка, маточник белый, мочегонная трава, сердечник. Встречается в европейской части СНГ, Сибири и на Дальнем Востоке. Растет по сырым лугам, берегам рек и озер. Траву собирают в июле-августе, корни – в сентябре-ноябре. Растение ядовитое.

В народной медицине водный настой травы и корней применяется при болезнях печени, желудочно-кишечных расстройствах, кровотечениях, кровохарканье и особенно как сердечное средство при нарушении сердечной деятельности в связи в неврозами. Настой белозора обладает также и мочегонным свойством.

ЛЮБКА ДВУЛИСТНАЯ (НОЧНАЯ ФИАЛКА)

Platanthera bifolia Rich. Семейство орхидных – Orchidaceae. Любка двулистная обычна в нечерноземных областях России. Растет по лиственным лесам. На юго-востоке встречается только в северных районах Самарской и Саратовской областей. Это многолетнее травянистое растение, корни придаточные с двумя клубнями, яйцевидно-веретеновидные, светло-бурые. Лекарственным сырьем являются молодые корневые клубни, их собирают после цветения (июль-август), причем только те, из которых еще не выросли цветущие стебли. Собранные клубни очищают от кожицы, опускают в кипяток на несколько минут, после чего сушат в темных проветриваемых помещениях. Высушенные корневые клубни – салеп – яйцевидной или цилиндрической формы, серо-желтой окраски, твердые. Готовое сырье не должно содержать почерневших клубней и посторонних примесей. Срок хранения – 6 лет.

При приеме внутрь слизь салепа, покрывая слизистые оболочки пищеварительного канала, защищает чувствительные нервные окончания от раздражающих влияний, вследствие чего уменьшаются боли, нормализуется моторика, затрудняется всасывание токсинов из желудка и кишечника.

Применяются клубни салепа внутрь или в виде клизм в качестве обволакивающего при воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта, а также при отравлении ядами преимущественно прижигающего действия. Клубни салепа в связи с высокой калорийностью рекомендуется также использовать в качестве питательного средства, восстанавливающего силы истощенным больным после перенесенных тяжелых заболеваний. По некоторым данным для питания взрослого человека достаточно в день 40 г клубней, истолченных в порошок и приготовленных в виде отвара.

Слизистые отвары готовят путем взбалтывания порошка клубней салепа с 10 частями холодной воды с последующим прибавлением 90 частей кипящей воды и взбалтывания до получения однородной, бесцветной и несколько прозрачной слизи. Для повышения питательности слизь можно приготовить на молоке, бульоне или вине.

В народной медицине клубни салепа давно известны как средство, поддерживающее силы у больных (туберкулез, тяжелые и продолжительные кровотечения и др.) Принимают слизь по 1 столовой ложке 3 раза в день (при гастроэнтеритах).

МНЕ НАДОЕЛА ЯЗВА ЖЕЛУДКА

Мне надоела язва желудка до чертиков, но пить всякие народные травки я не могу, терпения не хватает, пил ГИСТАК, который, в принципе, неплохо помогал, но на небольшой промежуток времени. Во всяком случае, выпить водочки без проблем я себе позволить не мог, на другой день корчился от боли. Да и покушать мог не все. Прошлой осенью в нашем городе поселилась сестра жены. Муж у нее тоже язвенник.

Во время очередного обострения моей болезни сестра жены спрашивает, пью ли я ОМЕЗ. "Это что такое?" "Отличное средство от язвы, как только мы о нем узнали, пропала нужда ходить по врачам. Попробуй". Честно сказать, я не придал значения ее словам и продолжал лечиться своим любимым ГИСТАКом. Однако в этот раз дело затягивалось, может, из-за того, что на работе пошли неприятности, и нервы были напряжены. В общем, свалился я окончательно. Вот тогда сестра жены и притащила мне упаковку ОМЕЗа...

С этого момента открылась новая эра моей жизни: теперь обострения мне не страшны. Правда, в аптечке по-прежнему хранится ГИСТАК, который, в отличие от ОМЕЗа, сразу снимает боль, но лечусь я ОМЕЗом, потому что он дает долговременный, устойчивый эффект.

Кстати, в инструкции к применению написано: "Омепразол относится к новой группе препаратов, подавляющих желудочную секрецию. Он ингибирует фермент - H+K+АТФазу желудка или так называемый протонный насос в париетальных клетках желудка и блокирует тем самым заключительную стадию секреции соляной кислоты. Это приводит к снижению уровня базальной и стимулированной секреции, независимо от природы раздражителя. После перорального приема омепразола антисекреторный эффект наступает в течение первого часа и сохраняется в течение 24 часов, максимум эффекта достигается через 2 часа. При прекращении поступления омепразола секреторная активность полностью восстанавливается через 3-5 суток.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ:

Лечение обострений пептической язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;

Эрозивно-язвенный эзофагит;

Пептические язвы, развившиеся на фоне приема нестероидных, противовоспалительных препаратов;

Стрессовые язвы;

Синдром Золлингера-Эллисона, системный мастоцитоз;

Эрозивно-язвенные изменения верхних отделов желудочно-кишечного тракта, развившиеся у больных циррозом печени;

Уничтожение (эрадикация) Helicobacter pylori в слизистой оболочке желудка у инфицированных лиц;

Противорецидивное лечение больных с дуоденальными и желудочными язвами, склонных к частым обострениям и развитию осложнений;

Противорецидивное лечение гастро-эзофагеальной рефлюксной болезни".

Любой врач скажет вам, что нельзя пользоваться чужими советами в таком важном деле, как лечение. Увы, сегодня пришла такая пора, что спасение утопающих становится делом рук самих утопающих, поскольку традиционная медицина становится недоступной из-за дороговизны.

Я. ПЕЛЬСКИЙ, г. С.-Петербург

P. S. Товарищ по работе пить не смог, сказал, что от ОМЕЗа увеличились боли. Может, из-за того, что у него пониженная кислотность и сильная аллергия на многие лекарства, не знаю. В любом случае нужно смотреть по своему состоянию и особенностям организма.

ОТ ДЕРМАТИТА

Хорошо смешать шишки хмеля с чередой – по 1 ч. ложке той и другой травы. Залить смесь 150 мл кипятка, настоять, укутав, процедить и выпить в один прием горячим перед едой и особенно на ночь. Места экземы обложить смоченной в этом растворе марлей.

СОВЕТЫ БОЛЬНОМУ ШИЗОФРЕНИЕЙ

Из питания исключите говядину.

Не употребляйте спиртные напитки, кофе и крепкий чай.

Ни в коем случае не курите.

Большую часть времени по возможности проводите на природе.

Обтирайтесь холодной водой.

Больше ходите босиком, особенно по земле.

Обязательно посещайте церковь.

Как можно меньше времени проводите у телевизора.

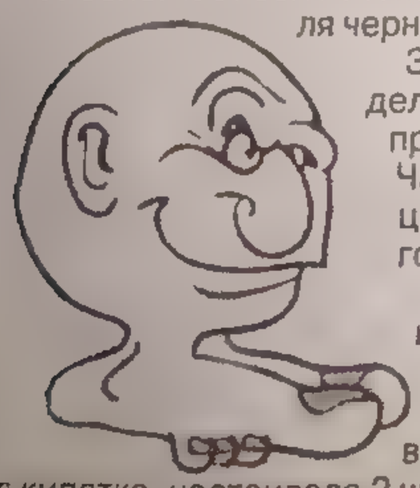
Ни в коем случае не слушайте рок-музыку.

А. АКСЕНОВ,
«Энциклопедия знахаря»

ТЕРЗАНИЯ НОГИ

Никогда бы не подумала, что подагра – это заболевание, связанное с отложением кристаллов солей в различных тканях, преимущественно в суставах. Считается, что болезнь связана или с избыточным образованием мочевой кислоты в организме, или с уменьшением способности организма выводить это вещество из крови через почки. Мне всегда почему-то казалось, что так называют сильную головную боль. Как говорится, век живи, век учись, а от болезней никто не застрахован. Словом, эта самая подагра взяла в тиски большой палец моей правой ноги. Он покраснел, опух и стал таким болезненным, что даже прикрыть его простыней было для меня настоящей пыткой. Как выяснилось, греки назвали такое состояние "терзанием ноги" – подагрой, вот откуда забавное название. Но, если честно, мне было абсолютно наплевать, какое название носит эта зараза, лишь бы поскорей от нее избавиться.

Первое, что я сделала (по совету соседки, страдающей этой напастью уже много лет), это сварила репу, растерла ее в кашицу и начала прикладывать к пальцу. Потом залила 1 столовую ложку натертого хрена 2 стаканами кипятка, настаивала в течение 1 часа, смачивала в этом настое марлечку и тоже клала ее на палец. Хорошо облегчает боль в таком случае растертые в порошок почки тополя черного и вазелин в соотношении 1:4.



Заваривала как чай траву череды трехраздельной, настаивала 15 минут, не укутывая, процеживала и пила только в горячем виде. Чай из череды должен иметь золотистый цвет, зеленовато-мутный не имеет лечебного действия.

Но больше всего наслаждения и, как мне кажется, пользы принесли травяные ванны. Я чередовала ромашку, спорыш и шалфей. 300 г ромашки аптечной (столько же травы спорыша или 200 г шалфея) заливала 5 л кипятка, настаивала 2 часа, процеживала и лила в ванну.

Вот так я боролась с подагрой и победила, чего и вам желаю.

А. ЛОЖКОВА, г. Уфа

УЖИН ТОЖЕ НЕ

Посылаю вам интервью с профессором В. М. Луфта, доктором медицинских наук, научным консультантом Центра коррекции питания при больнице РАН. Вырезала его из газеты, название которой запамятовала. Надеюсь, это не явится препятствием для публикации хотя бы выдержек из него. Думается, это будет чрезвычайно интересно для читателей "Бальзама".

В. ХОЛОВСКИХ, г. Санкт-Петербург

- Валерий Матвеевич, от каких продуктов вы лично окончательно отказались?

- От говядины и продуктов с высоким содержанием жира. Не употребляю соль, а пищу "досаливаю" морской капустой.

- Почему говядину?

- В ней присутствуют не совсем полезные компоненты. Я бы посоветовал сделать ставку на "белое" мясо. Кстати, по рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, к которым я присоединяюсь, наиболее физиологичный режим – 4-разовое питание. Для завтрака рекомендую продукты с высоким содержанием углеводов – каши, макароны, хлебобулочные изделия, мюсли, тосты и т. д., потому что они дают энергию для дневных дел. В обед употребляйте всего понемногу – и белки, и углеводы, и овощи. А вот на ужин хорошо съесть белковую пищу (нежирное мясо, рыбу, омлет, творог) с тушеными или свежими овощами, особенно с салатами из зеленых овощей. Белки, съеденные за ужином, помогут, как ни покажется странным, не набрать лишний вес, поскольку на их переваривание тратится много калорий, в том числе и те, что в ином случае "перерастут" в жировой «запас". За час до сна выпейте стакан кисломолочного напитка, и делайте это ежедневно.

ВРЕДНЫЕ ПЛАВКИ

У мужчин свои проблемы с выбором белья. Исследованиями сексологов доказано: плавки несут серьезную угрозу репродуктивной функции. Для правильного созревания сперматозоидов необходима определенная температура – примерно на 1,2-1,5 градуса ниже человеческого тела. Мошонка для того и существует, чтобы "вынести" яички из тела, стать своеобразным радиатором. А плотные плавки прижимают мошонку к телу, яички перегреваются, и сперматозоиды получаются недостаточно подвижными и живучими.

О другом вредном свойстве плавок рассказал южноафриканский профессор Майкл Вэдшбоу в работе "Естественный массаж и репродуктивная функция у мужчин". Автор утверждает (и многие специалисты с ним согласились), что для нормального функционирования яичек им необходим естественный массаж – постоянное встряхивание и микроудары о внутренние поверхности бедер. Это улучшает кровоснабжение мошонки, оживляет деятельность внутри яичек. Грубо говоря, для того, чтобы у мужика было все нормально с потомством, лучше, если его "хозяйство" свободно болтается при ходьбе и беге.

"Мегаполис-Экспресс", № 49, 2003 г.

У КУРИЛЬЩИКА НЕТ ВЫБОРА

С прошлого года вступил в действие закон "Об ограничениях курения табака", который запрещает курить на рабочих местах, в зданиях вокзалов и аэропортов, в самолетах, в лечебных и образовательных учреждениях. На личное жилье граждан закон не распространяется, тут каждый сам решает – портить ему здоровье или нет.

А. БИТЫЙ

МЫШКОТЕРАПИЯ

Плавные движения разноцветных рыбок снимают стресс любой напряженности. Помимо этого, они лечат простуду и астму: вода, испаряясь из аквариума, делает воздух более влажным, а потому более полезным для здоровья. Известно, что сухой воздух вреден для органов дыхания – он повышает восприимчивость к инфекциям.

Птицы помогают от мигреней, способствуют расслаблению, повышают настроение. Канареек и попугайчиков можно заводить людям, вынужденным подолгу лежать в постели или страдающим депрессиями.

Общение с хомяком, мышью или кроликом облегчает состояние при болезнях суставов. Эти животные помогают замкнутым и неуверенным в себе людям победить страх перед общением с незнакомой компанией.

"АиФ. Долгожитель", 2003 г.

Как улучшить энергетику жилья?

Говорят, чтобы на новом месте жизнь наладилась благополучно, помимо кота, в дом надо внести вещи, которые обладают волшебными свойствами.

Вера АЛЮКОВА, г. Москва

- Да, первые вещи, которые вносят в дом, обладают магическими свойствами, - сказала карельская ведунья и целительница Рогнеда РАДА. - В первую очередь надо вносить хлеб и соль. С древних времен это наилучшее пожертвование духам домашнего очага. Хлеб олицетворяет пищу, соль – благосостояние. Они защитят вас от голода и бедности.

Чтобы жизнь шла стабильно, без потрясений, вторым вносимым в дом предметом должно стать что-либо массивное – шкаф, диван, тяжелый стол. Не начинайте с забрасывания в квартиру верхней одежды или небольших сумок.

И, конечно, проведите либо освящение нового жилья с помощью священника, либо чистку с помощью экстрасенса. Если средств на оплату их работы нет, то, прежде чем что-нибудь вносить в квартиру, хотя бы обрызгайте ее святой водой.

Освобождая старое жилье, оставьте в нем деньги. Сумма не имеет значения – любая принесет вам удачу.

Чтобы привыкнуть к энергии дома, в первые же минуты зажгите в нем белую свечу или какое-нибудь благовоние со сладким запахом (розы, сандала, жасмина).

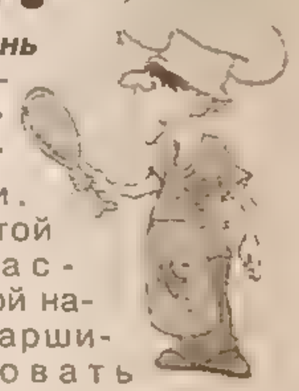
Если вы намерены праздновать новоселье и ожидаете подарков от друзей, деликатно намекните им, что лучшим презентом станут вещи, которые помогут вам ухаживать за жильем – от пылесоса до средства для чистки кафеля. Это станет еще одним подношением духам дома. Внимание: предметы мебели или посуда таковыми считаться не могут!

Важным является и выбранный для переезда день. Лучшие дни для переезда – полнолуние, тогда в доме будет расти изобилие. Крайне неблагоприятны для переезда среда, которая будет разжигать на новом месте всякие низкие страсти, и, увы, суббота, перемена жилья в которую сулит проблемы со здоровьем. Зато воскресенье подарит успех всем начинаниям, которые будут затеяны на новом месте.

"М.-Э", февраль 2004 г.

Ешьте свеклу!

Незатейливый, казалось бы, овощ, но очень полезный. Содержащийся в ней бетаин – сильный антиоксидант, повышающий выносливость и стимулирующий выработку красных кровяных телец.



С ЧЕСНОКОМ

По 1 ст. ложке рубленой свеклы и квашеной капусты, 1 небольшая картофелина, 1 луковица, по 2 ст. ложки рубленой моркови и растительного масла, 5 зубчиков чеснока. Морковь и свеклу очистить, натереть на мелкой терке. Капусту, лук, чеснок мелко порубить. Картофель, очищенный и натертый на крупной терке быстро, чтобы не потемнел, смешать с овощами, добавить рубленый чеснок, квашеную капусту с рассолом, заправить растительном маслом и подавать к столу.

С РЕДЬКОЙ

Редька - 2-3 шт., свекла - 1 шт., сметана - 1/3 стакана; лук зеленый; соль - по вкусу.

Свеклу запечь (или отварить целиком), охладить, очистить, натереть на терке. Редьку мелко натереть и перемешать со свеклой, посолить, положить в салатник, заправить сметаной, посыпать зеленым луком.

ФАРШИРОВАННУЮ ГРИБАМИ

8 - 10 шт. свеклы, 3 моркови, 1 луковица, 5 - 6 ст. ложек соленых грибов, 2 ст. ложки томата - пюре, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. сметаны, 2 ст. ложки уксуса, соль, перец. Свеклу сварить в воде с уксусом. Очистить. Ложечкой выбрать середину так, чтобы образовалась чашечка. Мелко порезанные лук и морковь обжарить на растительном масле, добавить томат, измельченную мякоть свеклы, соленые мелкорубленые грибы (можно и огурцы-),молотый перец и тушить до готовности. Этой массой нафаршировать свеклу, сложить ее в широкую кастрюлю, полить сметаной и запечь в духовке.

С МИНТАЕМ

500-600 г спинки минтая, 3 шт. свеклы, 2-3 головки лука, 2-3 ст. ложки маргарина или сметаны, 1 ст. ложка тертого сыра, соль, зелень.

Минтай разделать на филе, нарезать на кусочки, положить на сковороду, смазанную жиром, на рыбу положить лук, нарезанный кольцами, ломтики вареной свеклы. Все это полить растопленным маргарином или сметаной, посыпать сыром и запечь в жарочном шкафу в течение 10-15 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки или укропа.

ОТДАВАЙ ВРАГУ!

- Говорят, что супы вредны для желудка...

- Да нет. Вегетарианские полезны, а вот мясной бульон лучше варить так: довести мясо до кипения, проварить 10 минут, слить первый бульон, и затем, налив воду, варить мясо до готовности. А связано это с тем, что технологии выращивания скота и птицы изменились, и мы частенько получаем продукцию, содержащую ксенобиотики и анаболики (добавки, вызывающие рост массы). Ну а когда жарите мясо, не используйте образовавшийся сок для подлив. Пожилым же рекомендую отказаться от мясных бульонов, которые частенько провоцируют подагру.

- Многие отказались от сливочного масла, правильно ли это?

- Неправильно! Здоровый человек может и должен съедать по 20-30 г сливочного масла в день. Это не только вкусно, но и полезно, поскольку масло является мощным источником витамина А. Но не забывайте и о растительном. Только в нем содержатся полезные линолевые и линоленовые кислоты.

- Как вы относитесь к модному раздельному питанию и считаете ли вы, что пищевые добавки приносят пользу?

- К раздельному питанию отношусь скорее отрицательно, поскольку наш организм привык принимать и переваривать комбинации белков, углеводов, витаминов и т. д.

Что касается пищевых добавок, то у меня к ним отношение двоякое. Приветствую употребление БАДов, состоящих из веществ, относящихся к пищевым. Они восполняют и корректируют рацион и приносят пользу. Вторая группа – парафармацевтики – активно воздействуют на те или иные функции организма и включают в себя как пищевые, так и лечебные компоненты и должны употребляться только по назначению врача.

ТАКИХ ЗАБОРОВ НАМ НЕ НАДО!

Мой сосед с южной стороны поставил глухой забор высотой 2,7 м. И теперь в течение всего дня мой участок затенен. Есть ли какие-то ограничения на этот счет? Сосед заявляет, что он собственник и имеет право поставить забор любой высоты. Но мы ведь тоже собственники. Защищает ли закон наши права?

Т. МУСИНА, г. Москва

Поскольку миром, по-доброму, уладить спор с соседями не удается, разрешить его может только суд (мировой судья).

Сосед нарушил правило, установленное в пункте 2 статьи 209 Гражданского кодекса РФ. Оно гласит: собственник вправе по своему усмотрению совершать в отношении принадлежащего ему имущества любые действия, однако эти действия не должны противоречить закону и иным правовым актам и нарушать права и охраняемые законом интересы других лиц. Поскольку соседский забор в течение дня затеняет значительную часть вашего участка, урожайность овощных и плодовых культур в результате снижается. Значит, вам причиняются убытки. Согласно статье 15 Гражданского кодекса РФ, лицо, право которого нарушено, может требовать полного возмещения причиненных ему убытков, если законом или договором не предусмотрено возмещение убытков в меньшем размере.

Под убытками понимаются расходы, которые лицо, чье право нарушено, производило или должно будет произвести для восстановления нарушенного права, утрата или повреждение его имущества (реальный ущерб), а также недополученные доходы, которые это лицо получило бы при обычных условиях гражданского оборота, если бы его право не было нарушено (упущенная выгода).

А. СОКОЛОВ, юрист, "АиФ на даче", № 22

КУДА ПОЖАЛОВАТЬСЯ?

Кому может пожаловаться покупатель, если в магазине нарушили его права?

ВЕРА С., г. Ставрополь

Во-первых, всегда можно обратиться в торговую инспекцию по месту нахождения продавца. Эта организация наделена достаточно широкими полномочиями по защите прав потребителей. Если она обнаружит серьезные нарушения в работе торгового предприятия, она имеет право наложить на него административное взыскание и даже фактически прекратить его работу, инициировав проверку.

Одновременно можно обратиться в суд, в этом случае вам не потребуется платить государственную пошлину. ***А. БИТЫЙ***

СТУДЕНТ-ЗАОЧНИК – НЕ ЗАНЯТЫЙ ГРАЖДАНИН

Заочно обучаюсь в институте на экономиста. Месяц назад нашу фирму закрыли, и меня сократили. Могу ли я на время поиска работы оформить пособие по безработице?

ОКСАНА, г. Новгород

Да, можете. На основании статьи 2 закона "О занятости населения" студенты-заочники не считаются занятыми гражданами, что соответственно предоставляет вам право пройти регистрацию на бирже труда и получить установленное законом пособие по безработице.

"Сделай паузу", 2003 г.

РЕБЕНОК – НАСЛЕДНИК ЕЩЕ ДО РОЖДЕНИЯ

Мой сын родился через 4 месяца после скоропостижной смерти мужа. Свекровь и раньше меня не жаловала, а теперь вообще знать не хочет. С тем, что я наследую после мужа, она смирилась, но внука не признает, говорит, еще неизвестно, чей он, теперь уже не определить. Она считает, что ребенок не имеет права на наследство, потому что, когда муж погиб, его еще не было. Но ведь это не справедливо, он же его родной сын! Как убедить свекровь? Не хотелось бы с ней судиться, нам и так горя и забот хватает.

ЗИНАИДА, г. Архангельск

1. Вопросы наследования нотариус может решать самостоятельно, без суда. К наследованию призываются как лица, находящиеся в живых на день открытия наследства, так и дети наследодателя, зачатые при жизни и родившиеся после его смерти (ст. 1116 Гражданского кодекса РФ – ГК РФ)

2. Даже если бы ваш сын родился через 8 месяцев после смерти мужа, то есть по истечении 6-месячного срока для принятия наследства, его доля все равно досталась бы ему, так как в этом случае причина пропуска признается уважительной (ст. 1155 ГК РФ). В суд в таких случаях обращаются лишь при отсутствии согласия остальных наследников, принявших наследство.

3. Наследуется и подлежит разделу не все имущество вашего мужа, а лишь его часть. Половина имущества, нажитого им во время брака, составляет вашу супружескую долю и не входит в наследственную массу (ст. 1150 ГК РФ).

4. При официально зарегистрированном браке в случае смерти супруга он считается отцом родившегося ребенка, если со дня его смерти до дня рождения ребенка прошло не более 300 дней (ст. 17 Закона "Об актах гражданского состояния"). В вашей ситуации отцовство супруга неоспоримо; оно устанавливается на основании свидетельства о браке, а также свидетельства о смерти мужа.

"Сделай паузу", 2003 г.

"МНЕ ЖИЗНИ МИРОВОЙ СВЯТЫНЯ ДОРОГА..."

(АФАНАСИЙ ФЕТ)

В начале 19 века Россия принимала самое активное участие в восстановлении Храма Гроба Господня в Иерусалиме, который был практически полностью уничтожен пожаром 1808 года. Большинство элементов Храма являются пожертвованиями Российских императоров, что обусловлено статусом Храма Гроба Господня – мировой святыни.

С тех пор минуло почти 200 лет, и многие элементы убранства под воздействием времени и других факторов подверглись разрушению и нуждаются в серьезной реставрации, а зачастую их нужно просто воссоздавать заново. Неоднократно делались попытки восстановления убранства Храма Гроба Господня, но повторить работу старых российских мастеров на должном уровне не удавалось никому.

Сегодня утраченные исторические реликвии воссоздают российские мастера (производственно-художественное предприятие "Эмалевая миниатюра", г. Ростов Великий), а помощь им в этом оказывают российский народ и российское государство.

Предлагаем Вам внести свою лепту в воссоздание исторической реликвии и реставрацию бесценного памятника культуры – резной золоченой сени с эмалевым изображением двенадцати Апостолов и Воскресения Христова, подаренной Императором Александром II Храму Гроба Господня в Иерусалиме. Наш общий вклад, несомненно, повысит престиж России в глазах всего христианского мира.

Для сбора средств на воссоздание золоченой сени над Храмом Гроба Господня Вы можете перечислить любую сумму на расчетный счет проекта:

Реквизиты:

Международный благотворительный фонд "Дети Мира"
ИНН 7709432525
КПП 770901001
125057 г. Москва, Фонд "Дети Мира"
Р/с 40703810638290101475 в Стромынском отделении № 5281/0807 Сбербанка РФ
К/с 30101810400000000225
БИК 044525225
ОКВЭД 91.33, 85.31, 85.32; ОКПО 70026840
Назначение платежа: благотворительный взнос на воссоздание Храма Гроба Господня

Иерусалимская патриархия, со своей стороны, при установке резной сени на историческом месте, готова заложить грамоту с упоминанием всех имен жертвователей, а также отслужить торжественный молебен за здравие всех благотворителей.

С уважением, Исполнительный президент МБФ "Дети Мира" ПОПОВИЧ И. П.

Учредитель А. Е. Еремин
Редактор М. В. Еремина

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 15000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № Цена договорная.

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Выходит с марта 2001 г.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Полезная газета

Бальзам на душу

№ 7 7 (82)

июнь 2004 г.

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846

В номере:

ГЕРПЕС: НЕ БУДИТЕ СПЯЩЕГО ЗВЕРЯ стр. 2

Когда чаще рождаются девочки? стр. 3

Признаки нехватки питательных веществ стр. 5

Как удалить жирное пятно с обоев? стр. 6

Омоложение старых деревьев стр. 8

Легко на сердце от песни

В городском саду играет духовой оркестр

В городском саду играет духовой оркестр.
На скамейке, где сидишь ты, нет свободных мест
Оттого что пахнет липа иль роса блестит,
От тебя такой красивой глаз не отвести.

Прошел чуть не полмира я,
С такой, как ты, не встретился,
И думать не додумался,
Что встречу я тебя.

Верь, такой, как ты, на свете нет наверняка,
Чтоб навеки покорила сердце моряка.
По морям и океанам мне легко пройти,
Но к такой, как ты, желанной, видно нет пути

Прошел чуть не полмира я,
С такой, как ты, не встретился,
И думать не додумался,
Что встречу я тебя.

Вот рассвет весенний гасит звездочки в пруду,
Но ничто не изменилось в городском саду.
На скамейке, где сидишь ты, нет свободных мест,
В городском саду играет духовой оркестр.

Прошел чуть не полмира я,
С такой, как ты, не встретился,
И думать не додумался,
Что встречу я тебя.

Прошел чуть не полмира я,
С такой, как ты, не встретился,
И думать не додумался,
Что встречу я тебя.

Письмо в номер

Здравствуйте, Уважаемая редакция!

Сегодня я получила 10-й номер своей любимой газетки «Бальзам на душу»!

Я знала, что правда восторжествует и вы сможете отстоять это прекрасное нужное и полезное издание Когда вы сообщили, что газета не будет выходить и мы можем взять деньги за подписку на 2-е полугодие на почте, я сказала себе, что пока не буду брать, может быть, все утрясется. Так и получилось. Я очень была рада! Ведь она мне так дорога Газету я выписываю уже 3-и год И было бы очень жаль, если бы она прекратила свое существование Но этого не произошло Хорошо, что «Бальзам» вновь появился. Я даже своих соседей сагитировала подписаться на него.

Спасибо вам, мои дорогие, что добились, чтобы газета опять стала выходить.

С уважением Ваши подписчики
МАРИНИЧЕВА Н. И. И КОРЗУН Г. В.

Внимание!

поменялся наш почтовый адрес и телефоны:

Адрес редакции: 413800,
г. Балаково, ул. Волжская, 74а.
ДЛЯ ПИСЕМ:
413840, г. Балаково, Саратовской обл.,
Г/П, а/я - 13.
Тел./факс редакции:
66-51-00 (отдел писем, бухгалтерия, рекламный отдел); 22-60-00, 22-61-99.
E-mail: suty@mail.ru www.suty.ru

ГЕРПЕС: НЕ БУДИТЕ СПЯЩЕГО ЗВЕРЯ

Поселившись однажды в организме, он остается с нами навсегда, дремлет в клетках нервной системы и, просыпаясь время от времени, портит нам жизнь. Прогнать его насовсем нельзя, но научиться укрощать его можно. Нужно только соблюдать простые правила, о которых все знают, но никто их не придерживается.

НЕЛЬЗЯ

Переохлаждаться. Не хотите, чтобы обметало губы, – одевайтесь по погоде. Закаляться начинайте летом и постепенно. Никаких шоковых процедур!

Перегреваться на солнце. Если есть склонность к герпесу, не нужно жариться на пляже под палящими лучами солнца.

Увлекаться пивом. Да-да, не удивляйтесь. 3–4 кружки холодненького пивка способны вызвать обострение герпеса. Шипучие напитки также противопоказаны: в них содержатся вредные свободные радикалы, которые снижают иммунитет организма.

НУЖНО

Принимать витамины. И желательно делать это каждый год с октября по май.

Лечить хронические заболевания. Обострение герпеса могут спровоцировать и кариес, и тонзиллит, и гайморит, и молочница.

Есть продукты, содержащие лизин. Эта аминокислота способствует стойкому укреплению иммунитета. Природные источники лизина: молочные продукты, мясо, яйца, картофель. Вредно же больным герпесом есть много шоколада, арахиса, изюма

Н. ПАЗИНА

ТРЕЩИНАМ – БОЙ!

Во время огородных работ частенько приходится ходить по земле босиком. Конечно, сама по себе это полезная процедура: закаляется организм, происходит самомассаж через чувствительные точки стоп. Но в то же время случается такая неприятность, как трещины на подошвах и пятках.

Чтобы не допустить их появления, полезно дома после ванны напитать свои натруженные ноги растительным маслом: опустите стопы в слегка подогретое масло и подержите так некоторое время, после смойте масло и смажьте ноги детским кремом.

С уже имеющимися трещинами можно бороться, применяя лечебные маски. Вот рецепт одной из них. К хорошо вымытым картофельным очисткам добавить горсть льняного семени, залить водой и кипятить до состояния густой каши. Опустите в слегка охлажденную кашу ноги и держите 20 минут. Затем ополосните ноги, аккуратно обрежьте кожу вокруг трещин. Сами трещины смажьте йодом, а ступни – кремом, содержащим экстракт календулы. Процедуру эту повторяйте регулярно.

Т. ПАРНОВ

При отечности лица

Если отечность лица не связана с какими-либо заболеваниями внутренних органов (сердца, печени, почек), то устранить эту проблему помогут маски.

Картофельная. Одну сырую картофелину натереть на мелкой терке, слегка отжать. На лицо положить марлевые салфетки, на них – приготовленную мякоть, слегка смоченную соком. Оставить маску на 20–25 минут, затем удалить и лицо умыть теплой водой

Выпив чай, не опустошайте заварной чайник. чаинки слегка отожмите и также положите через марлю на лицо.

Эти же маски помогут снять усталость глаз: класть их нужно на область век и держать так в течение 20–25 минут. Проверенное средство – усталость как рукой снимет.

Л. ПРИЛЮДИНА

ЗАЩИЩАЙСЯ ОТ СВЕТИЛА НЕБЕСНОГО

Ультрафиолетовое излучение безобидно для человека, если озоновый слой в атмосфере сохранил свою первозданную плотность и гасит до 99,9 % потока ультрафиолета. Но в наше время, когда сплошь и рядом зияют озоновые дыры, требуется тщательная защита организма, особенно кожи, от излучения.

Любители позагорать должны знать, что это удовольствие они могут испытывать строго в определенное время с 6.00 до 9.00, потом нужно прятать открытые части тела от губительных солнечных лучей

Особенно опасна солнечная радиация светлокожим голубоглазым представителям рода человеческого, а также обладателям веснушек, большого числа родинок и рыжеволосым. Им лучше вообще не загорать.

Сердечно-сосудистые заболевания – тоже серьезный повод избегать жаркого солнца.

Сейчас появилось множество кремов против загара. Но нужно обращать внимание на их состав. В них обязательно должны присутствовать антиоксиданты: глутатион, витамины А, С и Е, элементы, смягчающие кожу, – масло какао, алоэ, молочный протеин, и вещества, поглощающие солнечные лучи, – диоксид титана или оксид цинка.

Если вы все же обгорели на солнце, воспользуйтесь одним из народных средств: при чувствительной коже смочите тело слабо-розовым раствором марганцовки и не одевайтесь, пока она не впитается; а при нормальной и жирной – смажьте обгоревшие места сметаной, сливками или кефиром.

«ЗДОРОВЬЕ», ИЮНЬ 2004 Г.

Если ребенок плохо кушает

В этом случае можно воспользоваться старинным русским рецептом.

Как только малыш утром проснулся, дайте ему тертое яблоко, лучше без кожуры, а завтраком покормите через 30-40 минут. Небольшое яблоко – целое или половинку – можно давать за полчаса до каждого кормления и после еды. Съеденные перед едой яблоки способствуют лучшему выделению желудочного сока, а после еды увеличивают выделение желчи, необходимой для переваривания пищи.

Сходным действием обладают клюква и брусника. Их можно давать в любом виде – свежими или в виде сока, морса. Клюква и брусника в течение всей зимы хорошо сохраняются в стеклянных банках или в замороженном виде. Эти ягоды можно чередовать с яблоками.

В аптеках продают сборы трав, под названием «аппетитный чай». Чайную ложку сбора заливают стаканом холодной воды, доводят до кипения, настаивают и дают детям по 1/4-1/3 стакана за полчаса до еды 3-4 раза в день.

Для улучшения аппетита можно давать настой из трав: кукурузные рыльца и бессмертник. Чайную ложку смеси залить стаканом воды, довести до кипения, настоять, процедить и давать ребенку по 1 /4 стакана за 20-30 минут до еды.

В. МОСКАЛЕВА

ВЫБЕРИ СВОЙ КАМЕНЬ

Выбирая время ношения камней находятся в определенной связи с планетами, светилами и зодиакальными созвездиями. При этом наиболее благоприятными для человека являются камни, которые связаны с планетой, астрологически господствующей в его судьбе.

Камни Солнца: хризолит, алмаз, с ними связаны также: гиацинт, рубин, гелиотроп.

Камни Луны: опал, адуляр (лунный камень), с ними связаны: аквамарин, берилл, жемчуг, коралл.

Камень Меркурия: золотистый топаз, (изумруд, агат.)

Камень Венеры: светлый сапфир, (агат, жемчуг.)

Камень Марса: рубин, (яшма, алмаз, гранат.)

Камень Юпитера: бирюза, (сапфир, лазурит.)

Камень Сатурна: оникс, (аметист, темный топаз.)

Камень Нептуна: аметист, (адуляр, хрусталь.)

С древних времен существует также мнение, что определенные камни являются особенно счастливым талисманом в один из месяцев года

Камни июня – изумруд, агат

Кошачий глаз – прорастает оливково-зелеными иглами, соколиный глаз — более темными, сине-зелеными, тигровый глаз — иглами ржаво-рыжего цвета.

Мистики называют эти камни «древесными минералами». Все они обладают свойствами «оберегов», т. е. защищают своего владельца. Они охраняют здоровье, жизнь. При этом кошачий глаз более всего оберегает в любви, тигровый – в хозяйственной деятельности, соколиный – в борьбе с недругами. Некоторые говорят, что эти камни обостряют интуицию и рождают предчувствие беды, другие уверяют, что перстни, украшенные «глазками», при приближении опасности начинают ощущаться на руках, тяжелеют, мешают и тем самым предупреждают о ней владельца. Непрозрачные одноцветные или слоистые кварцы с восковым блеском знатоки талисманов называют матерями хрусталя.

Кораллы носят от дурного глаза, они облегчают излечение ран и язв, в том числе и внутренних. Древние указывают, что кораллы укрепляют память, врачуют сердце, будучи носимы на шее, избавляют от нервных тиков.

Янтарь приносит счастье тем, кто родился под созвездием Льва, остальным его не следует носить постоянно, особенно он зол к тем, кто родился под созвездием Тельца

В то же время золотистый прозрачный янтарь носят от боли ушей, ангин и других страданий горла, он смиряет также боли лба и глаз.

Топаз – прозрачный золотистый камень, однако бывают топазы цветные, лиловые и синие. Золотистый топаз придает человеку настроение безмятежного наслаждения жизнью, обостряет вкусовые ощущения, гонит гнев. В древности его называли камнем внутреннего просветления. Его употребляли как защиту от безумия, бессонницы и злого взгляда. Считается, что его ношение на шее облегчает приступ астмы.

Выбирайте свой камень, и пусть он хранит вас и дает успокоение.

Т. ПАРНОВ

Худые женщины чаще рожают девочек

По данным итальянских ученых, худенькие женщины чаще всего производят на свет девочек.

Анджело Ганьяччи из клиники в Модене обследовал 10 тыс. рожениц и пришел к выводу, что вес женщины способен влиять на пол будущего ребенка.

Он установил, что первенцем женщины, чей вес до беременности не превышал 54 кг, вероятнее всего будет девочка. На 100 девочек эти женщины рожают 98 мальчиков, в то время как на 100 девочек у более полных женщин приходится 110 мальчиков

Недавние исследования проведенные американскими учеными на животных, подтвердили эти данные. Этот феномен наблюдался у самок, которые до беременности голодали или пережили засуху – они рожали больше детенышей женского пола, чем мужского.

Исследователи полагают, что более крупных мальчиков сложнее родить, поэтому природа заранее позаботилась о женщинах.

Работа Анджело Ганьяччи этим не ограничилась. Ему также удалось установить зависимость пола ребенка от времени года. Среди детей, зачатых между мартом и маем, по статистике также больше девочек. Осень – лучшее время для зачатия мальчиков.

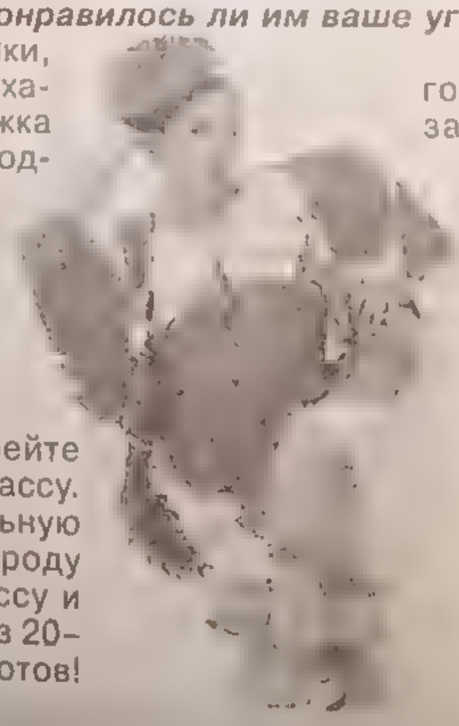
УТРО.RU

КЛУБНИЧНЫЙ ПИР

Ну наконец-то, сколько трудов и ожиданий! Она поспела: крупная, душистая, сочная – клубника! Я принесла ее из огорода – и дом мгновенно наполнился сказочным ароматом.

Сын и муж уже достали таз для варенья. Что, снова всю клубнику в варенье? Ну уж нет! Устрою себе клубничный пир. Из клубники можно получить столько вкусных вещей. Если хотите, поделюсь с вами своими рецептами. Потчуйте своих друзей и близких, а потом напишите, понравилось ли им ваше угощение.

Пирог. Вам понадобятся 500 г клубники, 500 г (2 пачки) творога, 3 яйца, стакан сахара, полстакана манной крупы, чайная ложка молотых сухарей, 10 г маргарина, цедра одного лимона. Разделите яйца на белки и желтки. Желтки взбейте с сахаром (лучше миксером) и смешайте с протертым творогом. Цедру лимона натрите на терке и смешайте с манкой и молотыми сухарями, затем соедините с творожной массой и добавьте разрезанные пополам ягоды клубники. Яичные белки тоже взбейте миксером и осторожно влейте в общую массу. Все хорошенько перемешайте. Специальную форму для выпечки или глубокую сковороду смажьте маргарином, выложите туда массу и поставьте выпекать в духовку. Минут через 20–30 вкуснейший клубничный пирог будет готов!



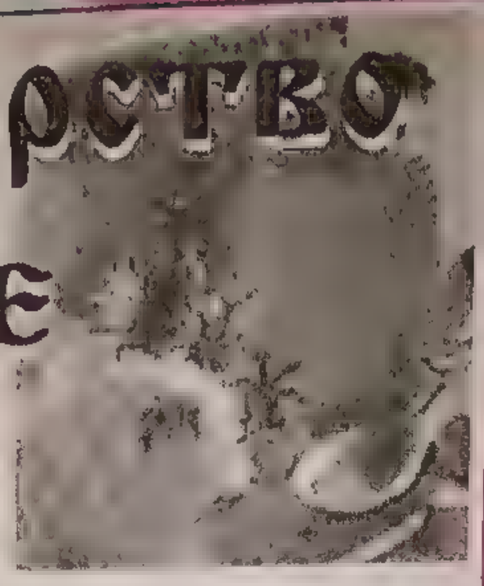
А еще можно приготовить вкуснейшую запеканку. Возьмите 2,5 стакана молока, полстакана манной крупы, 2–3 стакана сахарного песка, 400 г клубники, 3 яйца, 60 г сливочного масла, 2 ст. л. молотых сухарей, соль по вкусу.

Сварите густую манную кашу на молоке. Клубнику нарежьте дольками. Яичные желтки разотрите с сахаром и размягченным сливочным маслом, соедините с кашей и в эту смесь введите взбитые яичные белки. Форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, заполните половиной сваренной манной каши. Сверху положите клубнику, а затем еще слой каши, посыпьте сахаром и запеките в духовке.

ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

АГРАФЕНА ПОСТНАЯ

Лучшее лекарство на свете



Поговорим о лучшем лекарстве на свете. О том, которое подарила нам сама природа, – о меде. Знаем ли мы, что это такое? Желтоватая тягучая патока, которая так нежно, так знакомо пахнет... Это поэзия. Но правда о меде не менее поэтична.

Мед, этот коктейль из глюкозы, фруктозы, белков, ферментов, витаминов, минеральных веществ и органических кислот, содержит в себе все элементы таблицы Менделеева. Он занимает и одно из первых мест в таблице калорийности пищевых продуктов (в килограмме меда – больше 3000 калорий!). Мед к тому же редчайший из продуктов, поскольку содержит фолиевую кислоту (и, следовательно, абсолютно необходим беременным). Он не разрушает эмаль зубов, как все прочие сладости. И, наконец, достоверно известно, что мед – прекрасный иммуностимулятор.

Как же лечиться медом?

Энтузиасты используют мед практически при всех недугах, за исключением аллергии. Доза для взрослых – 100 г в сутки, для детей достаточно 30–50. Лучше распределить это количество на несколько приемов.

При проблемах с носоглоткой мед принимают порциями на кончике ложки и подолгу держат во рту. При этом антибактериальные вещества, которые присутствуют в нем, всасываются в слизистую глотки и миндалин. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта мед лучше разводить водой, а при фарингитах, ларингитах и бронхитах – полезны ингаляции с медом.

При медовой терапии важен сорт меда. Например, гречишный мед (он темного цвета) содержит железа вчетверо больше. Поэтому такой мед рекомендуют детям. Его можно смешивать с пыльцой и давать по чайной ложке каждое утро. Внимательные к своему здоровью японцы считают, что такая микстура (или желе) положительно влияет на интеллект.

СВЕТЛАНА СКОЛА, ЖУРНАЛ «СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР»

Не бойтесь экспериментировать

✔ Налейте в небольшое количество любого одеколона 5-10 капель валерианки – этот состав защитит вас от комаров почти на час. Имейте в виду, что серый цвет и вспотевшая кожа привлекают комаров сильнее.

✔ Чтобы очистить мягкую мебель и ковры от жевательной резинки, положите на это место лёд. Жвачка замёрзнет и раскрошится.

✔ Чтобы снять следы мебели с паласа, надо на повреждённые места положить кусочки льда и дать ему растаять. Затем дать высохнуть и провести по этим местам пылесосом. Следов не останется.

✔ Если у вас затупился нож мясорубки, этот дефект можно легко исправить. У мясорубки износились нож и решетка. В том месте, где решетка прилегает к ножу, от длительного пользования образуется углубление. Положите решетку на точильный брусок и с нажимом, круговыми движениями снимите с нее тонкий слой. Время от времени прикладывайте решетку к гладкой поверхности стола или доски, чтобы проверить, насколько уменьшился зазор. Когда она ляжет на гладкую поверхность ровно, всеми точками, отложите ее в сторону и тем же путем отшлифуйте плоскую сторону мясорубочного ножа, пригоняя его к заточенной решетке. После этого ваша мясорубка должна работать, как новая.

✔ Можно поступить еще проще. Чтобы выбрать зазор между износившимся ножом и решеткой, возьмите тонкий лист алюминия (примерно 2–3 мм), просверлите в центре отверстие по размеру наконечника шнека, обрежьте края вровень с привалочной поверхностью шнека. Теперь можно насаживать нож и решетку. Зазора нет, и мясорубка снова работоспособна.

✔ Дубовую мебель хорошо чистить смесью, в состав которой входят: 20 г воска, 1 стакан пива, 1 чайная ложка сахара. Смесь нужно довести до кипения и слегка охладить. Ватным тампоном нанести ее на мебель, дать подсохнуть и натереть сухой тряпкой.

✔ Обивка мебели, ковры станут ярче, если их выбивать через тряпку, смоченную раствором уксуса (1 столовая ложка на 1 л воды).

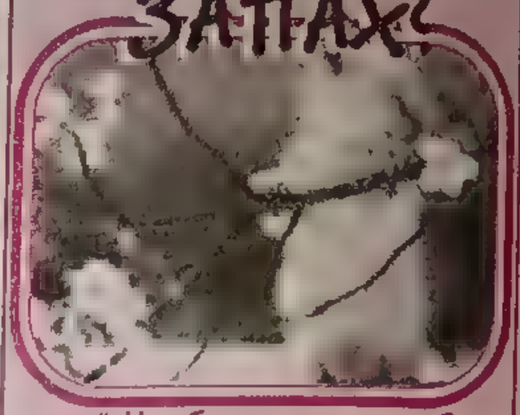
✔ Вернуть блеск потускневшим или потемневшим металлическим деталям мебели можно, приготовив смесь из 30 г нашатырного спирта, 15 г растолченного в порошок мела и 50 г воды. Взболтайте жидкость, смочите в ней фланелевую тряпочку и протрите загрязненные места. Возьмите суконку и хорошо натрите деталь до блеска.

✔ Жирное пятно с мягкой мебели можно удалить, если положить на него глину, пропитанную уксусом.

✔ Полированная поверхность стола дольше сохранит свою красоту, если уберечь её от теплового воздействия. Для этого под скатерть подложите клеёнку, а тарелки с горячей едой ставьте на тростниковые или соломенные подставки.

ВАСИЛИЙ МАСТЕРЫГИН

Как устранить неприятный запах?



✸ Чтобы в комнате был приятный запах, рекомендуется несколько капель духов или одеколона капнуть на не зажженную электрическую лампочку.

✸ Если в холодильнике появился затхлый запах, надо нарезать кусочками черный хлеб, разложить его по полкам и подержать в закрытом холодильнике несколько часов.

✸ Если в кухне появился неприятный запах, надо налить на сковородку немного столового уксуса и держать на огне, пока он не испарится. Можно также сжечь сухую лимонную или апельсиновую корочку.

✸ Для устранения неприятного запаха из кухонных раковин следует не реже одного раза в неделю промывать сточную трубу кипящим раствором кальцинированной соды (2 столовые ложки на 1 л кипятка).

✸ Если в шкафу появилась плесень, можно положить в него несколько шариков камфары – она поглощает влагу.

✸ Чтобы в комнате исчез запах табака, нужно открыть окно, намочить холодной водой два-три махровых полотенца и положить их в разных местах. Мокрые полотенца хорошо впитывают запах табака.

✸ Если ботинки имеют неприятный запах пота, их нужно протереть изнутри слабым раствором марганцовокислого калия.

✸ Чтобы устранить запах лука с рук, нужно растереть в ладонях немного сухой поваренной соли, затем вымыть руки с мылом. Можно еще протереть руки уксусом.

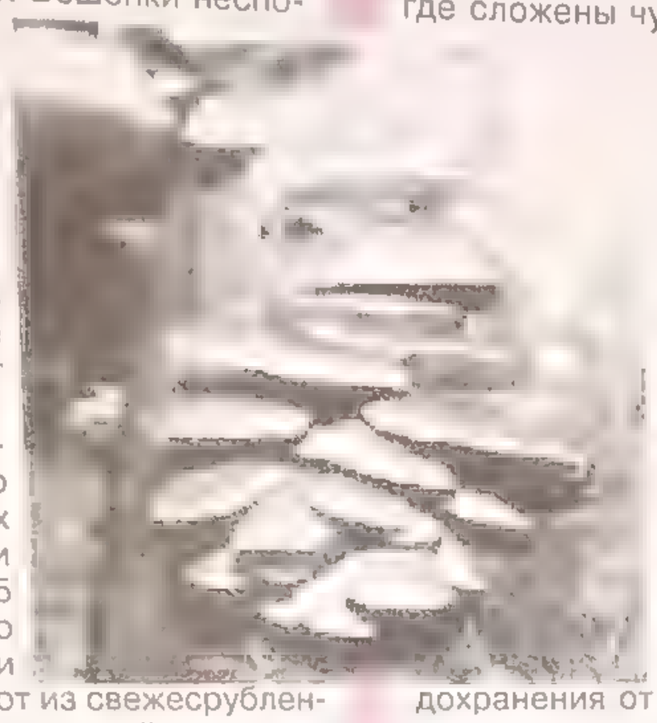
✸ Если руки пахнут чесноком, нужно протереть их кофейной гущей.

✸ Иногда во время ремонта квартиры руки пропитываются стойким запахом керосина или масляной краски. Прежде чем мыть их, нужно добавить в воду немного горчицы и запах исчезнет.

✸ Запах пролитого горячего молока на плите неприятен и быстро распространяется по всей квартире. Чтобы этого избежать, надо накрыть место с пролитым молоком влажной бумагой, сбрызнутой уксусом. Уксус полностью поглотит этот запах.

ВЕШЕНКИ НА ДАЧЕ

Вешенку обыкновенную и рожковидную можно выращивать на пнях, валежной древесине ивы, тополя, клена и других лиственных пород. Рожковидная вешенка особенно хорошо растет и плодоносит на вязе и ильме. Вешенки неспособны паразитировать на живой древесине, и поэтому неопасны для дачи.



Древесину заражают настоем спор или кусочками древесины, взятыми с пней или стволов, где в изобилии растут эти грибы.

В домашних условиях вешенки можно разводить на чурках длиной 30–35 см и диаметром более 15 см. Работу эту надо начинать в мае или июне. Чурки нарезают из свежесрубленной древесины, содержащей достаточное количество влаги. Заражение чурок грибницей производится в тот же день, когда их распилили. Для заражения применяется зерновой мицелий, который можно приобрести в магазинах «Сортсемовощ» или «Семена – почтой».

Чурки сначала вертикально устанавливают в подвале. Верхний конец каждой чурки заражают грибницей и ставят незараженным концом на следующую чурку. Высоту штабеля доводят до 2–2,5 м и накрывают толстыми досками, сверху укладывают слой соломы, а на нее слой почвы толщиной 20 см. В подвале, где сложены чурки, поддерживают относительную влажность воздуха не ниже 90 %. Если в подвале сухо, следует повысить влажность воздуха, но так, чтобы вода не попадала на чурки.

Через 2–3 месяца, когда на чурках хорошо разовьется мицелий, их извлекают из подвала и прикалывают так, чтобы нижняя часть каждой чурки на несколько сантиметров была заглублена в почву. Вокруг желательно насыпать древесные опилки для предохранения от высыхания. Плантацию вешенок располагают на участке, защищенном от прямых солнечных лучей. Почву вокруг прикопанных чурок необходимо постоянно увлажнять. Через 1–2 недели на чурках появляются первые грибы. Плодоношение вешенок длится от 3 до 5 лет. Затем следует заново устраивать грибницу.

В. ПИВОВАРОВ

И ПОЛЕЗНО, И ПРИЯТНО

Многие пряно-вкусовые растения мы культивируем, чтобы использовать их в качестве приправ к блюдам. Но в народной медицине их часто используют для борьбы с различными заболеваниями, сочетают полезное с приятным.

Взять хотя бы такое растение, как базилик. На наши дачи он пришел сравнительно недавно и прочно обосновался там из-за своих высоких вкусовых качеств. Базилик употребляют и в свежем и в сушеном виде в качестве приправ к мясным, овощным, рыбным блюдам, как приправу к салатам, в маринадах и солениях. Некоторые даже добавляют сушеный базилик в чай.

Трава эта однолетняя, особой агротехники для ухода за ней не требуется, нужно только вовремя прополоть ее от сорняков, умеренно поливать и рыхлить.

В пищу употребляют листья и верхние молодые побеги. Базилик богат эфирными маслами, является хорошим источником каротина и рутина.

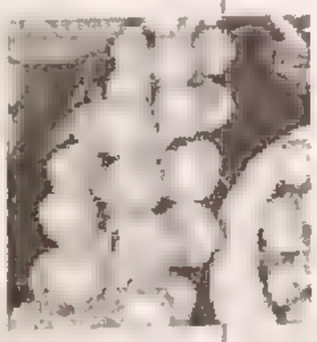
В медицине используют в виде компрессов для лечения ран, отваром листьев полощут больное горло, принимают внутрь как жаропонижающее средство.

В. РУБЦОВА

Внешние признаки нехватки питательных веществ

Внешние признаки нехватки азота

У помидоров. Растения – слабые, стебли – тонкие, листья – мелкие, бледно-зелёные, при сильном голоде – с фиолетовой окраской. Соцветия – слабые, плоды – мелкие, корни буреют и отмирают.



У перца. Растения – слабые, рост – замедленный, листья – бледно-зелёные. Плоды – редкие, мелкие, с тонкими стенками.

У огурцов. Рост – замедленный, листья – бледно-желтые, при острой нехватке – плети желтые, тонкие, твёрдые. Плоды светлые.

У капусты. Растения – мелкие, молодые листья – бледно-зелёные, старые листья – ярко-оранжевые. Листья засыхают рано.

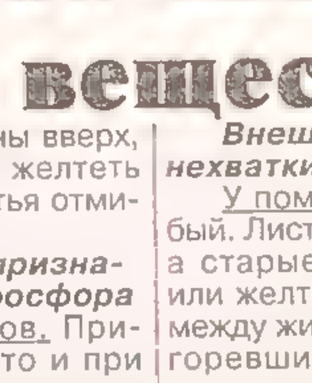
У лука. Рост – замедленный, листья – короткие, с верхушек начинают краснеть.

У картофеля. Растения – слабые, стебли – тонкие, прямостоящие, листья – мелкие, светло- и желто-зелёные, закручены вверх, кромки их начинают желтеть и сохнут, старые листья отмирают рано.

Внешние признаки нехватки фосфора

У помидоров. Признаки те же, что и при нехватке азота, только листья закручиваются, становятся сине-зелёными или покрываются фиолетовыми и красноватыми пятнами, с фиолетовым оттенком по жилкам, края их подгибаются.

У капусты. Признаки те же, что и при нехватке азота, но растения имеют более интенсивную красновато-фиолетовую окраску.



У лука. Признаки фосфорного голодания проявляются поздно. Развитие растений угнетается, верхушки старых листьев увядают, чернеют и отмирают.

У картофеля. Признаки те же, что и при нехватке азота, а листья имеют тусклую окраску и буреют по краям. При разрезании клубней растений, не получивших достаточно фосфора, видны ржавые пятна.

Внешние признаки нехватки калия

У помидоров. Рост слабый. Листья – сине-зелёные, а старые – бледно-серые или желтоватые по краям и между жилками, а позже выгоревшие, закручены наверх, молодые листья – морщинистые. Плоды поспевают неравномерно. Корни – бурые, слаборазвитые.

У огурцов. Кромки листьев бронзовеют и отмирают. Позже бронзоватость распространяется по всей пластинке листа между жилками.

У капусты. Листья – тёмно-зелёные, бронзовеют по краям и между жилками. При остром недостатке калия кромка листьев высыхает и на пластинках появляются коричневые пятна.

У моркови. Растения отстают в росте. Листья – морщинистые, позже приобретают серовато-зелёный оттенок, с выгорающими краями.

У картофеля. Растения – с низкими стеблями, с короткими междоузлиями. Листья – сине-зелёные, более старые – желтоватые, бурые, бронзовые.

Н. МОЛОТОВА

При частых носовых кровотечениях

рекомендуют в течение 10—15 дней съедать перед едой по кусочку листа алоэ, длиной 2 см. Сок и листья широко применяются как ранозаживляющее и нарывное средство. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки 1/2 стакана измельченных листьев алоэ смешивают со стаканом сахарного песка, смесь настаивают в темном месте 3 дня; затем добавляют стакан красного натурального виноградного вина и настаивают еще сутки. Принимают по столовой ложке 2—3 раза в день перед едой 1—2 месяца.

А. Я. ГУБЕРГРИЦ, Н. И. СОЛОМЧЕНКО

ЗЕЛЕНЬКИЙ И В ПУПЫРЫШКАХ

Он всегда был нашим любимцем. Колючий – прямо с грядки, с засохшим цветочком – летом. Парниковый – к новогоднему столу: как он пахнет зимой – на всю квартиру! А как хороши крохотные маринованные огурчики из банки!

Когда-то, много лет назад, ученые слили на огурец компромат: дескать, состоит он на 95 % из воды. Это нас, конечно, задело. Столько возни, трудов – а там одна вода... А потом оказалось, что все нормально: в свежих овощах и должно быть столько воды. В редиске ее 93 %, в капусте – 90 %, да и все прочие овощи недалеко ушли.

Все дело в том, что помимо воды огурец содержит целый набор витаминов, минералов, глюкозу, фруктозу, органические кислоты. Купи полкило огурцов и, знай себе, хрусти, пополняй кладовые организма!

ОГУРЕЧНЫЙ БУТЕРБРОД

Потребуется: слегка подсушенные ломтики хлеба (черного или белого), свежие огурцы, мягкий плавленый сыр, свежий укроп, соль, молотый черный перец.

Огурцы нарезать тонкими кружочками. Намазать кусочки хлеба сыром. Уложить поверх кружочки огурца. Посолить, поперчить, посыпать мелко нарубленным укропом. Накрыть другим кусочком хлеба. Можно так съесть, а можно с томатным или любым другим овощным соком

Об органических удобрениях

При всём развитии химической промышленности вряд ли удастся создать удобрение, способное по своим свойствам заменить навоз, перегной или торф.

В навозе содержатся все наиболее ценные элементы питания: азот, фосфор, калий и некоторые микроэлементы. Ценность навоза не только в химическом составе – навоз, продолжая разлагаться в почве, обогащает её углекислым газом, обеспечивает подогрев, а соломообразная его структура улучшает механические свойства почвы. Внося навоз в качестве подкормки или перед посадкой, надо не забывать, что многие овощи не переносят его свежим и получают ожоги, в таком случае лучше использовать перепревший навоз.

Особенно популярно у дачников такое удобрение, как компост. Он по своим свойствам превосходит навоз, является экологически чистым удобрением, потому как приготавливается из растительных остатков. Одна их часть разлагается и служит питанием для растений, другая служит механической основой компоста и сохраняет в нем питательные вещества

Для закладки компостной кучи выбирается тенистое место. Это может быть куча, яма или большой ящик Органические и растительные отходы измельчаются и расстилаются в рыхлом состоянии слоем около 30 см, предварительно к ним добавляются 2 - 3% извести и золы. После этого слой хорошо увлажняется и пересыпается почвой толщиной 3 - 5 см. Сверху укладывается такой же слой, (если это куча, то к вершине ширина слоя должна сужаться.) Если куча не готова, то её прикрывают соломой. Готовую кучу покрывают слоем почвы толщиной 10 - 15 см. Компост готов примерно через год после закладки, когда его части образуют тёмную однородную массу.

Птичий помёт самое богатое питательными веществами удобрение. Кроме того, оно ещё и быстродействующее. Азот очень быстро улетучивается из помёта, поэтому хранить его нужно в смеси с опилками или землёй.

Зола содержит много фосфора и калия, но особенно много в ней микроэлементов. В золе содержится практически вся таблица Менделеева. Зола также применяется как антисептическое средство. Её применяют при борьбе со многими вредителями.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Вы обнаружили пятно на обоях? Приложите к нему на 2–3 минуты кусок мягкой толстой ткани, смоченной в чистом бензине и слегка отжатой. Жир, растворенный бензином, впитается в ткань.

Удалить жирное пятно с обоев можно и смесью зубного порошка с бензином. Намажьте этой смесью пятно, а когда порошок высохнет, смахните его со стены щеткой.

Деревянная доска для резки овощей со временем становится шероховатой. Протрите ее наждачной бумагой.

Не выбрасывайте лимонные корочки. Если вы положите их в воду для мытья, стеклянная посуда приобретет блеск. Вместо лимонной кожуры можно использовать мелко нарезанные кусочки сырого картофеля

Бутылки и графины с узким горлышком можно промыть, если положить туда яичную скорлупу, кусочки газеты, измельченные картофельные очистки, залить теплой водой и некоторое время сильно встряхивать. Затем удалить содержимое и тщательно сполоснуть посуду.

Зеленоватый налет в хрустальной вазе отмывается разведенным уксусом, с добавлением в него крупной соли.

Мельхиоровые столовые предметы со временем темнеют Восстановить их прежний блеск поможет зубной порошок Нанесите его на влажную тряпку, протрите им посуду, тщательно промойте и вытрите насухо

Как сохранить скамейку сухой?

Нужно сделать сидение из двух досок, соединенных обычными дверными петлями. Тогда в случае дождя сидение не надо будет ни переворачивать, ни снимать. Просто одна доска накидывается на другую (как книжка складывается), что гораздо легче. И обе доски при этом остаются сухими.

Как бороться с тлей?

Самый эффективный и экологичный способ – внесение золы под растения, поражаемые тлей Подплодоносящее дерево 1 ведро золы, под кустарник 1/2 ведра. От тли помогает и настои табака: взять несколько пачек сигарет подешевле, размять и заварить, как чай Остывшим настоем опрыскать растение. Минздрав не зря предупреждает!

Подпорки для веток

Из изношенных мотоциклетных или велосипедных шин получаются хорошие подпорки для веток. Отрежьте куски шин шириной 5-10 см и прибейте их гвоздями. Такая подпорка плотно держит ветку и не повреждает ее нежную кору.

НЕЖЕЛАННЫЕ КВАРТИРАНТЫ

Многие хозяйки знают, какой бич – бытовые муравьи. Они путешествуют по всей квартире, и нет места, где бы вы их не встретили: от сахарницы до кошачьей миски.

Лучший способ избавления от них – перекрыть им доступ в квартиру. Ведь муравьи ходят по однажды проложенному маршруту и путешествуют в основном по трубам центрального отопления. Нужно ликвидировать все щели между полами и плинтусами, а также между стенами и плинтусами. Для этого годится старая простыня или пододеяльник. Разрезав их на полоски, бустилатом приклеивают к плинтусам таким образом, чтобы они на 5–10 мм захватывали пол и на 5–10 мм перекрывали стену. Затем следует заново покрасить плинтус. Таким образом вы защититесь не только от муравьев, но и от других нежеланных квартирантов.

Есть и такой способ борьбы с муравьями: по их «тропам» рассыпьте зелень петрушки или сухую гвоздику, натрите чесноком места наиболее вероятного их появления: дверцы кухонных шкафов. Вентиляционные решетки оклейте по периметру липкой лентой и меняйте ее по мере высыхания.

В. ЖУРАВЛЕВ

КОВЕР ШЕРСТЯНОЙ, ПЯТНА – ДОЛОЙ!

Если у вас ковер новый, первые полгода чистите его мягкой щеткой или веником. Пусть вас не пугает, если на венике будут собираться мелкие волокна – ковер не облысеет, с него просто удаляются волокна, которые остались после стрижки ковра. Лишь после того, как ворс достаточно уплотнится, можно будет чистить ковер пылесосом.

Имейте в виду: чистить против ворса не рекомендуется. Летом обычно ковер выносят во двор, выколачивают из него пыль.

Широко известен способ чистки ковра рассыпанной по его поверхности мелкой поваренной солью, которую выметают веником, смоченным в горячей мыльной воде или слабом растворе моющего средства (0,5 ч. л. на 1 л воды). Загрязненную соль несколько раз заменяют чистой. По окончании чистки остатки соли удаляют пылесосом или выбивают. Соль можно заменить сухими древесными опилками.

Если надо отбелить загрязненные неокрашенные участки ковра, обработайте их раствором: 5 г перекиси водорода и 2 г нашатырного спирта в 1 л воды – затем несколько раз промойте эти места водой.

Жирное пятно можно удалить с ковра, протирая его тряпочкой, смоченной в бензине или смеси равных частей горячей воды и нашатырного спирта, либо засыпать опилками, пропитанными бензином. Опилки следует ненадолго оставить на ковре, чтобы бензин растворил пятно.

Для удаления застарелых пятен готовят смесь мыла с бензином:

к 10 частям раствора мыла в небольшом количестве воды при перемешивании добавляют 1 часть бензина.

Л. МИЛИНА

Обустраиваем балкон

Лоджии и балконы относятся к несомненным достоинствам квартиры. Можно распорядиться дополнительной площадью с максимальной пользой. И то и другое используется и для отдыха, и для хозяйственных целей. Обустраивая балкон или лоджию, постарайтесь, чтобы вид с внешней стороны не нарушил общего стиля дома.

В лоджии можно найти место и для отдыха, и для работы, если предусмотрительно запастись столом, небольшим креслом или стулом.

Балконы из-за небольшой площади не могут выполнять столько же функций, однако если хозяин позаботится сделать откидной стол, обзавестись небольшими табуретами, выгода станет очевидной.

Если ваш балкон ориентирован на юг и очень прогревается солнцем, в самый раз затенить его вьющимися растениями, и он непременно станет оригинальной зеленой беседкой, где можно проводить лучшее время. Опорой для растений могут служить декоративные решетки по периметру балкона из рейки сечением 25х25 мм. Накладывая их друг на друга, окрепляйте места пересечения гвоздями или шурупами. Не стоит придерживаться четких рекомендаций. Вы хозяин положения, пробудите в себе дизайнера, думающего и рационального главу семейства, возьмите инициативу в свои руки и обязательно добьетесь нужного результата. Решетку можно обнести по балкону над цветочной рассадой и протянуть вверх шнуры, проволоку, подходящие для вьющихся растений.

Уличное озеленение лоджий и балконов украшает дом и создает более благоприятный микроклимат в вашей квартире

Если вы хотите иметь на балконе непрерывно цветущие растения, позаботьтесь о периодическом высаживании цветов в течение всего сезона от ранней весны до осени. К первым весенним цветам относятся примулы, незабудки, тюльпаны, нарциссы. Летом порадуют глаз астры, бегонии разных расцветок.

Чтобы и лоджия, и балкон могли служить для хозяйственных нужд, их надо оборудовать шкафом. Обладая практическими навыками и строительным опытом, не забудьте и о мебели, выполненной собственными руками. Это может быть откидной стул, стол и так далее. Деревянные поверхности можно покрыть мебельным лаком, а металлические части – нитроэмалью. Пол на балконе можно выстлать морозоустойчивым линолеумом или бросить на него простенькую циновку.

Как чистить молодую картошку?

Небольшое уточнение к методу чистки молодого картофеля. Чистить его лучше не металлической мочалкой (она его будет сильно царапать), а губкой для мытья посуды, той, у которой с одной стороны поролон, а с другой абразивный материал. Вот этой шершавой стороной под струёй воды и чистится молодой картофель Отходов минимум.

Как отмыть терку от сыра?

Потрите после сыра на терке половинку сырой картошки, после этой процедуры терка легко отмывается.

Как жарить картошку?

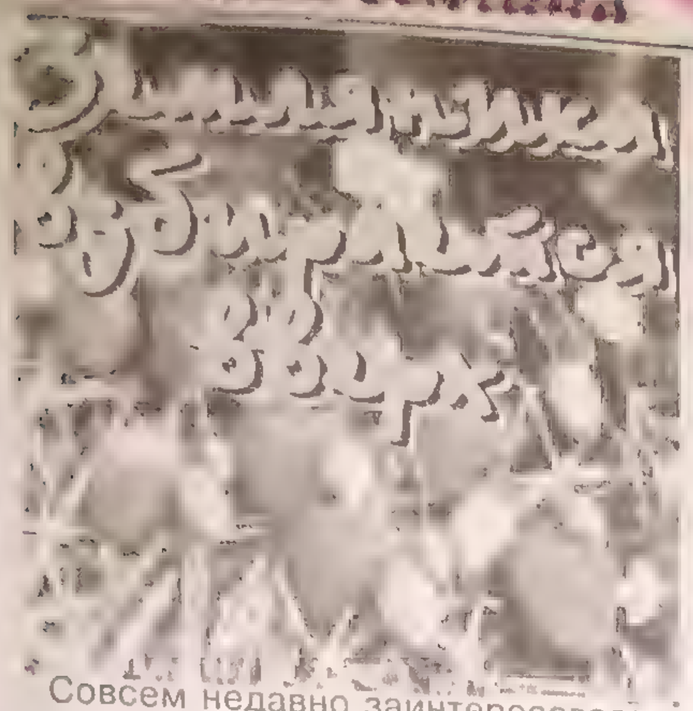
Чтобы жареная картошка была румяной и хрустела, ее надо класть на сковородку в разогретый жир или масло, перед жаркой хорошо просушить, например, промокнув полотенцем, если не жалко, или феном, и солить в конце жарки.

О комнатных цветах!

От мошек хорошо помогает герань, она их отпугивает. Достаточно иметь маленький кустик на подоконнике, и мошки исчезнут.

Усовершенствуем термос

Если вы пользуетесь термосом с пробковой пробкой, то наверняка знакомы с привкусом пробки в чае. Избежать этого и продлить срок службы пробки термоса поможет обыкновенная фольга, которой надо обмотать пробку в один слой



Совсем недавно заинтересовался я еще одной земляничной новинкой – вьющейся, или шпалерной земляникой, способной давать плоды на очень длинных усах. Если направлять их по проволоке, толстой веревке или лестнице вверх, они способны подняться над землей чуть ли не на метровую высоту. За рубежом, в частности в Финляндии, ее выращивают по типу ампельных растений: сажают в кашпо и подвешивают на открытых верандах или балконах. Подходят для этого такие американские сорта, как Сельва и Мрак. На зиму их приходится убирать в подвал, где при низкой температуре они "впадают в спячку". А вот голландский сорт Эльсанта после непродолжительного покоя уже в конце сентября я переношу на балкон городской квартиры.

В. ДАДЫКИН, ученый агроном

ПОПРОСИЛИ:

Мой сын живет в Америке. Я подписала дом на него. Как он может его получить и какие документы ему нужны после моей смерти?

В. ШИРОКОВА, г. Пугачев, Саратовская обл.

В соответствии с ГК РФ наследниками по завещанию могут быть граждане, находящиеся в живых к моменту смерти наследодателя.

Временем открытия наследства является день смерти наследодателя по последнему его месту проживания.

Для принятия наследства Вашему сыну в течение 6 месяцев со дня Вашей смерти необходимо будет обратиться к нотариусу по месту открытия наследства, т.е. по последнему вашему месту проживания, с заявлением о принятии наследства. При себе ему необходимо будет иметь свой паспорт и свидетельство о смерти наследодателя. По истечении шестимесячного срока с момента смерти наследодателя Вашему сыну необходимо будет получить у нотариуса свидетельство о праве на наследство и на основании его зарегистрировать свое право собственности на наследуемое имущество в органе юстиции по регистрации права. Все вышеперечисленные действия может совершить как ваш сын лично, так и его представитель по нотариально заверенной доверенности.

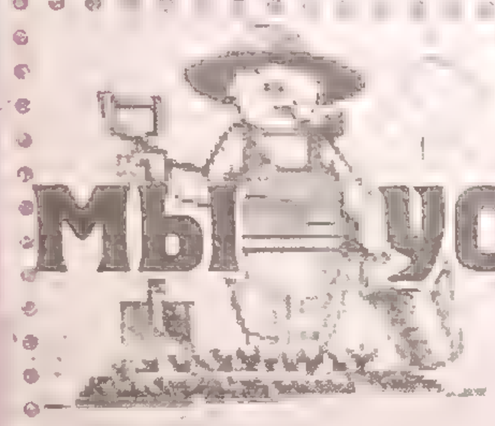
Е. ПРОХОРОВА, юрист

ЮРИДИЧЕСКАЯ ФИРМА «СМИРНОВ и К°»

- КОНСУЛЬТАЦИИ ГРАЖДАН ПО ПРАВОВЫМ ВОПРОСАМ
- ВЕДЕНИЕ АРБИТРАЖНЫХ И ГРАЖДАНСКИХ ДЕЛ В СУДАХ
- ОБСЛУЖИВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ДОГОВОРАМ
- ПОДГОТОВКА УЧРЕДИТЕЛЬНЫХ ДОКУМЕНТОВ
- ПОМОЩЬ ПРИ ПРОДАЖЕ ЖИЛЬЯ

ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ:
413840 САРАТОВСКАЯ ОБЛ.,
Г. БАЛАКОВО, УЛ. ВОЛЖСКАЯ, 74А,
3-Й ЭТАЖ. ТЕЛ. 8 (8453) 66-80-52.

ТЕЛ. 66-80-52



Так уж мы устроены

Так уж устроены многие из нас, что не могут жить без того, чтобы субботу и воскресенье, а то и весь отпуск не копаться в саду или огороде, не ходить к соседу подивиться на его урожай и не воспользоваться случаем, чтобы похвастаться своим.

Дачные участки сейчас имеют многие. Ведь садовый участок – это и здоровый отдых, и возможность получить солидную прибавку к семейному бюджету в виде выращенных овощей, фруктов и ягод.

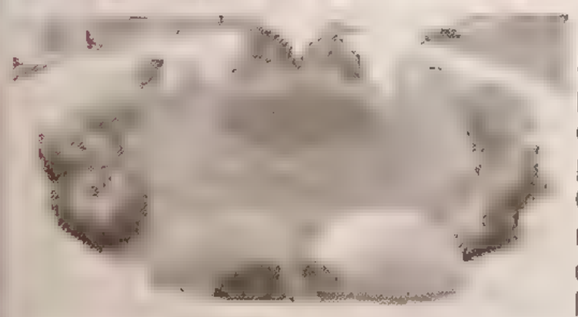
Разумеется, сколько хозяев – столько и мнений, и тем не менее практический совет начинающему садоводу и огороднику никогда не помешает. А уж ваше дело – следовать этим советам и рекомендациям или же обустраивать хозяйство на собственный лад.

Омоложение старых деревьев

Если старое дерево резко снижает урожаи и начинает суховершинить, а вам оно дорого, проведите сильную, так называемую омолаживающую обрезку: укоротите ветви не менее чем на 2/3 их длины. Это приведет к образованию большого количества мощных волчков. Часть из них надо будет вырезать, а другую пустить на восстановление кроны и сильным укорачиванием в течение двух-трех лет перевести на плодоношение.

Обязательное условие этого приема – сохранение необрезанной в течение двух-трех лет одной скелетной ветви, листья которой будут обеспечивать дерево питанием, пока не разовьется новая крона из волчков.

«Солнечное желе»



Очень спелую клубнику (500 г) перебрать, перемыть, очистить и протереть через сито. Сварить из сахара и воды сироп (400 г сахара и 50 г воды). На каждый стакан протертого ягодного пюре взять 1,5 стакана сахарного сиропа. В чуть остывший сироп добавить, помешивая, ягодное пюре, перемешать, разлить в небольшие баночки (наливать как можно полнее, т.к. желе сильно уплотняется) и поставить на солнце на 4-5 дней, прикрыв баночки марлей.

Укупорить баночки с желе следующим образом: вырезать кружок бумаги, смочить водкой, наложить на желе, а сверху обвязать пергаментной бумагой. Хранить в холодном месте, но не на морозе.

Для желе можно также использовать спелую смородину или малину.

Варенье из клубники

Свежую клубнику сортируют по размерам, удаляя поврежденные, мятые, недозрелые или перезрелые ягоды.

Отсортированные ягоды выкладывают в дуршлаг, трижды погружают в ведро с водой, дают ей стечь, затем очищают от чашелистиков, укладывают в эмалированную кастрюлю или таз, заливают горячим сахарным сиропом (на 1,2 кг сахара –1,2 стакана воды), выдерживают в течение четырех часов, после чего варят на слабом огне в три приема.

Первая варка длится 30 минут. Через два часа вторично варят 30 минут, после чего выдерживают еще два часа и, наконец, доваривают до готовности.

Готовое варенье в горячем состоянии расфасовывают в подогретые сухие банки, накрывают крышками, укупоривают, проверяют качество укупорки и охлаждают на воздухе.

Учредитель:
Еремин А.Е.
И.о. гл. редактора:
О. Ю. Кадаева.
Редактор:
Л. М. Набилкина.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 13500 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 131 Цена договорная.

Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Волжская, 74а.
ДЛЯ ПИСЕМ.
413840, г. Балаково, Саратовской обл., Г/П, а/я - 13.
Тел./факс редакции: 66-51-00 (отдел писем, бухгалтерия, рекламный отдел), 22-60-00, 22-61-99.
E-mail. suty@mail.ru www.suty.ru

Полезная газета

Бальзам на душу

№ 2 (121)

январь 2006 г.

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846.

ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!

Последнее время у меня просто полоса неудач, наваливающиеся проблемы давят так, что буквально готовы подкоситься ноги, — слабость и раздражительность стали почти постоянными моими спутниками. Как мне можно помочь? Какие лекарства лучше всего принимать?

О. Кириллова, г. Балаково

Отвечает **Евгений ТАРАСОВ, психотерапевт высшей категории**:

– Не спешите с приёмом медикаментов. Чтобы не «рухнуть» под тяжестью навалившихся на вас проблем, чтобы не сломаться, научитесь лучше проделывать следующую несложную процедуру. Представьте эту давящую вас проблему как тяжесть на своих плечах, даже почувствуйте её физически. И, когда вам сделается совсем невмоготу, резко выпрямитесь и как бы сбросьте её с плеч. Ведь на плечах должна быть голова, а не проблема!

Повторив эту «процедуру» несколько раз – но не больше десяти, – вы непременно почувствуете значительное облегчение.

Легко на сердце от песни

Наша постоянная читательница Людмила Ивановна ЗОРСКАЯ из Краснокутского района еще в прошлом году прислала в редакцию ценную бандероль (общую тетрадь со своими любимыми песнями). Однако по ряду причин (в связи со сменой учредителя и последующим переездом редакции на «новое место жительства») бандероль затерялась.

Обнаружили мы ее лишь в первых числах января и очень обрадовались. Поистине рукописи не горят! С удовольствием публикуем текст первой «нетленной» песни и благодарим Людмилу Ивановну за сотрудничество.

Песня о медведях из к/ф «Кавказская пленница»

Где-то на белом свете,
Там, где всегда мороз,
Трутся спиной медведи
О земную ось.
Мимо плывут столетья,
Спят подо льдом моря,
Трутся об ось медведи,
Вертится Земля.
Припев:
Ла-ла-ла-ла-ла-ла-ла,
Вертится быстрей Земля.

Крутят они стараясь,
Вертят земную ось,
Чтобы влюбленным раньше
Встретиться пришлось.
Чтобы однажды утром,
Раньше на год иль два,
Кто-то сказал кому-то
Главные слова.
Припев: тот же.
Вслед за весенним ливнем
Раньше придет рассвет,
И для двоих счастливых
Много-много лет
Будут сверкать зарницы,
Будут ручьи звенеть,
Будет туман клубиться
Белый, как медведь.
Припев: тот же.

НЕПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ

БУЛЫЖНИК ЛУЧШЕ, ЧЕМ АСФАЛЬТ

Мощенные булыжником улицы полезнее для здоровья пешеходов, чем «плоские» асфальтированные тротуары, из-за которых повышается риск возникновения различных болезней: от варикозного расширения вен до повышенного давления. Об этом сообщили американские ученые из исследовательского института Орегона

По их мнению, ноги человека «не предназначены» для хождения по однородным, идеально ровным поверхностям, а «шаткая ходьба», при которой задействованы все части ног, поддерживает их здоровье.

Исследователи напоминают, что человеческая нога имеет 26 костей, 33 сустава и больше 100 мускулов, сухожилий и связок. При ходьбе по «плоским» тротуарам все они могут получать недостаточно крови, таким образом, повышается нагрузка на сердце

УЛЬТРАЗВУК В БОРЬБЕ С РАКОМ

В Пенсильванском университете опробована новая ультразвуковая технология борьбы с раковыми опухолями. Ранее для разрушения раковых тканей уже применяли мощный сфокусированный ультразвук. Однако это чисто силовой метод воздействия, во многом подобный оперативному вмешательству.

Американские медики решили использовать относительно слабый ультразвук, разрушающий тончайшие кровеносные сосуды, которые питают опухоль. Как показали эксперименты на мышах, три минуты облучения ультразвуком мощностью 2-3 ватта на квадратный сантиметр практически полностью разрушают сосуды внутри опухоли, не затрагивая другие ткани. Если сочетать этот метод с применением препаратов, блокирующих рост сосудов, то может получиться весьма эффективная противораковая терапия, считают авторы работы.

МЕДНОВОСТИ

В номере:

Позабодьтесь о своем сердце

стр. 4

Климакс: безрецептурная помощь

стр. 3

Утопи болезни... в ванне

стр. 5

Есть ли порча – расскажет пламя

стр. 7

Хорошего человека должно быть... сколько?

стр. 8

УКРЕПЛЯЕМ КАПИЛЛЯРЫ

Капилляры верхних и нижних конечностей рекомендуется укреплять для улучшения циркуляции крови выполнением весьма простого упражнения: лягте на пол, под шею подложите валик. Затем поднимите вверх обе руки и ноги так, чтобы ступни ног держались параллельно полу. В таком состоянии начинайте трясти (вибрировать) обеими руками и ногами одновременно. Времени на такое упражнение надо немного: его делают утром и вечером от 1 до 3 минут.

А. АКСЕНОВА, г. Балаково

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ РЕВМАТИЗМА

Моя бабушка во время войны на военном заводе снаряды делала, тогда и застудила руки. С тех пор ее мучили ревматические боли. А спасалась она обыкновенным брусничным листом.

100 г брусничного листа нужно залить 2,5 литра крутого кипятка, парить 2 часа, процедить и добавить в отвар 250 мл водки. Поставить на огонь и томить 15 минут, не доводя до кипения. Принимать по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 6 месяцев.

Этот же состав можно принимать и при полиартрите. Пить до тех пор, пока не будет осадков в моче и движения станут более свободными и раскованными

Хранить в прохладном месте.

А. УШАТИКОВА, г. Пугачев

СТОЛЕТНИЙ БАЛЬЗАМ

Внучка моего знакомого постоянно болела бронхитом, врачи антибиотиками и уколами совсем девчонку замучили. Соседка, добрая душа, подсказала старинное знахарское средство – особым образом приготовленный бальзам.

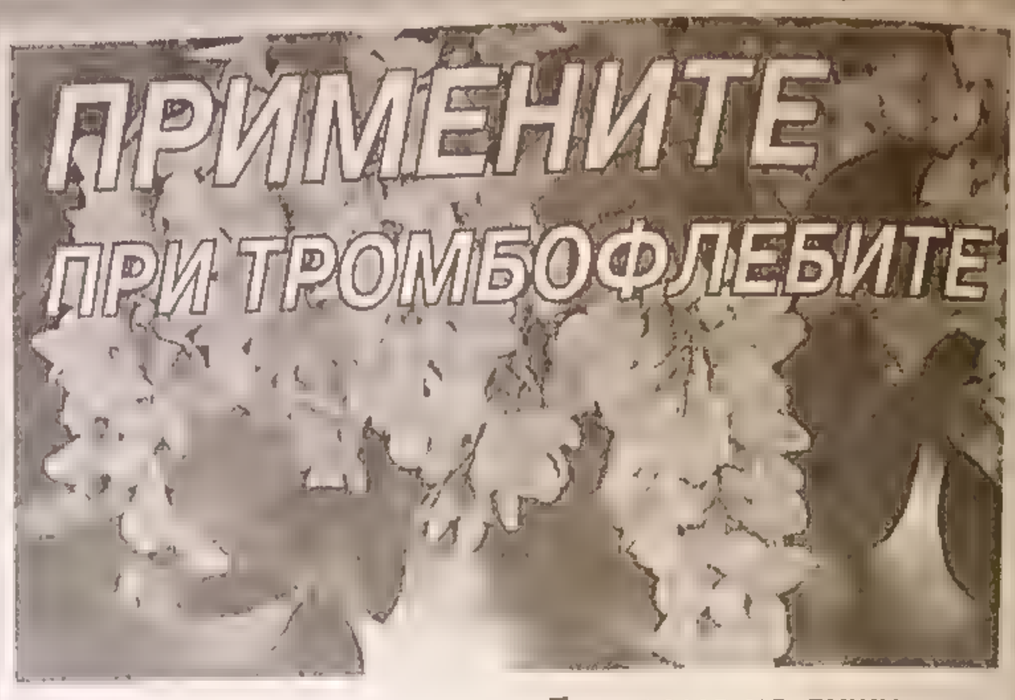
Столетник (алоэ) – 250 г, кагор марочный – 0,5 л, мед незасахаренный – 350 г. Столетник не поливать 2 недели до срезания листьев. Листья столетника вытереть от пыли (не мыть), мелко порезать, положить в стеклянную банку. Залить кагором и медом. Хорошо перемешать. Настоять 9 дней в прохладном месте. Можно 14 дней. Затем процедить, отжать. Принимать первые 2 дня по 1 столовой ложке 3 раза в день, а затем по 1 чайной ложке 3 раза в день. Этот бальзам применяется при всевозможных легочных заболеваниях для укрепления легких.

При упорном бронхите сок алоэ применяется в смеси с другими веществами: сок алоэ – 15 г, смалец свиной или гусиный – 100 г, масло сливочное (несоленое) – 100 г, мед чистый (пчелиный) – 100 г, какао (не обязательно, для вкуса) – 50 г. Принимать по столовой ложке на стакан горячего молока 2 раза в день.

Внучка моего знакомого подросла, уже бегает в школу, а чуть только закашляет, бабушка тут же дает ей бальзам. И через несколько дней все как рукой снимает.

Только нужно помнить, что сок алоэ противопоказан при беременности, кровоточащем геморрое, воспалении почек и мочевого пузыря. Будьте здоровы!

В. ПЕТРОВ, г. Балаково



Предлагаю читателям «Бальзама на душу» очень эффективный рецепт для лечения тромбофлебита и рожистых поражений.

Сделать настойку из цветков и листьев белой акации: 50 г сырья настаивать 14 дней в темном месте в 200 мл 40-процентного спирта. Процедить. Осторожно втирать в больные места при тромбофлебите. Это очень хорошее рассасывающее варикозные узлы средство, я проверила на муже. После втирания в течение трех недель у него рассосались узлы на венах.

Но еще мы мазали вены на ногах мазью с болиголовом. Мазь я делала так. В стеклянную банку положила до плечиков банки недозрелые семена степного болиголова (так как он сильнее посеянного на участке) и залила елейным (желтым) маслом до верха банки. Настаивала 40 дней. Процедила. Затем 100 г елейного масла с болиголовом, 40 г чистого пчелиного воска, 5 г сахара поместила в эмалированную кастрюлю и растопила на водяной бане. Мазь готова к употреблению.

Этой мазью я себе снимала воспаление почек (пиелонефрит), суставов, лимфоузлов. Просто наносила несколько раз в день – и все. Через 2-3 дня ничего не болит.

Эта мазь также лечит рак кожи, свищи, пролежни, гноящиеся раны, гангрену, рожистые воспаления. Она обладает обезболивающим, противовоспалительным и проникающим свойствами, сохраняет свои лечебные свойства в течение года. Ее эффективность я проверила на себе, своих родных и знакомых.

Нина Ивановна ЛАБУТА,
188910, Ленинградская обл., Выборгский р-н,
г. Приморск, наб. Лебедева, д. 6, кв. 71.

ОБЛЕГЧЕНИЕ ДЛЯ ГОРЛА

Хочу предложить читателям рецепты, которых я еще не встречала в газете. Надеюсь, что они станут полезными для многих нуждающихся.

Ангина. Взять 1 бутылку пива, налить в небольшую эмалированную посуду 1/2 стакана пива и довести до кипения, но не кипятить, и сразу в горячем виде пить с ложки (потихоньку). И так за день 4–5 раз. Помогает даже при сильном воспалении миндалин. Еще перед службой в армии моего сына комиссия направила на операцию, но нам вовремя подсказали этот рецепт. Куда все делось. До сих пор никаких проблем с горлом нет.

В. ПАНОВА, г. Балашов

ДОЛОЙ ГЕМОРРОЙ!

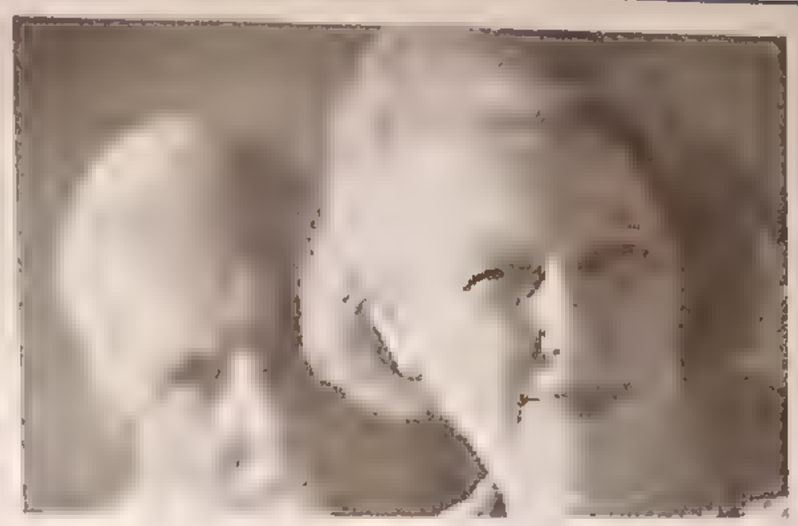
Я очень страдала после родов от геморроя. Дело дошло до того, что с работы еле возвращалась.

Однажды встретила нашу дворничиху и, когда она спросила, что со мной, я ей все рассказала. В ответ получила способ лечения, который навсегда избавил меня от этого заболевания. Нужно взять постное масло и вскипятить его. Затем остудить, смочить ватку и приложить к геморрою. Делать так до полного выздоровления по вечерам, а утром ватку менять.

При запорах очень помогает употребление кислого капустного сока.

П. Барило, г. Запорожье

Климакс – это состояние неминуемо для каждой женщины. Многие со страхом ждут его приближения. Хотя на самом деле климакс – это естественный процесс, своеобразный переходный период в жизни женщины, в основном характеризующийся перестройкой эндокринной системы.



КЛИМАКС:

БЕЗРЕЦЕПТУРНАЯ ПОМОЩЬ

КОГДА НАЧИНАЕТСЯ? ДОЛГО ЛИ ДЛИТСЯ?

Начало климактерического периода предсказать трудно, поскольку оно индивидуально. У одних он начинается в 40-45 лет, у других в 50 лет и старше. Также варьируется и продолжительность этого состояния, хотя в среднем она составляет 8-10 лет.

ТРИ ЭТАПА:

Предменопауза – период, характеризующийся снижением функции яичников до полного прекращения менструации. Обычно начинается в 40–45 лет и продолжается 2–8 лет.

Менопауза – период стойкого отсутствия менструации в течение не менее 1 года (обычно начинается в 45–50 лет).

Постменопауза – это период от последней менструации до полного прекращения функции яичников. Длительность постменопаузы составляет 5–6 лет.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ?

Некоторые женщины практически не замечают наступления климакса за исключением того, что у них изменяются, а затем прекращаются менструации. Такое течение климакса называется физиологическим или нормальным.

У 40% женщин климакс значительно ухудшает общее состояние организма. При этом наблюдаются «приливы», утомляемость, раздражительность, бессонница, плохое настроение, скачки артериального давления, нарушения сердечного ритма, головокружение, выраженная мышечная слабость, повышенная потливость, тошнота.

Кожа начинает постепенно терять эластичность, ухудшается состояние волос. Грудь теряет упругость и форму. Может увеличиться вес тела, так как ослабевает влияние щитовидной железы на обмен веществ.

ТЕРАПИЯ

Терапия климактерических расстройств должна идти по нескольким направлениям:

Нормализация нарушений гормонального фона.

Седативная (успокаивающая) терапия.

Снижение и стабилизация артериального давления.

Устранение сосудистых нарушений.

Назначение и выбор конкретного препарата должны быть обязательно обсуждены с вашим врачом.

В последнее время многие отдают предпочтение препаратам на основе натуральных компонентов.

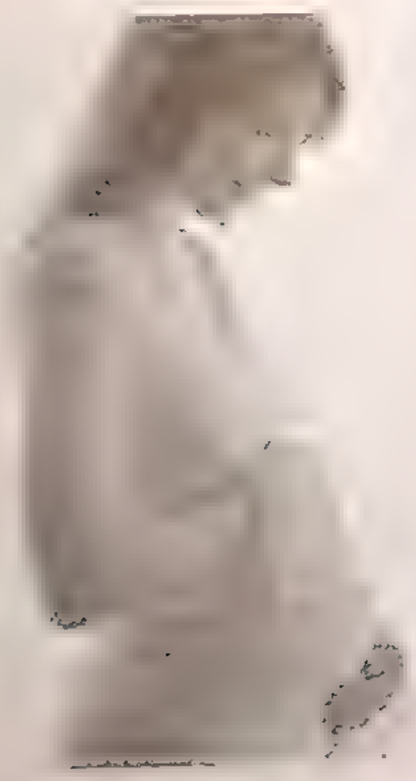
Для восполнения недостатка эстрогенов подойдут душица обыкновенная, клевер красный, пажитник сенной, соевые продукты и др.

В качестве седативной терапии можно использовать препараты на основе пустырника, валерианы.

При повышенной потливости может помочь шалфей. Сосудистые и сердечные нарушения, скачки артериального давления требуют добавления в лечебные схемы донника лекарственного, боярышника кроваво-красного, аронии черноплодной, сушеницы топяной, мяты полевой.

«Сам себе лекарь», № 13, 2005 г.

БЕЗОБИДНО И ЭФФЕКТИВНО



На четвертом месяце беременности умудрилась простудиться... Таблетки не признаю с детства, а с травами мало знакома. Посоветуйте какое-нибудь безобидное, но эффективное средство, учитывая мое положение.

Аида НИВАЗОВА

Эту просьбу мы адресовали врачу балаковской женской консультации № 1 Светлане Тереховой. Вот что она сообщила:

– Предупредить незваную простуду или грипп лучше всего при помощи витаминных чаев. Один из рецептов: смешайте поровну плоды шиповника, ягоды черной смородины, красной рябины, брусники, листья черники, мяты, смородины и земляники, затем 2 столовые ложки смеси заварите в кастрюле стаканом кипятка и, прикрыв крышкой, поставьте на водяную баню на 15 минут. После чего настой охладите, процедите, отожмите травяную смесь и добавьте кипяченую воду до нужного объема. Пейте чай теплым по 1/2 стакана 2-3 раза в день. Специалисты не рекомендуют увлекаться каким-то одним видом чая, советуя раз в месяц делать перерыв на 10 дней. А вот чай из плодов шиповника, листьев мяты, цветков календулы и травы зверобоя можно пить курсами в течение всей беременности, ибо он благотворно воздействует практически на все системы и органы будущей мамы. Возьмите по 1 столовой ложке каждого из составляющих и затем действуйте по рецепту, описанному выше. Готовый чай пьют по 50 мл 6-8 раз в день.

Во время эпидемии гриппа перед выходом из дома полощите горло настойкой календулы, нос смазывайте «Витаоном» или кремом «Тимофеевна». Содержащиеся в них эфирные масла будут препятствовать проникновению болезнетворных микроорганизмов. Возвратившись домой, снова прополощите горло и промойте нос любым антисептическим препаратом. Если вам не удалось уберечься от гриппа, пейте больше жидкости. Это может быть сок, чай из липового цвета. Так же при гриппе и ОРВИ беременным назначают малину и зверобой. Малина хорошо снимает спазматические боли в животе и пояснице, уменьшает интоксикацию, предупреждает развитие осложнений. При больном горле хорошо помогает настой ромашки – в виде ингаляций или полоскания – три раза в день. В период выздоровления порадуйте себя тонизирующим чаем из вербены – три чашки в день.

А. САДЧИКОВА

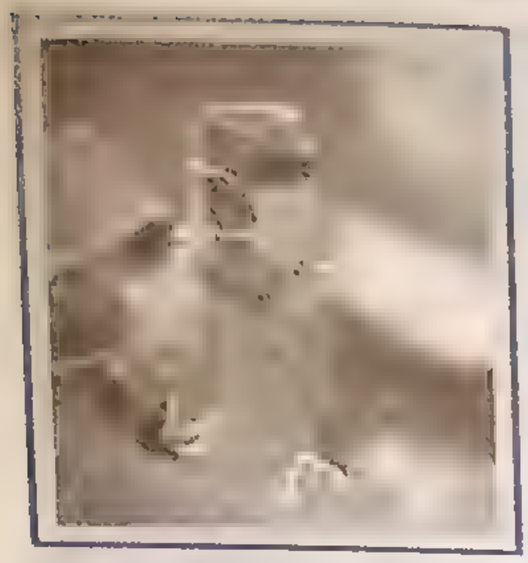
ВОЛОСЫ КАК С ОБЛОЖКИ

Подскажите, пожалуйста, как ухаживать за волосами в зимнее время?

Марина ЛАСОВА, Балаково

В холодное время года волосы требуют не менее пристального внимания, чем летом, – рассказывает Екатерина Гладкая, парикмахер салона красоты «Волжская Венеция». – Появляется тусклость, кончики секутся, а корни волос чаще становятся жирными. Это можно предотвратить, применяя профессиональные средства для домашнего использования (фирмы Igora, Londa, Wella, Kapus): различные восстанавливающие маски для волос и кожи головы. Впрочем, для увлажнения и питания волос многие женщины на 30-40 мин оставляют втертый в их корни натуральный йогурт. Для придания блеска хорошо помогает ополаскивание прохладной водой или настоем ромашки... Обязательно нужно подравнивать стрижку ежемесячно хотя бы на 5 мм, потому как омертвевшие концы замедляют процесс роста новых волос, которые, отмечу, хотя бы раз в неделю постарайтесь сушить естественным способом. Всем известно, что фен отрицательно сказывается на состоянии волос. И если вы в постоянной спешке без него обходиться не в силах, используйте кондиционеры и ополаскиватели, защищающие от его вредного воздействия. Если вы решили окрасить волосы, то делайте это с умом, и чем естественней цвет вы выберете - тем лучше. Сейчас это в моде. Качество краски предпочитайте ее цене, ведь поврежденные волосы восстановить не так легко, как кажется....

Анастасия СВЕТЛОВА



ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ СЕРДЦЕ

Врачи разделяют три вида болезней сердца: аритмия, сердечная недостаточность, стенокардия или, как ее называют в народе, грудная жаба.

Аритмия – это отклонения в ритме сокращений сердца, резкое хаотическое сердцебиение или замирание сердца. Реальной угрозы для жизни она не представляет. Её лечат успокаивающими средствами.

О возникновении **сердечной недостаточности** прежде всего сигнализирует одышка. Если не лечиться – болезнь может усугубляться, появляются отеки на ногах или туловище. Больным необходимо как можно меньше употреблять в пищу поваренной соли.

Стенокардия – это наиболее распространенная форма ишемической болезни сердца; ее основное проявление – внезапные приступы сжимающих, давящих болей в груди. Болезнь очень серьезная.

Приводим рецепты народной медицины для лечения сердца.

Боярышник кроваво-красный

Понижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное кровообращение, устраняет аритмию и тахикардию, снижает кровяное давление.

Столовую ложку сухих плодов заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (можно заварить в термосе), процедить. Принимать по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

Календула лекарственная

Настой применяют при нарушениях сердечного ритма: 2 ч. л. цветков залить двумя стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Мелисса лекарственная

Взять 15 г травы на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1-2 ст. л. 5-6 раз в день при болях в сердце, сердцебиении, бессонице.

Чеснок с медом

Взять 1 л меда, 10 лимонов, 5 головок (не зубчиков) чеснока. Из лимонов выжать сок; чеснок очистить, промыть и натереть на терке (можно пропустить через мясорубку). Все смешать и оставить в закрытой банке в прохладном месте на неделю. Принимать по 4 ч. л. один раз в день при стенокардии с одышкой. Пить нужно медленно, с промежутками между приемом каждой ложки по 1 мин.

«Народный лечебник»

Результаты недавних исследований показали, что для устранения отдельных функциональных нарушений организма применение некоторых продуктов питания может быть не менее эффективным, чем применение лекарственных препаратов.

А ЛЕКАРСТВА ПОДОЖДУТ...

(Начало в № 24)

Проблема: **Повышение уровня холестерина в организме**

Назначение: **Стакан апельсинового сока**

Натуральные антиоксиданты, содержащиеся в апельсиновом соке, способствуют снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Учеными калифорнийского университета был проведен эксперимент, во время которого 25 мужчинам и женщинам было предложено ежедневно выпивать стакан апельсинового сока на протяжении 6 недель. В результате холестерин в крови участников эксперимента был оксидирован на 20%.

Проблема: **Вас беспокоят частые приступы икоты**

Назначение: **Столовая ложка сахара с верхом**

Остановить сильный приступ икоты может помочь ложка сахара, растворенная под языком. Как и само явление икоты, возможности избавления от нее до конца не изучены. Объясняя этот подход, американские ученые говорят о возможном раздражении гранулами сахара нервных окончаний в полости рта, что вызывает цепную реакцию, которая блокирует нервные сигналы, являющиеся причиной икоты.

Проблема: **После выхода из спортзала ваши ноги перестают вас слушаться**

Назначение: **Банан**

Вы без устали работаете над своим телом в тренажерном зале, а оно отвечает вам необъяснимыми судорогами. Однако в большинстве случаев эти судороги еще не означают, что вы перетренировались. Мышечные судороги после физических нагрузок говорят о нехватке питательных веществ в вашем организме. Однако все не так уж плохо: для скорейшего пополнения запасов магния и калия, а следовательно, и профилактики спазмов конечностей, можно съесть банан и выпить стакан воды для предотвращения общей дегидратации организма.

Проблема: **Зубки болят!**

Назначение: **Чашечка чая, сэр!**

Чашечка чая за едой может быть одним из способов профилактики кариеса. «Чай является натуральным источником фторида, защищающего ваши зубы, – считают стоматологи из Бостона. – Помимо этого, чай содержит полифенолы, которые благотворно влияют на состояние десен. Употребление чашечки чая перед едой поможет создать «тефлоновое покрытие» для ваших зубов».

Проблема: **Тело постоянно покрыто синяками**

Назначение: **Капуста брокколи**

Состояние, когда на вашем теле не проходят синяки, может свидетельствовать о нехватке в организме витамина К. И тут на помощь может прийти одна из разновидностей капусты – брокколи. В одной порции вареной брокколи содержится до 250 микрограммов витамина К, что более чем в два раза превышает необходимую суточную норму. Употребляя блюда из брокколи, хотя бы два раза в день, вы можете укрепить свои кровеносные сосуды, а ведь именно их слабость способствует образованию кровоподтеков (синяков).

Проблема: **Вы «не вылезаете» из простуд**

Назначение: **Как можно больше чеснока**

Как только вы почувствовали такое знакомое щекотание в горле, бросайте все и ешьте чеснок в любом виде. Антивирусные свойства чеснока известны достаточно давно. Всего несколько зубчиков чеснока, добавленных в блюда, увеличат ваши шансы в борьбе с инфекцией. Если вы продолжите чесночную диету на протяжении хотя бы нескольких дней, вам рекомендуется выпивать стакан томатного сока во время каждого приема пищи. Кислоты, содержащиеся в томатном соке, смогут нейтрализовать масла чеснока, вызывающие образование такого стойкого и неприятного запаха.

(Продолжение следует)

Хочу немного подробнее рассказать о норичнике шишковатом, так как о нем очень редко пишут. В народе норичник называют семисильником, зобной травой, грыжной травой, горлянкой.

ОДА НОРИЧНИКУ

В народной медицине настой применяют внутрь и как наружное средство в виде обмываний и компрессов при зобе, наружных опухолях. Также норичник эффективен при геморрое, золотухе, зудящих сыпях, ранах, нарывах и для полосканий при ангинах. Водный настой норичника обладает мочегонным, противовоспалительным, противомикробным, противоглистным действием.

В китайской медицине корневища норичника использовали при импотенции, их считали тонизирующим и общеукрепляющим средством типа женьшеня, усиливающим сперматогенез, обостряющим зрение.

Применяют норичник и для лечения злокачественных опухолей внутренних органов — в виде настоя и спиртовой настойки. Для настоя берут 2 г измельченных корневищ, заливают 200 г кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают. Процеживают и пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день.

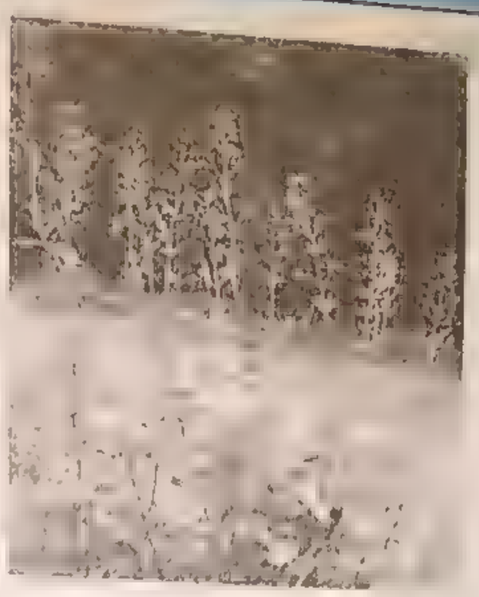
Для приготовления спиртовой настойки нужно взять 30 г корня на 500 г водки, настоять 10 дней. Пить, начиная с 10 капель, увеличивая дозировку до 1 чайной ложки 3 раза в день.

При бессоннице и повышенной раздражительности взять 1/2 чайной ложки травы норичника, залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день.

Расскажу о других рецептах по лечению норичником.

● Взять 2 чайные ложки травы норичника, залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне в течение 20 мин. Использовать в теплом виде для компрессов на область щитовидной железы 2–3 раза в день в течение 10–12 дней.

● Берут 1 чайную ложку измельченной травы норичника, заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при комплексном лечении больных со злокачественными новообразованиями в области щитовидной железы.



● Для полоскания полости рта и горла при инфекциях используют настой травы. Берут 3 столовые ложки травы норичника, заливают 2 стаканами кипятка, настаивают час. Используют в теплом виде.

При лечении норичником нужно строго соблюдать дозировку: растение ядовито!

Уже несколько лет я выращиваю норичник на своем садовом участке. В этом году собрал много семян. Могу выслать их всем желающим. Для ответа нужно прислать конверт с вашим адресом.

Мой адрес: *216055. Смоленская обл., Духовщинский р-н, п/о Петрищево, д. Никоново. ШУНКОВ Виктор Валентинович.*

УТОПИ БОЛЕЗНИ В ВАННЕ

Слышала, что ваннами с настоем трав лечат болезни. Если можно, расскажите об этом подробнее.

Ирина К., г. Балаково

Ванны с настоем из трав действительно могут помочь в лечении многих болезней. Некоторые лекарственные растения содержат ароматические масла, которые при попадании в горячую воду испаряются, поэтому воздействие получается двойное: через поры кожи и дыхательные пути.

Косметологи выделяют пять так называемых трав красоты: шалфей, тысячелистник, арника, розмарин и хвощ. Ванны из шалфея успокаивают нервную систему, тысячелистник используется при воспаленной коже, а хвощ хорош при выраженных красных сосудиках. Арника снимает боль и усталость в ногах, розмарин – повышает тонус кожи.

Чтобы приготовить настой, возьмите около 200 г сушеной травы, залейте 1 л кипятка, дайте настояться 3-5 минут и вылейте в ванну за несколько минут до того, как вы собираетесь погрузиться в воду, так как эфирные масла быстро испаряются.

ФУРУНКУЛАМ – БОЙ!

Помогите, пожалуйста, выбрать эффективное средство при фурункулезе у ребенка.

Лена, г. Вольск

При фурункулезе хорошо помогает настой корней одуванчика (1 ст. л. на 1 стакан воды).

Пить отвар следует по 1/3 стакана незадолго до принятия пищи. Не менее эффективен отвар корней цикория (1 ст. л. на стакан воды, по 1 ст. л. 5-6 раз в день). Курс 3 недели. Одновременно можно пить чай из ягод калины и принимать рыбий жир. Как только появился фурункулез, обработайте его смесью тертой моркови и меда. Нанесите смесь на ватный тампон и приложите к больному месту. Средство очень хорошо вытягивает гной и обладает рассасывающим действием.

НЕ СПЕШИТЕ УДАЛЯТЬ

У дочери воспаление гланд. Чем ей помочь?

В. НИКИФОРОВА, пос. Горный

Самые тяжелые болезни дыхательных путей можно вылечить при помощи листьев малины (20 г), мать-и-мачехи (25 г) и шалфея лекарственного (30 г). Эти травы в сочетании и при долгом применении избавят даже от хронических воспалительных и инфекционных болезней горла и легких. При тонзиллите рекомендуется делать настой для полоскания. Смесь трав залейте литром воды и настаивайте при комнатной температуре. Полощите горло 3-4 раза в день в 5-10 приемов. Можно принимать настой по 1/2 стакана утром и вечером. Курс лечения 5-7 дней.

Г. ПЕТРЕНКО, врач-гомеопат, г. Балаково

При выборе сока обращайте внимание на его полезные свойства, ведь сок не только повышает тонус и хорошо утоляет жажду, но и помогает избавиться от многих недугов.

ЛЕЧИМСЯ СОКОМ

Абрикосовый сок очень богат калием, который, как известно, укрепляет сердечную мышцу и препятствует задержке излишней жидкости в тканях. Его полезно пить при сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся отеками.

Ананасовый сок содержит природный сжигатель жира – бромелин, который кроме всего прочего еще и омолаживает организм, лечит ангину и почки. Наличие большого количества витаминов и микроэлементов делает этот сок полезным при ознобах и стрессах.

Апельсиновый сок рекомендован при атеросклерозе, гипертонии, болезнях печени, обладает противовоспалительными, противовирусными и противоаллергическими свойствами, стимулирует пищеварение, препятствует образованию тромбов и укрепляет кровеносные сосуды.

Арбузный сок выводит избытки холестерина. Он же хорошее мочегонное средство при отеках у людей с проблемами сердечно-сосудистой системы и почек.

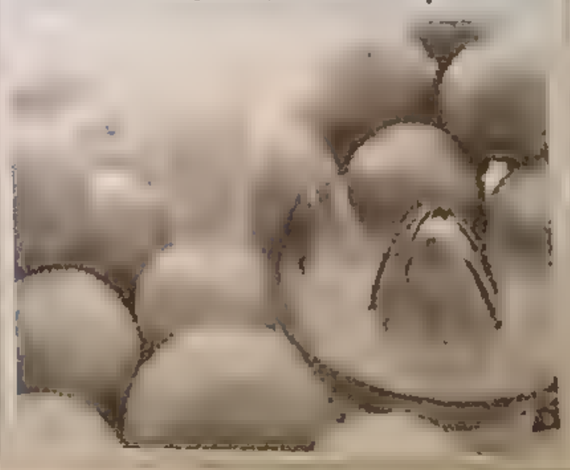
Брусничный сок – лучший лекарь при лихорадке, простуде, мокром кашле, гастритах с пониженной кислотностью, подагре, ревматизме.

Виноградный сок нормализует обмен веществ, эффективен при гастритах, анемии и повышенном давлении, помогает справиться с неврозами.

Вишневый сок улучшает обменные процессы. Фолиевая кислота и железо, содержащиеся в соке вишни, полезны при малокровии, катехины и антоцианы укрепляют стенки кровеносных сосудов, витамин Р повышает иммунитет и нормализует давление. Однако не рекомендуется пить вишневый сок тем, у кого язва желудка и повышенная кислотность.

Гранатовый сок полезен как общеукрепляющее средство для восстановления организма после болезни, операции, помогает при малокровии.

Продолжение в следующем номере.



ПРОЛЕЧИЛАСЬ БОРОВИНКОЙ, РОДИЛАСЬ У НАС МАРИНКА!

Моя подруга вышла замуж за немолодого разведенного мужчину. И с первых месяцев начались у нее проблемы с мочевым пузырем. Сначала по врачам ходила, что выписывали, то и пила. Но резь и боли через некоторое время возвращались обратно. Я ей предложила лечиться травами. Причем лечиться не одной, а вместе с мужем, хоть он и считал себя здоровым. Рассказала им про траву – боровую матку (боровинку, которая убивает половые инфекции), снимает воспаление, лечит бесплодие, а еще усиливает половую функцию как у мужчин, так и у женщин. Муж как услышал, что его «авторитет возрастет», так сразу согласился на лечение.

Первый мой совет для подруги был такой: раскалить кирпич на плите и положить в железное ведро, а на него несколько крупинок марганцовки. Встать над ведром, обернуть низ живота байковым одеялом и держать так до терпимости, т. е. прогреть и продезинфицировать промежность, и так сделать несколько процедур до улучшения, и только потом пить настойки из трав.

50 г боровой матки залить 0,5 л хорошей водки, настоять 2 недели, пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс от 20 до 30 дней, провести 2-3 курса с перерывом в 7-10 дней. При запущенном заболевании (андексите) добавить настойку сабельника. Моя подруга с мужем пролечились по 3 курса, и все у них пришло в норму. А в конце декабря появился долгожданный ребенок – девочка Маринка. И теперь муж ее такой счастливый и радостный, и все время удивляется: «Никогда бы не поверил, что от боровинки родится Маринка. Спасибо тебе, Лена, что травки нам дала».

Я у них часто бываю и чем могу помогаю.

Елена ГУЩЕВАРОВА

При переписке вложите конверт с марками и своим обратным адресом для ответа или лучше звоните 8 (34145) 4-57-28 после 16.00 московского времени.

Адрес: 427440, Удмуртия, г. Воткинск, а/я 62, Гущеваровой Е. Л.

ТЕРРИТОРИЯ ЛЮБВИ

Заниматься любовью можно где угодно, хотя кровать по-прежнему остается наиболее удобным местом.

Однако прежде чем привести в свою спальню девушку, мужчине стоит навести там порядок. Опрос более тысячи женщин показал, что 83 процента из них при виде грязного постельного белья и разбросанных вещей начисто лишаются желания заниматься сексом. Не лучший эффект оказывает портрет матери, висящий у кровати: увидев его, 63 процента девушек перестают испытывать возбуждение. Расклеенные на стенах плакаты с голыми девицами и гоночными машинами также не способствуют страсти.

Журнал «Здоровье», №1, 2005 г.

«Экономка жила в этой семье уже много лет». В книге такое положение вещей нам кажется вполне естественным. А приглашая в свой дом няню, домработницу, сиделку, мы часто не знаем, как выстроить отношения.

ЧУЖИЕ В ДОМЕ

Психологи советуют придерживаться следующих правил.

Человек, работающий в доме, – не гость, поэтому не надо вставать на позицию радушного хозяина: кормить его, поить, развлекать.

Он и не друг, поэтому вы не обязаны выслушивать его жалобы, вникать в его трудности и принимать участие в его судьбе.

Но вы не должны его унижать и ставить ниже себя только потому, что платите ему деньги.

ДОМ.РУ

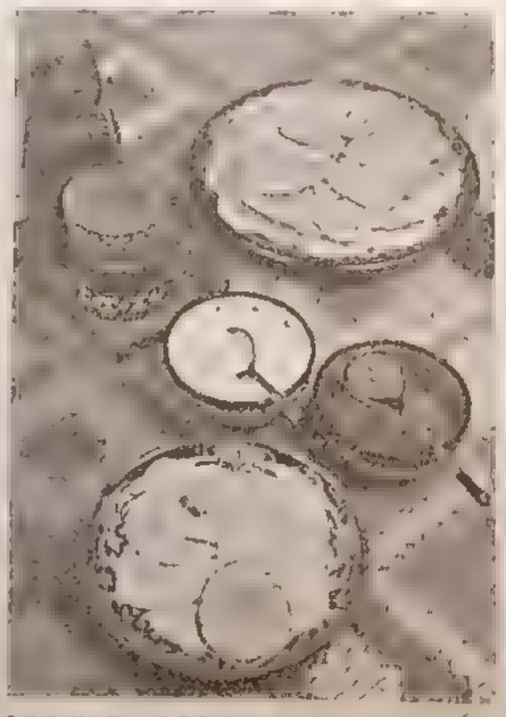
Пальчики оближешь

Блины пшеничные с начинкой

Ингредиенты: 2 стакана молока, 3 яйца, 1 чайная ложка соли, 1 л молока

Способ приготовления: яйца взбить с 1 чайной ложкой соли, всыпать муку, постепенно разбавить молоком, чтобы не было комков, и начать выпечку блинов. Заранее приготовить начинку: тарелку мелко изрубленного жареного мяса потушить с соусом, образовавшимся при жарении мяса, либо бульона и 1 столовой ложкой сметаны. Когда блин подрумянится с нижней стороны, смазать яйцом его верхнюю сторону, положить ровным слоем начинку, посыпать толчеными сухарями и испечь окончательно.

«Кухни мира»



ПИЦЦА С КАЛЬМАРАМИ

500 г муки и молока, 200 г воды, 3 яйца, 50 г дрожжей, 25 г сахара, 100 г маргарина, соль.

Для начинки: 350 г кальмаров, 250 г сыра, соль, специи, зелень, 2 ст. л. майонеза, кетчуп, репчатый лук.

Измельчите дрожжи, смешайте с сахаром и залейте стаканом теплой воды, поставьте в теплое место на 15-20 минут. Когда дрожжи подойдут, перемешайте их с теплым молоком, яйцами, солью, сахаром, измельченным маргарином, всыпьте муку. Хорошо вымесите тесто и поставьте его в теплое место на час, чтобы оно подошло. После этого выложите на противень, придайте ему форму лепешки. Кальмаров проварите 10 минут, порежьте на мелкие кусочки. Положите их на лепёшку, посыпьте зеленью, нарезанным кольцами луком, полейте кетчупом или майонезом, добавьте тертый сыр. Посолите, поперчите и поставьте в духовку, разогретую до 180°С, на 40 минут.

Л. ШЕЛУХИНА, г. Балаково

ПЛАМЯ ТРЕЩИТ – ДУША БОЛИТ

В воскресенье, до начала литургии, купите в церкви четыре средних размеров восковые свечи. Три из них поставьте в церкви: у образа Иисуса, у образа Богоматери и у образа того святого, в честь которого освящена церковь (если такого нет или церковь освящена в честь Богородицы или Спаса, то покупайте только три свечи). Оставшуюся свечу возьмите домой.

Вечером в воскресенье усадите человека, которого собираетесь обследовать, на стул в центре комнаты лицом на восток. Встаньте позади пациента, зажгите свечу и прочитайте молитву «Отче наш»:

«Отче наш, иже еси на небесах. Да святится имя Твое, да приидет царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь, и остави нам долги наша, яко же и мы оставляем должникам нашим, и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого. Яко Твое есть царство, и сила, и слава Отца и Сына и Святаго Духа ныне и присно и во веки веков. Аминь».

ЕСТЬ ЛИ ПОРЧА, РАССКАЖЕТ ПЛАМЯ

Затем медленно обходите пациента, держа свечу на расстоянии 50-70 см от него. Сделайте шаг, проведите свечой от уровня головы сидящего до пола. Сделайте еще шаг. И так два-три круга.

Если у больного порча – вы узнаете это сразу. В каком-то месте вокруг тела до того горевшая спокойно свечка начнет трещать, коптить, брызгать воском. Изменится окраска пламени – оно будет красным. В случае особо мощного колдовства появится мерзкий запах. Зона, где свеча отреагирует на негативную энергетику, будет очень большой: все пространство за спиной или вокруг ног, вокруг головы. Чем шире зона негативной энергетики, тем более сильная наведена порча.

Сглаз заметить несколько сложнее. Свеча его «чувствует» точно так же, как порчу, но зона негативной энергетики, где пламя ведет себя тревожно, очень небольшая и находится чаще всего выше талии.

Характерная ситуация – пламя трещит только в небольшой области прямо за затылком.

ЖЕЛТОЕ ПЛАМЯ – УДАЧА С ВАМИ

При помощи свечи вы можете диагностировать и себя, но для этого подходит не всякий день. Себя вы можете диагностировать в любое полнолуние, в неделю между Рождеством и Крещением, в неделю перед Пасхой, в неделю после Троицы, в период с 22 июня по 7 июля (в эти дни Солнце проходит через первую половину зодиакального знака Рака), две недели до Успения (с 14 по 28 августа) и в неделю после Рождества Богородицы (с 21 по 28 сентября).

Свечу приобретите тем же способом, что и в предыдущем случае. В астрономическую полночь (с часу до двух ночи, если в стране действует «зимнее» время, и с двух до трех – если «летнее») застелите стол чистой белой, без рисунка скатертью (в крайнем случае – чистой простыней) и поставьте на стол свечу на деревянной подставке. Сядьте так, чтобы свеча была на расстоянии 25-30 см от ваших глаз. Зажгите ее и пять минут внимательно смотрите на пламя. Потом отмечайте его вид.

Тихое, слабое, но ровное пламя означает в ближайшем будущем тихую, спокойную жизнь без волнений и неудач. Тусклое пламя означает сглаз на удачу. Яркое пламя с перемигиванием означает лучшую жизнь, а совсем яркое, с потрескиванием – порчу любого рода, которая еще не успела проявиться.

Обратите внимание на цвет пламени. Желтое – радость, желто-красное – прибыль, а вот коптящее – порча, причем любого рода.

Посмотрите, куда оплывает свеча. Если во все стороны ровно, то ничего примечательного в ближайшее время не предвидится. Если к вам – удача в деньгах или в любви. От вас – порча или сглаз на семейное счастье (для незамужних – порча под названием «венец безбрачия»). Причем в случае порчи сама свеча во время горения искривится, а при сглазе останется ровной. Если свеча оплывает вправо – к выгодной работе, а влево – может быть, это сглаз, который приведет к неудаче в денежных делах.

ОСТАТОК СВЕЧИ, ГОРИ, НЕ МОЛЧИ!

К сожалению, гадание на свече – не всегда детальный способ самодиагностики. Тихое и ровное или слегка перемигивающееся пламя желтого цвета надежно показывает то, что порчи или сглаза на вас нет. Во всех остальных случаях остаются сомнения, которые нужно разрешить другим гаданием.

Если вы подозреваете, что порча касается вашей любовной сферы или семейной жизни, проведите с остатками свечи гадание на воске.

На 7, 14 или 21-й день после гадания нужно взять столовую ложку с воском от свечи, на которой гадали, и растопить его над другой свечой со словами:

«Воск, трещи и гори, правду мне говори. Околдовали, обворовали, сердце у милого (имя) моего украли? Воск, не молчи, всю правду теперь сообщи».

Когда воск растопится, слейте его в блюдце с молоком. Если воск отольется в одну-две крупные фигуры – все хорошо. Если же он развалится на отдельные кусочки – значит, на вас лежит сглаз или порча, насланная соперницей в любовных делах или завистницей, решившей потрепать ваше семейное счастье.

Обязательно попробуйте манипуляции с воском, если ваш супруг запил горькую. Такая реакция очень характерна для женатого мужчины, который подвергся энергетической атаке со стороны другой женщины.

А ВЫ КОГДА, простите, родились?

Замечено, что люди со схожими именами имеют схожие характеры. Но характер зависит не только от имени, а также от того, в какое время человек появился на свет.

Зимние натуры – талантливы, с большой силой воли, личности мыслящие и вместе с тем противоречивые, иногда угрюмые, самолюбивые. Они не щадят себя в труде и всегда твердо знают, чего они хотят добиться. Им не просто живется в семье, они часто спорят и волнуются по мелочам.

Мужчины, родившиеся зимой, не любят подчиняться, непредсказуемы и порой жестоки, что и им самим порой приносит страдания.

У женщин, рожденных зимой, сложный характер, иногда скорее мужского склада. Они смелы, бесстрашны, идут напролом.

Весенние натуры – физически уязвимы, эгоистичны, нерешительны. Одарены талантами, но не уверены в себе, что мешает им стать лидерами. Перестраховщики, которые трудно привыкают к переменам. Упрямы, себялюбивы, осторожны, податливы на лесть.

Летние натуры – широкие, немелочные, готовые рисковать, чужды карьеризма. Трудолюбие позволяет добиваться успеха в делах. Эмоциональны, впечатлительны, импульсивны. Горды, отважны и настойчивы.

Осенние натуры – расчетливы, педантичны, дипломатичны и настойчивы. Ясный и уравновешенный ум, устойчивый и легкий характер, преданность способствует крепким бракам. Любят детей и животных. Актеры, философы, архитекторы, люди точных наук.

Подготовил А. ТОЛИН

В большинстве случаев для лечения кашля нет нужды прибегать к медикаментам. Простые домашние меры помогут победить кашель и не вызовут побочных эффектов. Что надо делать?

НЕ КАШЛЯЙ!

Прекратить курение.

Много пить, чтобы дыхательные пути были хорошо увлажнены.

Снимать раздражение с помощью меда и лимона (диабетикам мед не подходит).

Увлажнять воздух в комнате, поддерживая идеальную температуру 18-20 градусов.

Проводить ингаляции, которые способствуют разжижению мокроты и облегчают ее отделение.

Если вы все-таки решили применять медикаменты, помните:

Детям не рекомендуется применять препараты, подавляющие кашлевый рефлекс, поскольку это может затруднять дыхательную функцию. Кроме того, в лекарственных средствах могут содержаться спирт и сахар.

Беременные и кормящие женщины также должны выбирать противокашлевые препараты с осторожностью, поскольку активные ингредиенты некоторых из этих средств могут нанести вред плоду. Вредным будет и спирт, содержащийся во многих микстурах и сиропах.

Больным диабетом необходимо выбирать сиропы, не содержащие сахар

Аллергикам также стоит быть повнимательнее – многие сиропы от кашля содержат искусственные красители, ароматизаторы и консерванты, способные спровоцировать аллергические реакции

Не рекомендуется также применять от кашля антибиотики. В любом случае использование медикаментов не должно продолжаться более недели

НЕМЕДЛЕННО ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ КАШЕЛЬ:

Продолжается более двух недель

Сопровождается потерей веса

Вызывает сильные боли в груди

Сопровождается мокротой с примесью крови или гноя.

Ощутимо затрудняет дыхание и прослушиваются хрипы.

Сопровождается повышенной температурой и потоотделением.

Развился у ребенка младше двух лет.

ГРАДУСНИК.РУ

ЩИТ ОТ МОРОЗА

Некоторые всерьез полагают, что, если закутать лицо шарфом до самых глаз, можно спасти его от неблагоприятного воздействия холода. На самом деле шарф только навредит.

Когда вы дышите, под шарфом скапливается влага, которая лишь раздражает чувствительную кожу. А потому предпочтительнее все-таки не кутаться в шарфы, а пользоваться защитной косметикой.

Кстати, в этом плане продукция отечественных производителей порой оказывается даже лучше раскрученных европейских марок. Сами понимаете, особых морозов в Европе не бывает, и добавлять в косметические средства защитные вещества европейским производителям просто не нужно.

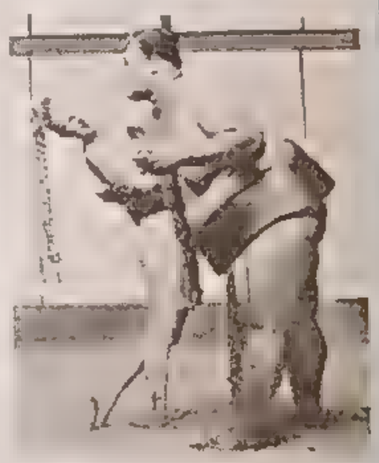
Чтобы кожа меньше страдала от холода, ее следует питать специальным кремом с пометкой «защитный». Вообще зимой вся косметика должна быть «пожирнее и погуще», чтобы кожа не страдала от неблагоприятного климата. И еще один совет – зимой лучше использовать средства для чувствительной кожи. Но при этом не следует забывать про свой тип. То есть если у вас сухая кожа, выбирайте крем для сухой и чувствительной кожи, если жирная – для жирной и чувствительной.

M&W

ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНО БЫТЬ...СКОЛЬКО?

Мы еще не самая толстая нация, но усиленно стремимся к этому сомнительному лидерству. В России почти половину населения составляют толстые люди. 25 процентов из них имеют избыточный вес, около 30 – ожирение, в том числе 15 процентов – это дети и подростки.

Так когда же вес – лишний? На этот счет бытует множество представлений, чаще ошибочных. Полные люди склонны объяснять свою «пышность» тем, что такой вес у них от природы. Рост, фигура, то да се...



На самом деле достаточно рассчитать индекс массы тела, чтобы определить, есть ли лишние килограммы. Свой рост в метрах возведите в квадрат, а затем разделите свой вес на полученную величину. При нормальном весе индекс колеблется в пределах от 18,5 до 24,9. Значения от 25 до 30 расцениваются уже как избыточная масса тела. На это надо обратить внимание, чтобы предотвратить развитие ожирения. А при индексе больше 30 как можно быстрее обращайтесь к врачу, поскольку ожирение уже есть. В этом случае основная задача – снизить риск развития сопутствующих заболеваний и предотвратить дальнейшее прогрессирование уже имеющихся.

Еще один способ определить лишний вес – измерить окружность талии. Если у мужчин она больше 102 см, у женщин – больше 88 см, значит, жир накапливается в области живота. Такой тип ожирения, когда фигура становится похожа на яблоко, особенно неблагоприятен для здоровья: высок риск развития заболеваний дыхательной системы и сердечно-сосудистых, сахарного диабета 2 типа. Когда же жир откладывается в области бедер и ягодиц, фигура становится похожа на грушу. Возникает риск развития заболеваний позвоночника и суставов.

И как ни банально это звучит, чтобы похудеть, придется изменить свои привычки, больше двигаться и меньше есть жирную пищу.

«Твое здоровье»

БЕЛКА В КОЛЕСЕ

Некоторые женщины считают, что у них нет необходимости заниматься физическими упражнениями для поддержания хорошей формы: дескать им и так приходится целый день крутиться как белка в колесе – убирать, стирать, готовить, ходить за продуктами и т. п.

Однако, как это ни странно, но ни минуты не сидящая без дела домохозяйка расходует столько же энергии, сколько и чиновник, весь день сидящий за столом. И если женщина хочет всегда быть в хорошей форме, то без физических упражнений все же не обойтись.

Кстати, то же самое верно и для мужчин, занимающихся физическим трудом. Они также нуждаются в гимнастике, как малоподвижные люди. Ведь даже при больших нагрузках необходимы корректирующие упражнения, направленные на расслабление, растяжение мышц, предупреждение окостенений суставов и т. д.

«Здоровье для всех»

Учредитель: ООО «РГ «Суть».
Гл. редактор: О. Ю. Кадаева.
Редактор: Л. М. Набилкина.

Газета выходит два раза в месяц.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-19205 от 23.12.2004 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00 По графику 17.00
Тираж 11 200 экз. Объем 1 п. л. Заказ № 122. Цена договорная.
Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 47/1а. Для писем: 413840, г. Балаково, Саратовской обл., Г/П, а/я • 13. Тел./факс редакции: 39-33-01, 39-33-02 (отдел писем, бухгалтерия, рекламный отдел)
PR – материал печатается на правах рекламы.
E-mail: suty@mail.ru www.suty.ru

Полезная газета

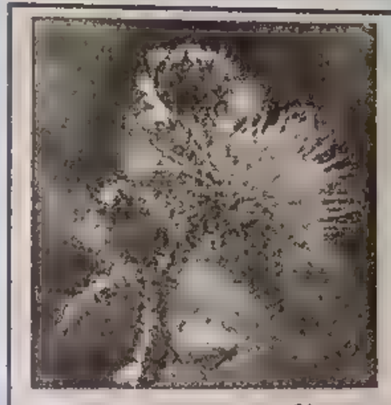
Бальзам на душу

№ 14(134)

июль 2006 г.

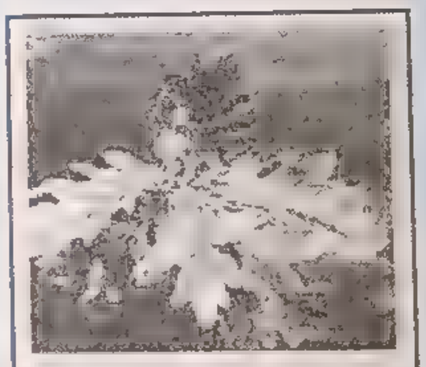
Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846

В номере:



Мажь репей, не жалей стр. 2

Чтобы не было спаек стр. 3



Летней порой полечись корой стр. 4

Прекрасная полезность стр. 5

Рыбак «поймал» молнию стр. 8

Актуально

ПОЕСТЬ И НЕ ПОПАСТЬ В БОЛЬНИЦУ

Лето – это время пищевых отравлений. Самые вкусные продукты в жару становятся самыми опасными. В такие дни и понимаешь, что у нас с микробами много общего. По крайней мере самый благоприятный температурный режим и для загара, и для микробов одинаковый – от 25 до 40 градусов по Цельсию. Именно при такой температуре микробы начинают бешено размножаться.

Опасными для человека становятся пирожные, торты со взбитыми сливками, копченая курица, рыбные продукты, салаты со сметаной и майонезом – в общем, все то, что составляет радость любителей поесть в более прохладные дни.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОТРАВЛЕНИЯ?

Не берите продукты, которые стоят в магазине на полу.

Если есть выбор, лучше покупайте пастеризованные продукты

Не делайте закупки в магазинах без холодильников, где температура выше 25°.

Продукты высокого риска храните только в холоде, при температуре, которую производитель указал на упаковке товара.

При готовке пищи мясо, рыбу и яйца храните и готовьте отдельно от других продуктов.

Не оставляйте готовые продукты на воздухе дольше двух часов и как можно быстрее остудите их (желательно ниже +5° С). А горячее лучше подавать сразу после приготовления, когда температура блюда выше +60°.

Мойте перед едой не только руки, но также овощи и фрукты.

Легко на сердце от песни

Я В ВЕСЕННЕМ ЛЕСУ

Из к/ф «Судьба резидента»

Я в весеннем лесу пил березовый сок.
С ненаглядной певуньей в стогу ночевал.
Что имел не сберег. Что любил – потерял.
Был я смел и удачлив, но счастья не знал.
И носило меня как осенний листок.
Я менял имена, я менял города.
Надышался я пылью заморских дорог.
Где не пахнут цветы, не светила луна.
И окурки я за борт бросал в океан.
Проклинал красоту островов и морей.
И бразильских болот малярийный туман.
И вино кабаков, и тоску лагерей.
Зачеркнуть бы всю жизнь да с начала начать.
Полететь к ненаглядной певунье своей.
Да вот только узнает ли родина-мать
Одного из пропащих своих сыновей.

НЕ ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ

ЛИНЗЫ ЗАМЕНЯТ ПАРУ ОЧКОВ

После 40–45 лет люди обычно имеют двое очков: плюс – для чтения, минус – для дали. Теперь офтальмологи предлагают мультифокальные линзы, совмещающие в себе оба типа диоптрий.

Эти линзы сконструированы по принципу человеческого зрения: в центре плюсовые диоптрии, по краям минусовые. Единственный минус этих линз – когда стемнеет, в глазах двоится. Окулисты утверждают, что это естественно: в темноте зеница расширяется, и в поле зрения попадают обе зоны линзы. Но дискомфорт при ношении линз минимален. Когда, например, пациент переводит взгляд с газеты на номер проезжающей маршрутки, нужно два-три раза моргнуть, чтобы линза немного села и резкость восстановилась.

ЛЮБОВЬ К РЫБЕ НАСЛЕДУЕТСЯ

Оказалось, что дети наследуют склонность к мясу и рыбе, в то время как любовь к сладостям и овощам появляется в процессе воспитания.

Чтобы определить, как наследуются вкусы, ученые сравнили пищевые предпочтения монозиготных и дизиготных близнецов. Их матерям показали список из 77 различных видов пищи и попросили отметить, что любят или не любят их дети.

Гены монозиготных близнецов полностью совпадают, а гены дизиготных совпадают лишь наполовину. Ученые предполагают, что на любовь к сладостям, фруктам и овощам могут влиять их доступность и пример родителей.

Вы можете ПОДПИСАТЬСЯ в любом п/о на нашу ГАЗЕТУ.
Стоимость полугодовой подписки-33 руб. 60 коп.

ОВСЯНКА – ЭТО ЛЕКАРСТВО ТАКОЕ

Дизентерия – болезнь преимущественно летняя. И если под рукой нет медикаментозных препаратов, все мы обычно используем давно испытанное средство: рисовый отвар или рисовую кашу, сваренную на воде вкрутую без соли. Это средство хорошо помогает и детям и взрослым.

Другой способ, который я хочу напомнить читателям «Бальзама», не слишком распространен. А это отличное средство при сильном поносе. Надо 100 г овсяных хлопьев залить 1 л холодной воды, настоять 4 часа, а затем варить до густоты. Такую овсяную кашку также можно применять и ребятишкам, и взрослым, чего, например, не скажешь о настое коры дуба – это средство для детей неприемлемо.

Мария, мама двоих детей

БАЛЬЗАМ ИЗ БУМАГИ

Этот рецепт я прочитала в какой-то газете с народными рецептами. Поначалу он показался мне странным, но через некоторое время, испробовав на себе, я поразилась его эффективности. Это способ лечения герпеса на губах – мы его называем лихорадкой и знаем, как от него трудно избавиться.

Так вот, когда у меня буквально обметало все губы, я, как и советовал автор, взяла половину листа немелованной белой бумаги, свернула его конусом и поставила основанием на чистую тарелку. Тарелку затем опустила в эмалированную раковину (можно в ванну) – это для того, чтобы не случился пожар. Потому что этот бумажный конус надо сжечь. Я поднесла спичку к его вершине и, когда конус сгорел наполовину, опрокинула его с тарелки в раковину. На поверхности тарелки осталась сконденсировавшаяся живичная смола (бальзам) золотистого цвета. Ее надо быстро снять пальцем и смазать пораженный участок кожи, что я и сделала. Бальзам, полученный таким способом, подействовал безотказно. Пузырьки больше не разрастались, а срок лечения сократился в несколько раз.

Кстати, когда я поделилась своей «находкой» с коллегами по работе, одна из них рассказала, что этим же способом вмиг снимает острую зубную боль – натирает бальзамом десну и пораженный зуб.

Л. ТУПОЛЕВА, г. Пугачев

МАЖЬ РЕПЕЙ, НЕ ЖАЛЕЙ

Обыкновенный репей поможет при ожогах, порезах, различных ранах, а также избавит от выпадения волос.

Надо насобирать литровую банку травы, залить 1 литром растительного масла и варить 1 час на водяной бане. Процеживать смесь не обязательно – лучше настоится. Смазывайте этим раствором все, что вас беспокоит. Это старинный знахарский рецепт, который кроме пользы ничего вам не принесет. Пользуйтесь на здоровье.

Л. КОВАЛЕНКО, г. Вольск

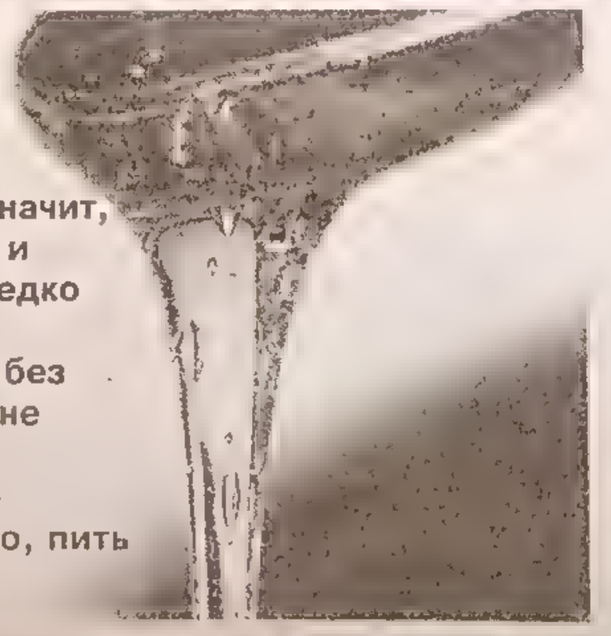
ПРИ АРТРОЗЕ ПОМОГУТ... ЦВЕТЫ

Если вас мучает артроз, то мой совет таков.

Применяйте растирки из настоек цветов каштана, ростков картофеля, хрена или из цветов сирени. Все эти настои я делаю так: набиваю банку (любую) сырьем и заливаю водкой. Настаиваю 2 недели – лекарство готово к употреблению. Настойку из цветов сирени можно также приготовить в пропорции 1:10, то есть 50 г сирени – 500 г водки и пить по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Н. ЛАГОДИНА

ЧТОБЫ ПИТЬ И НЕ ЗАХМЕЛЕТЬ



Лето – горячая пора отпусков, а значит, пора поездок и встреч с друзьями и родственниками. Такие встречи редко обходятся без застолий.
А еще лето – пора свадеб. Тут уж без алкоголя и обильной пищи вовсе не обойтись.
Хочу рассказать, как длительную вечеринку можно провести весело, пить и не опьянеть.

Если за полчаса до застолья вы съедите тарелку каши – гречневой, овсяной, манной, – то все вокруг опьянеют, а вы будете трезвы как стеклышко. Или другой способ избежать опьянения. Разведите в холодной воде мед (0,5 стакана на 1 литр воды) и выпейте залпом половину банки медового напитка, а еще через 15 минут – другую половину.

Закусывайте блюдами, в которых есть картофель. Он прекрасно поглощает алкоголь (адсорбирует) и задерживает его всасывание в кровь

Алина ПУСТОВА

Моей дочери предстоит гинекологическая операция. Врачи говорят, что она не сложная, а если дочь займется гимнастикой, то и спаек не будет. Подскажите, какие упражнения надо делать.

В. П., г. Вольск

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО СПАЕК

Упражнения, которые мы вам предлагаем, рекомендованы Центром лечебной физкультуры МЗ РФ. Они безопасны и очень эффективны после любых гинекологических операций.

1. Лежа на спине вытяните руки вдоль тела. Ноги выпрямите. На счет 1–2 поднимите руки к голове. Сделайте глубокий вдох через нос. На счет 3–4 опустите руки в исходное положение. Сделайте выдох через рот. Повторите упражнение медленно 3–4 раза.

2. Лежа на спине согните руки. Кисти сожмите в кулаки. Ноги выпрямите. Носки вытяните. На счет 1 разожмите пальцы рук. Ноги согните в голеностопах, носки потяните на себя. На счет 2 вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5–6 раз.

3. Лежа на спине вытяните руки вдоль тела. Ноги выпрямите. На счет 1–2 медленно сгибайте ноги в коленях. Пятками скользите по кровати. На счет 3–4 выпрямите ноги и примите исходное положение. Повторите упражнение 2–3 раза.

4. Лежа на спине согните ноги в коленях, пятки ближе к тазу. Выпрямите руки вдоль тела. На счет 1–2 приподнимите таз и сделайте «полумост». На счет 3–4 лягте на спину и примите исходное положение. Повторите упражнение медленно 2–3 раза.

5. Лежа на спине заложите руки за голову. Кисти сомкните в замок. Локти отведите вперед так, чтобы предплечья касались ушей. Ноги выпрямите. На счет 1–2 приподнимите голову и плечи с помощью рук. Коснитесь подбородком груди. На счет 3–4 лягте на спину. Повторите упражнение 3–4 раза.

Внимание: это упражнение можно выполнять на третьи сутки после операции.

6. Лежа на спине вытяните руки вдоль тела. Ноги выпрямите. На счет 1–2 медленно отведите правую ногу к краю кровати. На 3–4 вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое левой ногой. Повторите упражнение 3–4 раза.

Внимание: после пластических операций это упражнение выполняют только на 10-е сутки.

Подготовила В. ЛАРИНА

ЭТО ВАЖНО!

Гимнастику лучше отложить, если у вас:

- **высокая температура;**
- **общее тяжелое состояние;**
- **острый воспалительный процесс;**
- **маточное кровотечение;**
- **тромбофлебит;**
- **выраженное малокровие;**
- **нарушенное кровообращение;**
- **частая рвота.**

ЛИПА И МЕД МОРЩИНЫ СОТРЕТ

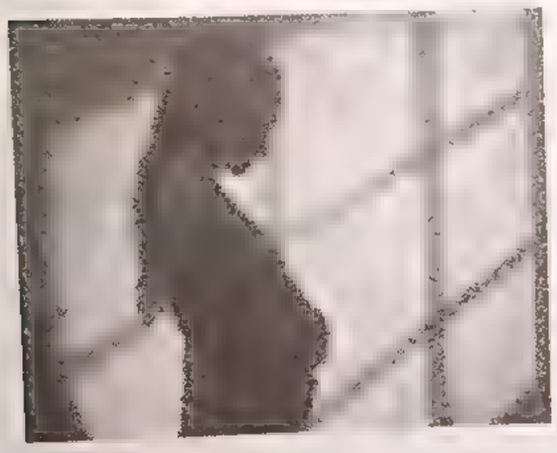
Шея – эта та часть тела, которая больше других подвержена старению и предательски напоминает дамам о прожитых годах.

Шейная гимнастика, массаж, водные процедуры способствуют разглаживанию «колец времени», но и в копилке народных рецептов есть весьма эффективные средства для кожи шеи.

Маска из липового цвета

Столовую ложку липового цвета залейте стаканом кипятка. Для усиления эффекта лучше заварить липовый цвет в термосе. Через час смесь процедите, удалив цветки, и добавьте чайную ложку натурального меда. Пропитанным ватным тампоном, не нажимая и не растягивая кожу, смажьте шею до подбородка. Через 15 минут смойте маску теплой водой. Если выполнять процедуру ежедневно, то дряблая кожа значительно помолодеет уже через пару недель.

А. ТОЛИН



СТРАХ БОЛИ

МЕШАЕТ ЖЕНЩИНЕ НАСЛАДИТЬСЯ РАДОСТЯМИ МАТЕРИНСТВА

Рука об руку с глубоко заложенным в каждой женщине инстинктом материнства идет страх беременности и родов. Этот страх, отчасти мифический, отталкиваясь от реальных и общеизвестных фактов, сильно преувеличивает и искажает их.

Страх боли. Этот страх появляется очень рано, когда ни о какой беременности, а тем более родах, еще не может идти и речи. Получая первые сведения о взрослом мире, совсем юная женщина узнает о божьей заповеди «рожать в муках».

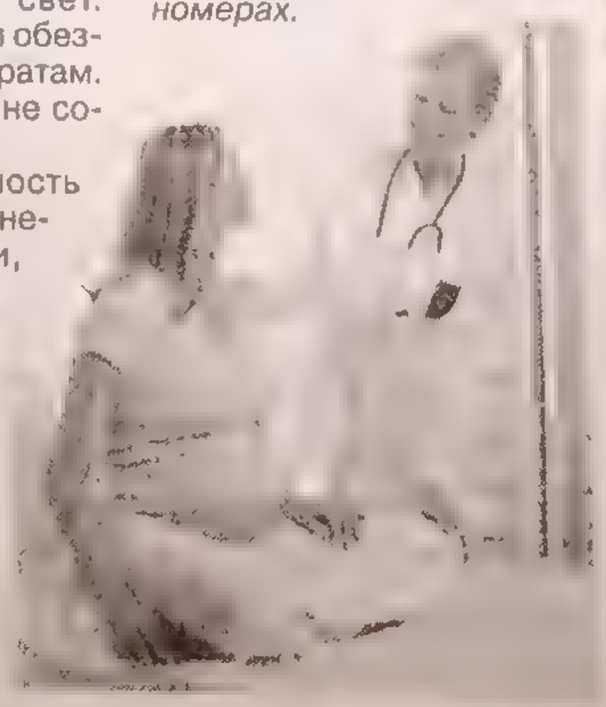
Но никто и никогда не заповедовал нам «жить в боли», и мы этого не боимся, а, наоборот, с самого рождения привычно терпим разнообразные невзгоды и боль, воспринимая их как вполне естественную и неотъемлемую часть жизни. Например, когда нам удаляют зуб, мы терпим боль, хотя прекрасно понимаем, что в результате этой операции ничего не приобретем, а, наоборот, потеряем, чего не скажешь о родах.

Чтобы окончательно развеять этот мифический страх, вернемся в наше просвещенное время. Современной медицине известно много способов обезболивания родов. Более того, оно уже считается вчерашним днем. Огромное количество женщин сознательно не хотят, чтобы медицина вмешивалась в естественный процесс появления ребенка на свет. «Нет!» – говорят они обезболивающим препаратам. И я не могу с ними не согласиться.

Продолжительность родов исчисляется несколькими часами, тот же их период, во время которого применяется местная анестезия, может длиться час-два. И что же, мы хотя бы раз в жизни не способны потерпеть эту «мифическую» боль? Да еще за такое сказочное вознаграждение, как рождение ребенка!

По материалам журнала «Shape»

О других страхах, мешающих насладиться радостями материнства, – в наших следующих номерах.



ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО

Говорят, что для того, чтобы жить с любимым долго и счастливо, женщине довольно лишь следовать золотому правилу: никогда и ни за что не упрекать мужчину.

НО ... ведь это же только в теории все легко! А на практике частенько приходится изрекать такие фразы, как: «Если бы не ты, я не бросила бы институт, не ушла бы с работы, не поссорилась с мамой» и т. д. У каждой из нас есть основания подозревать, что именно мужчины усугубляют наши проблемы.

Но объективности ради надо заметить, что ваш любимый не заставлял под дулом пистолета увольняться с работы или ссориться с мамой. Вместо того, чтобы постоянно сетовать на судьбу, не попробовать ли хвалить мужчин? Ведь они как дети, их гораздо легче стимулировать не критикой, а похвалой. К тому же ваше постоянное пребывание в роли обвинителя способно однажды вывести из себя даже самого кроткого и терпеливого возлюбленного.

Л. ПАВЛОВА

ОТЧЕГО БЫВАЕТ ИЗЖОГА?

Изжога – неприятное ощущение жжения в области желудка. Многие из нас, чтобы избавиться от изжоги, прибегают к помощи соды. Однако не следует злоупотреблять этим средством – можно заработать неизлечимую болячку, связанную с повышением кислотности. Причины изжоги могут крыться в заболевании пищеварительной системы. Разъяснение дает врач Людмила НЕКРАСОВА.

Различные заболевания пищеварительных органов обычно сопровождаются выделением большого количества соляной кислоты, входящей в состав желудочного сока. К ним относятся воспаление слизистой оболочки желудка (это заболевание известно как гастрит), язва желудка и двенадцатиперстной кишки и многие другие. При этих заболеваниях изменяется и перистальтика желудка. Это приводит к тому, что некоторое количество кислого содержимого желудка попадает обратно в пищевод. Раздражение слизистой оболочки пищевода и вызывает неприятное чувство – изжогу. Поэтому лечить надо не изжогу, а заболевание, которое ее вызывает.

Для снижения кислотности в народной медицине с успехом применяется свежеприготовленный морковный сок – по полстакана один раз в день и обязательно натощак.

Тем, кто страдает язвой двенадцатиперстной кишки, хороший эффект дает употребление натощак свежеприготовленного сока картофеля. Норма – три четверти стакана за час до еды по графику: десять дней лечение, десять дней перерыв и еще десять дней лечения. Следует заметить, что это средство подходит и тем, кто страдает гастритом с повышенной кислотностью.

ЛЕТНЕЙ ПОРОЙ ПОЛЕЧИСЬ КОРОЙ

Отвар дубовой коры: применяют при воспалении мочевого пузыря, расстройствах кишечника. Для лечения 1 столовую ложку измельченной коры залейте 1,5 стакана горячей кипяченой воды, нагрейте на слабом огне в закрытой посуде 6–10 минут. Настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1 столовой ложке 3 раза в день

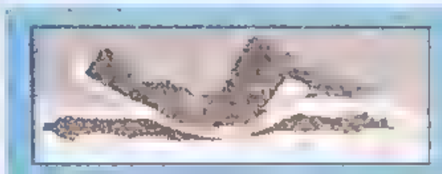
Кора белой акации помогает при повышенной температуре. Для этого 3/4 чайной ложки измельченной коры залейте стаканом горячей кипяченой воды и настаивайте в течение 3 часов. Пейте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Отвар коры калины способствует снижению кровяного давления. Для приготовления отвара 1 столовую ложку измельченной коры залейте стаканом горячей кипяченой воды. Нагревайте на слабом огне 20–25 минут, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Полезными свойствами обладает кора вишни, особенно молодые побеги. Во-первых, улучшается зрение; во-вторых, происходит очищение суставов от солей. Одну столовую ложку измельченного сырья залейте 1 стаканом горячей кипяченой воды, нагревайте в закрытой посуде 5–6 минут, затем настаивайте в течение 30 минут. Стакан отвара выпейте глотками в течение дня.

Воспользуйтесь помощью природы.

Людмила ПОГРЕЦКАЯ, кандидат медицинских наук



СОЛНЫШКО ЯСНО МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНО

Чем ультрафиолет вреден для кожи

МЕЛАНОМА (злокачественная родинка)

В последние годы врачи особенно обеспокоены влиянием солнца на родинки. Один из самых злокачественных и скоротечных видов рака – меланома. Онкологи не напрасно называют ее «черной меткой». Меланома начинает развиваться в тех клетках кожи, что вырабатывают пигмент меланин (по-гречески – «черный»). Больше всего таких клеток в родимых пятнах и родинках, даже самых маленьких.

Были случаи, когда доброкачественная родинка перерождалась в злокачественную. Но последние исследования доказали, что такое случается очень редко: 1 случай на 7 миллионов.

Больше всего шансов стать жертвой меланомы имеет тот, кто: перенес серьезные солнечные ожоги в прошлом и даже в детстве, обладает светлой кожей, рыжим или белокурым цветом волос; имеет на теле много родинок, особенно с неровными краями; а также те, у кого кто-то из близких родственников болел меланомой. Избежать меланомы можно, если загорать правильно.

ФОТОСТАРЕНИЕ

Чем фотостарение отличается от обычного? При истинном старении все слои кожи истончаются. При фотостарении, наоборот, происходит утолщение. Кожа становится более сухой и грубой, постепенно теряется тонус. Эти признаки отсутствуют в тех областях, где кожа защищена от воздействия ультрафиолета (например, кожа под купальником).

Другие признаки фотостарения: появляются сосудистые звездочки (паучки, сеточки); пигментные пятна; фотодерматиты (воспалительная реакция кожи, аллергия).

ГИПЕРКЕРАТОЗ

Если летом ваша кожа становится шершавой, грубой, значит, у вас гиперкератоз. Почему он появляется? Когда солнце стоит в зените, чувствительная кожа, как черепаха, прячется в «панцирь» – верхний слой эпидермиса утолщается, становится жестким.

Чтобы такого не случилось, защищайте кожу. На пляже загорайте под тентом. Умывайтесь с помощью молочка или пенки. А вот мыло приберегите до лучших времен.

ФОТОСЕНСИБИЛИЗАЦИЯ

Летом на коже возможны покраснения и высыпания, похожие на аллергию. Но виноваты в этом не фрукты-ягоды, а кремы и лекарства. Вернее, некоторые их компоненты, которые могут вызвать чувствительность к солнечным лучам. Это явление медики называют фотосенсибилизацией.

Лечиться самостоятельно в таких случаях опасно. Нужно показаться дерматологу. Он назначит кремы или лосьоны для наружного применения или препараты внутрь.

В список веществ, способных вызвать солнечную аллергию, входят фруктовые кислоты и различные масла, косметические красители, некоторые антибиотики (особенно тетрациклин), антидепрессанты, противозачаточные средства (эстроген, прогестин), сердечные препараты (кордарон, амиодарон, седакорин) и многие другие.

Л. КОРНИЕНКО

В Древней Элладе рассказывали следующую притчу. Будто бы ученики философа Сократа соревновались на самый краткий и остроумный ответ. На вопрос учителя, что в природе является одновременно прекрасным и полезным, один из учеников сорвал розу и молча протянул ее философу. Ему и была присуждена победа.

ПРЕКРАСНАЯ ПОЛЕЗНОСТЬ

Основным компонентом цветков роз является их эфирное масло. Оно оказывает стимулирующее действие на иммунную и нервную системы организма. Улучшает работу эндокринных желез. Устраняет склеротические изменения в органах, восстанавливает и омолаживает клетки. Нормализует работу пищеварительного тракта, заживляя слизистые оболочки. Устраняет явления дисбактериоза и ферментативной недостаточности желудка и кишечника. Купирует спазмы сосудов головного мозга, укрепляет сердечную мышцу. В лепестках розы содержится витамин С, каротин, витамины группы В и витамин К, участвующий в кроветворении.

Что же касается минеральных веществ, то можно сказать, что в лепестках розы представлена вся периодическая система Менделеева. В них есть и кальций, оказывающий влияние на обмен и усвоение организмом пищевых веществ и повышающий устойчивость к инфекциям, и калий, необходимый для нормальной сердечной деятельности, и медь, участвующая в процессах кроветворения и улучшающая работу желез внутренней секреции, и йод, благотворно влияющий на функцию щитовидной железы. Много в лепестках роз железа, необходимого для продуцирования гемоглобина. Есть в них и магний – отличный сосудорасширитель и спазмолитик, а также селен, который способен активно бороться с процессами старения клеток

В лепестках роз обнаружили также цинк, марганец, фосфор, хром, молибден, кремний, ванадий. Цинк необходим для нормального роста волос и ногтей, восстановления тканей и для правильного усвоения витаминов группы В. Марганец участвует в белковом и энергетическом обмене веществ, активизирует многие ферменты. Хром способствует превращению углеводов в глюкозу, молибден предотвращает развитие малокровия, кремний является важной составной частью соединительной ткани, а ванадий активно влияет на крепость костей и зубов и препятствует образованию холестерина.

Собирать розовые лепестки лучше всего в утренние часы, когда воздух чист и влажен. Самое лучшее время для сбора – после дождя или обильной росы. Лепестки нужно срывать с распущенных, но не увядающих цветов. После сбора их не промывают, чтобы избежать потери полезных составляющих. Лепестки можно сразу использовать для лечения или высушить.

Свежие розовые лепестки обладают высокой бактерицидной активностью: микроорганизмы при соприкосновении с их активными составляющими погибают в течение пяти минут. Поэтому их используют для лечения любых заболеваний кожи. Для снятия воспаления при экземе, псориазе, рожистых воспалениях, угревой сыпи просто прикладывайте к пораженным местам свежие лепестки. Долго не заживающие гнойные раны, ожоги значительно быстрее заживут, если к ним приложить свежие лепестки. Свежие лепестки также снимают зуд при аллергиях и расчесах. Водные экстракты из розовых лепестков и кремы с добавлением розового масла устраняют небольшие воспаления кожи, раздражение, шелушение. Порошок из сухих цветов, смешанный с медом, – эффективное средство при любых воспалительных процессах в полости рта, прежде всего при стоматитах и пародонтитах. Медово-розовую смесь надо втирать в воспаленные десны.

Подготовила В. ЛАРИНА

ЖУЙ И ДЫШИ

Чтобы быть здоровым и долго жить, специалисты по лечению травами рекомендуют ежедневно съедать по одному листочку чистотела (свежего или сушеного). Вообще-то это растение ядовито, но в малых дозах оно действует гомеопатически – как лекарство.

От ревматизма можно избавиться, если жевать листья одуванчика. Очень много витаминов содержат в себе стебли моркови, свеклы, редиса и редьки. Их можно использовать в салатах. Очень полезен сок зеленых листьев перечисленных корнеплодов. В него желательно добавить немного меда.

Для чистки организма от шлаков и токсинов хорошо использовать семена таких растений, как гречиха, пшеница, рис, пшено, овес, кукуруза. Для этого нужно взять столовую ложку семян, но не варить, а вечером всыпать в стакан кефира и оставить до утра. А утром эту смесь нужно съесть и не принимать никакой пищи до 12 часов. Есть еще один простой прием для оздоровления организма. Каждый раз после еды делайте несколько медленных глубоких вдохов и выдохов. На вдохе дыхание можно задержать. Такие упражнения лучше всего делать возле домашних цветов.

Н. ПЕТРОВА

КОПЫТЕНЬ ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ПЬЯНСТВА

Слышала, что от пьянства легко может избавить настойка лечебного растения – копытня. Правда ли это?

Надежда П., г. Балаково

Да, в народе существует такой способ заставить пьяницу прекратить пьянство. Состоит он в том, что в стакан водки вливают столовую ложку отвара из корневища копытня. «Пациент» об этом не должен знать. Такая смесь вызывает рвоту и якобы сильное отвращение к алкоголю. Как говорят те, кто применял такой метод борьбы с пьянством, этот способ действует не на всех.

Внимание! Копытень – растение ядовитое, и злоупотреблять им нельзя.

А вот другие лечебные свойства копытня неоспоримы. Народная медицина пользуется этим растением прежде всего как мочегонным. Для этого корневища копытня варят на козьем молоке или пользуются водным отваром. Чай из копытня облегчает месячные у женщин, послабляет кишечник, способствует пищеварению, применяется при гастритах, болезнях печени, желтухе. Доза: 3-5 г сухого растения на стакан жидкости. Лучшим способом применения считают приемы его на молоке.

Водный напар из травы копытня, смешанной в равных частях с цветами бессмертника песчаного, считается полезным при желтухе. Доза: одна столовая ложка смеси на стакан кипятка. Копытень вместе с другими отхаркивающими лекарственными растениями употребляется в виде отвара при бронхитах в следующей смеси: копытня – 2 г, будры – 3 г и репейника – 2 г. Две столовые ложки этой смеси кипятят в полулитре воды 10 минут и затем парят 20 минут, процеживают и пьют глотками не больше двух чашек в день.

Елена ПОРОХОВА

ЧУВСТВО И ФАНТАЗИЯ

ЧТО ГОВОРИТ О МУЖЧИНЕ ЕГО ПОДАРОК

КОНФЕТЫ. Если это единственный презент, то дарящий в предпраздничные дни думал вовсе не о вас. Скорее всего, подарок он купил в последнюю минуту. Исключение, правда, составляет тот случай, если вы сластена и это ваши любимые конфеты. Однако все равно остается сомнение в его чувствах: ведь сладости ничего не стоит купить и просто так, не в честь праздника. Не правда ли?

КОЛГОТКИ, ШАМПУНЬ ИЛИ МЫЛО. У вашего поклонника нет фантазии. Истинный подарок – то, что человек не купит просто так. А эти предметы первой необходимости женщина, разумеется, регулярно приобретает сама.

ФАРТУК, ПРИХВАТКИ. Мужчина, преподнесший своей подруге к празднику хозяйственный товар, видит в женщинах только приложение к кухне. Так что задумайтесь, стоит ли с таким кавалером связывать свою судьбу. Вы рискуете всю жизнь простоять у плиты и у раковины с грязной посудой.

НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ мужчины преподносят, заботясь в равной степени и о даме, и о себе. Кстати, если такой подарок вам вручил едва знакомый мужчина, это может расцениваться как намек на более близкие отношения. Если же белье дарит любимый, это свидетельствует о сильном его к вам чувстве.

ДЕНЬГИ дарит либо ленивый мужчина, либо тот, кто так трепетно относится к своей даме сердца, что боится разочаровать ее, поэтому предоставляет ей возможность выбрать подарок самой. Зная возлюбленного, вы поймете, о каком случае в вашей ситуации идет речь.

ПОДАРОК, который пригодится **В РАБОТЕ**, говорит о том, что мужчина уважает интересы своей подруги и выбрал то, что нужно именно ей, а не то, что можно подарить любой женщине. Однако если это ручка или органайзер, подумайте: не банален ли ваш партнер? Ведь то же самое вам наверняка не раз дарили на работе.

БЫТОВУЮ ТЕХНИКУ дарят, как правило, практичные мужчины, и тогда, когда их намерения настолько серьезны, чтобы подумать о совместной жизни. Кстати, расхожее мнение: «подарил посудомоечную машину – значит, видит во мне посудомойку», неверно – просто партнер заботится о вас и хочет избавить от домашних хлопот.

ДУХИ, ТУАЛЕТНАЯ ВОДА – это самый традиционный подарок для дам. Его преподносят тогда, когда нет времени придумать что-нибудь оригинальное, зная, что, подарив любимый парфюм, не промахнешься.

УКРАШЕНИЯ. Если любимый дарит кольцо с бриллиантом и одновременно делает предложение – это прекрасно. Но если он к каждому празднику дарит золотую цепочку, хотя вы носите только серебро, – это значит, что он совсем о вас не думает, надеясь, что стоимость подарка возместит вам недостаток чувств.

ПРЕДМЕТЫ, НОСИМЫЕ ВСЕГДА С СОБОЙ. Хорошо, если вам действительно нужны часы или брелок для ключей, – любимый заботится о вас и знает, что вам необходимо. Если же мужчина подарил тамагочи или носовые платки, это говорит лишь о том, что он купил первое, что подвернулось под руку.

«Женские страсти»

Белоснежных вещей у меня много, но все они после многократных стирок теряют свою первоначальную белизну: сереют или приобретают сероватый оттенок. Я, конечно, покупаю различные отбеливатели. Но недавно узнала и другие способы отбеливания белья.

ОТ СОЛНЫШКА ОНА – ЭТА СНЕЖНАЯ БЕЛИЗНА

Старое безвредное и надежное средство для отбеливания белья – это сосновый скипидар, 5 столовых ложек которого добавляют в 5 литров воды. Затем в эту эмульсию закладывают на ночь выстиранное и выполосканное белье. После этого его снова полощут и высушивают обязательно на солнце.

Второй способ – отбеливание на солнце. После полоскания водой белье не отжимают, а расстилают на траву, освещенную солнцем. По мере высыхания поливают его чистой водой и снова дают высохнуть. Так повторяют несколько раз. Белье становится белоснежным.

Т. СЕЛЕЗЕНКИНА

Пальчики оближешь

СЛАДКИЙ СУП С ВАРЕНИКАМИ

120 г малины или вишни, 10 г крахмала картофельного, 50 г сахара; для вареников: 25 г муки, 1 яйцо, 10 г воды, 3 г масла сливочного, соли.

Ягоды перебрать, вымыть, удалить из вишен косточки и отложить для начинки вареников; оставшиеся размять, вместе с косточками залить водой и варить 5–6 минут. Готовый отвар снять с огня и дать ему настояться в течение 15–20 минут. После этого отвар процедить, ягоды протереть, добавить сахар и нагреть сироп до кипения. Приготовить тесто, как для пельменей, в которое добавить масло, и налепить вареников, опустить их в кипящий сироп и варить 5–6 минут. Перед окончанием варки влить разведенный холодной водой картофельный крахмал. Этот суп можно подавать теплым или холодным со сметаной или сливками.

КАК СОХРАНИТЬ ЗЕЛЕНЬ СВЕЖЕЙ

■ Большинство свежих пряных трав быстро портятся, поэтому покупайте их в небольшом количестве, ровно столько, сколько вам нужно. Чтобы зелень сохранилась свежей в течение нескольких дней, погрузите корни или только что отрезанные стебли на 5 см в воду. Закройте листья влажным кухонным полотенцем или полиэтиленовым пакетом. Поставьте в холодильник.

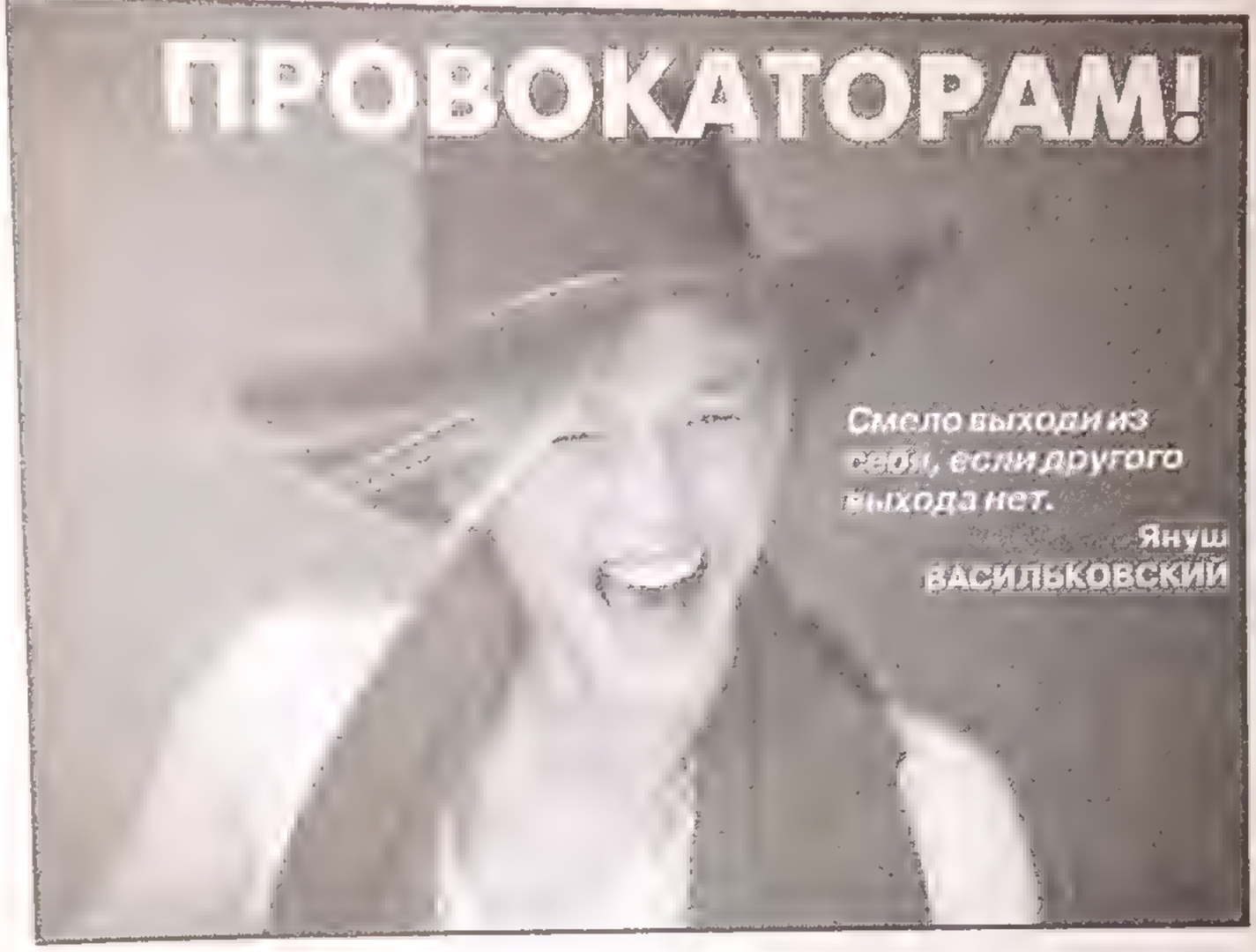
■ Чтобы засушить свежую траву (например, розмарин или тимьян), сначала прополощите ее и обсушите на бумажном полотенце. Повесьте траву за стебли листьями вниз в пучках в сухом теплом месте вдали от яркого света. Когда листья станут хрупкими (обычно через несколько дней, самое большее – через неделю), оборвите их, а стебли выбросьте. Храните сухие травы в плотно закрывающихся емкостях в прохладном темном месте.

■ Чтобы заморозить зелень, сполосните ее, обсушите, выбросьте стебли и разложите по пластмассовым емкостям или полиэтиленовым пакетам. Замороженная зелень темнеет, но вкус у нее остается превосходным. Размораживать траву перед употреблением нет надобности. Просто добавьте ее в блюдо, которое готовите. Или заморозьте листики травы в кубиках льда, залив водой так, чтобы она покрыла их полностью. Добавьте ледяной кубик в варящийся суп или соус.

Искусство общения

Есть люди, которые сами как будто не участвуют в конфликтах, но очень здорово умеют их разжигать. Как они чувствуют слабые струнки других людей, не знаю, но так искусно на них играют, что никто порой и не догадывается об их вкладе в грандиозный скандал, который обычно разворачивается у всех на глазах. А они довольны. Сосут вашу кровушку, облизываются.

СМЕХ ПРОВОКАТОРАМ!



Порой мне кажется, что весь мир состоит из провокаторов, которые так и норовят вызвать у окружающих вспышку гнева, зависти, страха, эгоизма, жадности и гордыни... Как будто они знают кнопочки, на которые можно нажать, после чего и начнется «представление» всех времен и народов

Почему возникают конфликты? Неужели скучно жить мирно и спокойно? В том-то и дело, что кто-то действительно засыхает от обыденных ровных отношений и ему хочется таким образом встряхнуться. А еще кому-то не хватает собственных талантов и способностей, храбрости и порядочности, красоты и ума. Не хватает, а хочется иметь. Или хотя бы убедить себя и окружающих, что они имеются Чтобы было так же, как у соседа или коллеги. На почве зависти рождается желание во что бы то ни стало опустить того, кто умнее и порядочнее, и насладиться триумфом собственной значимости.

Провокаторы берут на вооружение и подпитываются негативными моментами, связанными с нашей неадекватной самооценкой и сравнением себя с окружающими: завистью, жадностью, гордыней, завышенными амбициями, тщеславием, ленью, хитростью, страхами и т. д.

По большому счету провокаторы сами страдают заниженной самооценкой, и им постоянно нужно находить в окружающих подтверждение своей значимости. Именно поэтому они любят унизить и сыграть на слабостях. Они, словно шакалы при хищниках, питаются падалью и всегда остаются в стороне, не вступая в спор и находясь над ситуацией. На самом деле они являются самыми главными потребителями энергии, которая выливается в пространство в процессе ссор и конфликтов, ими же спровоцированных.

Провокаторы будто невзначай раскрывают какие-то ваши тайны, вызывают вас на откровенность, а потом используют информацию, чтобы спровоцировать вас на скандал.

Провокаторы никогда не отвечают прямо на вопрос, но задают лишние и неуместные. Они не вовремя молчат или говорят тогда, когда следовало бы промолчать.

Будто невзначай раскрывают какие-то ваши тайны, вызывают вас на откровенность, а потом используют информацию, чтобы спровоцировать вас на скандал.

Могут публично поплакать или покричать, вскочить с места и выбежать из комнаты, хлопнув дверью. Они могут броситься к окну, желая выброситься на глазах у изумленной публики, демонстративно складывают чемоданы и падают в обморок.

Если им не удается вывести вас из состояния равновесия изысканными театральными жестами и приемами, они готовы оскорбить, перейдя на личности, родственников и прочих. Если и это не помогает, идут на самые радикальные меры: дергают вас за руки, толкают, швыряют вам в лицо предметы, бьют посуду и т. п. Если после всего этого ваше состояние продолжает находиться на уровне «пульса покойника», вас можно поздравить с победой над провокатором, что, увы, не исключает возможности того, что вы просто безнадежный тормоз и глухо-слепо-немой клиент доктора Дауна

Это я шучу, конечно, потому что выдержать такой прессинг нормальному человеку практически невозможно. И даже если он на подобные издевательства отреагирует внешне довольно спокойно, то внутренне наверняка расстроится и впадет в депрессию. Потому что его напряжение в ситуации воздействия яростного провокатора не разрешилось, не нашло выхода. И еще не факт, что, придя домой, он не обрушит эту проблему на головы ни в чем не повинных родственников, которые ни сном ни духом. .

Какой же выход предлагаю я? Смех! Попробуйте засмеяться в лицо своему обидчику. С одной стороны, смех хорошо разряжает накаленную обстановку, а с другой – обезоруживает обидчика и провокатора, который не ждет на свои слова и действия подобной реакции. Наверняка он смешается или смутится.

Совершите какой-нибудь неожиданный, с его точки зрения, поступок, который его обезоружит или приведет в полное замешательство. Например, погладьте его по голове или поцелуйте в носик. Можете сказать, что у него шнурок развязался и галстук отстегнулся или вся спина белая. Придумайте что-нибудь, пошутите!

Я думаю, он оценит это и ретируется куда-нибудь подальше в страхе и благоговении перед вашим великолепным чувством юмора и интеллектом. Научитесь сами распознавать свои слабые струнки, чтобы при случае суметь защититься и не позволить кому-то на них играть. Зачастую мы сами не можем четко определить, что нас так задевает в словах провокаторов. Но если хорошенько над этим задуматься, можно определить, откуда ноги растут.

Быть может, это зависит от нашего страха показаться смешными и слабыми, от потребности быть замеченными, востребованными, одобренными, от отсутствия в нашей жизни внимания и благодарности. Не покупайтесь на провокации. Пожалуй, это самое сложное, чему необходимо научиться. Как часто мы выходим из себя, прекрасно понимая, что нас к этому вынудили те, кто именно на такую нашу реакцию и рассчитывал.

Совершите какой-нибудь неожиданный поступок, который обезоружит провокатора или приведет его в полное замешательство. Например, погладьте его по голове или поцелуйте в носик.

Провокаторы могут здравствовать и процветать только там, где царят авторитеты и стереотипы. Где все заранее известно и предсказуемо, где существуют ритуалы и правила. Потому что они, в отличие от нас, умеют находить лазейки в этих строгих жизненных рамках, превращая их в лабиринты и разрушая стены, они гибки и подвижны, а мы консервативны и привержены устойчивой стабильности собственных заблуждений.

А может быть, нам тоже попробовать научиться быть гибкими? Только не для того, чтобы провоцировать кого-то на конфликты и таким образом добиваться желаемого, а для того, чтобы такие ситуации были невозможны в принципе.

Ирина ВЛАСЕНКО

АНТИРАКОВАЯ ЖВАЧКА

По некоторым оценкам, до 80% случаев рака ротовой полости, глотки и пищевода возникают из-за курения и приема алкоголя. Ученые считают, что возникновение рака в этих случаях, отчасти, можно объяснить местным действием ацетальдегида. Они доказали, что это действие можно предупредить с помощью аминокислоты цистеина.

Безвредная аминокислота цистеин связывает ацетальдегид и блокирует его действие. Опираясь на этот факт, ученые начали разрабатывать средство для профилактики рака верхних отделов пищеварительного тракта. Первым таким средством стала жевательная резинка, содержащая медленно высвобождающийся цистеин и защищающая от ацетальдегида, образующегося во время курения или приема алкоголя. Со слюной ацетальдегид распространяется в глотку, пищевод и желудок. Ученые стараются разработать и другие продукты, содержащие цистеин, медленно высвобождающийся в различных отделах пищеварительного тракта. Это поможет заблокировать действие ацетальдегида не только в ротовой полости, но и в желудке, а возможно, и в толстом кишечнике.

MEDICUS.RU

В Северодвинске (Архангельская область) мужчина принял на себя удар молнии и остался жив. Компанию рыбаков в районе острова Ягры застала гроза, и одного из них ударило молнией. Разряд пришелся в мокрую землю рядом с одним из рыбаков. От удара молнии его буквально подбросило вверх.

РЫБАК «ПОЙМАЛ» МОЛНИЮ

По словам очевидцев, мужчина потерял сознание, и у него была остановка дыхания. Рыбаки стали приводить своего товарища в чувство с помощью искусственного дыхания и массажа сердца. После оказания первой помощи мужчину на резиновой лодке доставили на берег и вызвали «скорую помощь». Когда прибыли врачи, мужчина уже находился в ясном сознании, при осмотре у него были обнаружены багровые пятна на пятках и кровавые высыпания на ногах. Но явных признаков опасности для жизни выявлено не было. Так как удар молнии может вызвать осложнения со стороны сердца, мужчину госпитализировали. А по прибытии в больницу у него даже исчезли следы от удара молнии на ногах. Как отметили врачи, в этом случае мужчине в буквальном смысле спасли жизнь его товарищи, которые не растерялись и действовали правильно в экстремальной ситуации.

REGNUM

ОПРОС-АНКЕТА

БАЛЬЗАМ – ПО ДУШЕ

Уважаемый читатель газеты «Бальзам на душу»!

Мы хотим сделать наше издание интереснее и полезнее. У редакции для этого есть один способ – спрашивать мнение своих читателей. Просим Вас ответить на вопросы анкеты.

1. Что Вас привлекает в газете «Бальзам на душу»?

_____

_____

_____

2. Какие рубрики Вы считаете наиболее интересными?

_____

_____

_____

3. Что Вас не устраивает в газете?

_____

_____

_____

4. Чего, на Ваш взгляд, не хватает в газете, какие новые темы или рубрики вы хотели бы увидеть на страницах «Бальзама на душу»?

_____

_____

_____

Мы будем Вам признательны, если Вы укажете свой возраст_____, пол_____, социальное положение _____

Заранее спасибо!

Ваша редакция

Принести заполненные купоны можно в редакцию: г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 47/1а, послать по почте: 413840, г. Балаково, Саратовской обл., Г/П, а/я-13, или передать с нашими распространителями. Заранее спасибо!

ПРОСПОРИЛ СВОИ ЗУБЫ

Житель Южной Кореи проиграл в суде дело против компании Coca-Cola. Ли Чул Хо подал иск на небезызвестного производителя газированных напитков, считая, что именно продукция этой компании стала причиной потери почти половины его зубов.

Мужчина требовал в качестве компенсации 1 миллион долларов, утверждая, что употребление газировки в течение 30 лет привело к потере 15 зубов. Ли рассказал, что ежедневно, начиная со школьного возраста, пил от одной до трех бутылок кока-колы. Он неоднократно пытался бросить, но не смог, так как чувствовал к газировке привыкание, сродни наркотическому.

Городской суд Сеула не удовлетворил иск Ли Чул Хо, посчитав компанию Coca-Cola невиновной в стоматологических проблемах истца. Также суд не поддержал второе требование мужчины, чтобы компания указывала на бутылках и банках со своими напитками информацию о вредности газировки для зубов. Суд посчитал, что в проблемах мужчины виноват он сам. «Проблемы с зубами были вызваны несоблюдением гигиены полости рта, а также другими различными причинами» – постановил суд. Следует отметить, что последние исследования заставляют усомниться в безвредности газированных напитков для зубов.

MEDI

Улыбайтесь на здоровье

Учредитель ООО «РГ «Суть».
Главный редактор Л.В. Абаева

Газета выходит два раза в месяц

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-19205 от 23.12.2004 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28 Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан 17.00 По графику 17.00
Тираж 11 000 экз. Объем 1 п. л. Заказ № 134
Цена договорная

Один на один с одиночеством

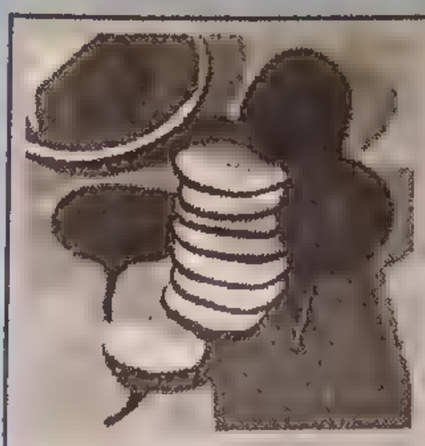
стр. 5

Полезная газета

Бальзам души

№ 2 (155) Январь 2007 г.

В номере:



А знахари делали так стр. 2

Чудо-кровать-массажер стр. 4

Берегись: монстера! стр. 6

Почему китайцы не едят хлеб с маслом? стр. 8

ПРОЦЕСС ГЛОБАЛЬНОГО ЗАТЕМНЕНИЯ

Так называемый «синдром ожидания зимы» негативно сказывается на психическом состоянии людей в России. В больших городах люди и так живут в постоянном стрессе. А тут еще погода преподносит сюрпризы.

Особенно сильно долгое ожидание зимы сказывается на людях с психическими отклонениями. Ведущий научный сотрудник Института глобального климата и экологии Росгидромета РАН Александр Минин отметил, что «помимо глобального потепления сейчас еще идет процесс глобального затемнения. С каждым годом уровень солнечной радиации, поступающей на Землю, сокращается. Когда люди не получают солнца, у них не вырабатывается витамин Д».

РИА Новости

ЛЕГКО НА СЕРДЦЕ ОТ ПЕСНИ ВЕСЕЛОЙ

от Волги до Енисея

Моему папе очень нравится творчество группы «Любэ». Хочу ему к юбилею сделать подарок – преподнести слова песни «От Волги до Енисея». Он всегда подпевает Расторгуеву, если по телевизору идет какой-нибудь клип «Любэ». А вот слов этой песни не знает. Напечатайте, пожалуйста.

С. ВАСИЛЬЕВ, г. Балаково

От Волги до Енисея
Леса, косогоры да степи.
Рассея, моя ты Рассея
От Волги и до Енисея.
Рассея...

По дороге ночной
гармонь заливается,
Девки ходят гурьбой,
милым улыбаются.
Ночь такая замечательная
рядом с тобой,
Песня русская мечтательная
льется рекой.

От Волги до Енисея
Ногами не счесть километры.
Рассея, моя Рассея
От Волги и до Енисея.
Рассея...

Гармонист молодой
от души старается,
Над речной волной
здорово играется.
Сторона моя родная,
Русь бревенчатая,
Песня звонкая, шальная,
с грустью венчанная.

От Волги до Енисея
Ногами не счесть километры.
Рассея, моя Рассея
От Волги и до Енисея.

От Волги до Енисея
Леса, косогоры да степи.
Рассея, моя ты Рассея
От Волги и до Енисея.
Рассея...

НЕ ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ

ЖГУЧИЙ ПЕРЕЦ ПРОТИВ РАКА

Ученые выяснили, почему жгучий перец обладает способностью убивать раковые клетки.

Они обнаружили, что капсаицин – вещество, отвечающее за острый вкус и раздражающее действие жгучего перца, вызывает массовую гибель злокачественных клеток.

Поскольку эти вещества атакуют опухолевые клетки в самое сердце, мы верим, что нам удалось обнаружить главную «ахиллесову пяту» любого рака, сообщают исследователи.

Тот факт, что капсаицин входит в состав широко распространенных продуктов, служит доказательством его безопасности для здоровья и может ускорить процесс создания новых лекарств.

У ВАС ИНФАРКТ? ЗАВЕДИТЕ ЩЕНКА

Владельцы собак живут дольше по сравнению с владельцами кошек. Такой вывод сделали психологи.

Дело в том, что основное преимущество обладания собакой – в необходимости выгуливать ее каждый день в любую погоду, а это и физические нагрузки, и закалка. В случае если собаковод перенесет сердечный приступ, его восстановление займет куда меньше времени, чем у владельца кошки, находящегося в той же возрастной категории. Вообще владельцы домашних животных находятся в более выгодном для их здоровья положении, чем те, у кого животных нет.

Редька от кашля и бронхита – испытанное средство. Только сейчас чаще всего настой готовят так: вырезают сердцевину овоща и помещают туда сахар или мед. И забывают о старинном знахарском рецепте, который я и хочу напомнить.

А ЗНАХАРИ ДЕЛАЛИ ТАК

Редьку надо нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке в течение двух часов! Затем процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку.

Доза: две чайных ложки три-четыре раза в день перед едой и на ночь перед сном. Если вас мучает одышка, тяжелый кашель, не поленитесь – приготовьте редьку именно таким способом. Результат не заставит себя ждать.

И. ВОРОНОВА, п. Духовницкое

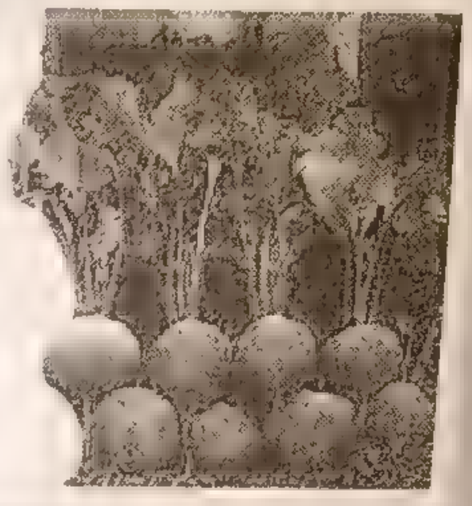
И ЕЩЕ РАЗ ПРО СВЕКЛУ

В прошлом номере «Бальзама» было опубликовано письмо И. Красновой с рецептами из свеклы от насморка и гипертонии. А моя племянница с помощью красного овоща обошлась без операции.

Дело было так. После легочной болезни от уколов у нее на ягодицах образовались такие уплотнения, что врачи решили их резать. Кинулась племянница к знакомым за народными рецептами (кому хочется под нож!) да стала книги и газеты читать со старинными рецептами. Уж откуда она взяла этот способ, мы теперь и не помним. Только избавил он ее от уплотнений, которые доставляли столько неприятностей.

Она натирала на терке красную свеклу и прикладывала к больному месту как компресс. Говорят, это средство излечивает и волдыри, и нарывы, и фурункулы.

Анна КРИКУНОВА, г. Саратов



ЛЕЧУ ГВОЗДИКОЙ И НАСМОРК, И БРОНХИТ

Поделюсь очень простым и безотказно действующим рецептом от насморка и гайморита. 5-6 бутонов гвоздики надо залить половинкой стакана крутого кипятка. Раствор лучше сделать заранее, потому что чем больше он настаивается, тем целебнее (а приготовленный хранится также долго).

Этим средством я лечу всю семью и даже маленькую внучку. Совсем не страшно, если вместо 1-2 капель в носик попадет больше. Это даже хорошо, если раствор омоет всю носоглотку. Потому что второе лечебное свойство гвоздики – избавление от бронхита.

Для приготовления лекарства я беру 10 пакетиков гвоздики (по 10 г), высыпаю в банку (лучше темную), заливаю водкой примерно на 3 см выше уровня гвоздики (уходит почти пол-литра), ставлю на 10 дней в темное место. Принимать средство надо по 1 чайной ложке 1 раз в сутки. Детям при сильном кашле тоже можно давать, только порцию уменьшить вполовину. Это средство также хорошо помогает при сердечных болях.

Буду рада, если моими советами воспользуется кто-то из читателей «Бальзама». Всем доброго здоровья!

Галина Владимировна БОГАТОВА, г. Балаково

Полгода назад стала меня мучить бессонница. Сразу вспомнила о совете, который дают и врачи, и народные целители – выпить на ночь стакан теплого кипяченого молока.

НОЧЬ ЗА ОКНОМ – ХЛЕБ ДА ЛУК НА СТОЛ

Поначалу засыпать стала быстро и спала до самого утра. А потом вновь начались проблемы, как будто организм привык к молоку и стал требовать еще чего-нибудь. И это чего-нибудь нашлось. Я поделилась своей бедой с родственницей. Она и говорит, это, мол, у вас семейное – бабушка твоя всегда жаловалась на бессонницу. Ей тоже помогала кружка молока, только перед этим она съедала кусочек черного хлеба вприкуску с луковицей. В этот же вечер я испробовала бабушкин рецепт. И что вы думаете? Спала безмятежно, да какие сладкие сны видела! С тех пор черный хлебушек да лук, ну и, конечно, молоко помогают мне выспаться, быть бодрой и здоровой весь день.

С. ЧЕРЕПКОВА, Вольский район

Кстати, подробности о сне – на стр. 7.

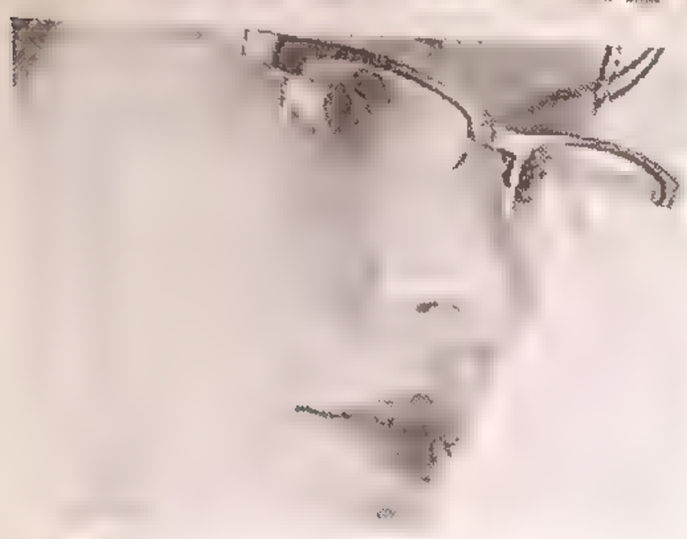
ОТ РЕДАКЦИИ

Советы и рецепты в рубрику «Делимся опытом» можно прислать по почте по адресу: Саратовская область, г. Балаково, г/п, а/я 13, или передать по телефонам: **39-33-01, 39-33-02.**

Надеемся, опыт наших читателей поможет тем, кто в нем нуждается именно сейчас. И еще раз напоминаем: каждому конкретному больному в каждом конкретном случае требуется индивидуальное лечение. Так что, приняв решение о применении того или иного народного средства, не поленитесь проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

Если вы носите очки или контактные линзы, то нужно знать, что наложение макияжа, закрепление и фиксаж прически и даже использование духов требует выполнения специальных правил, которых советуют придерживаться офтальмологи и визажисты.

КОСМЕТИКА ДЛЯ ОЧКАРИКОВ



ВЫ НОСИТЕ ОЧКИ

Очки – это не только корректор зрения, но и красивый аксессуар, поэтому следует правильно выбирать форму и дизайн оправы и продумать макияж.

Очки дальнозоркого человека сильно увеличивают глаза и область вокруг них. При таких увеличивающих линзах нужно предельно аккуратно и минимально красить глаза – ведь все малейшие погрешности будут преувеличенно выглядеть, большое количество яркой косметики при визуально больших глазах может достигнуть отрицательного эффекта!

У близоруких глаза сквозь линзы очков кажутся визуально меньше, поэтому имеет смысл подчеркивать глаза при помощи косметики, причем добавлять как можно больше белых мерцающих тонов, которые зрительно увеличивают глаза. При выборе удлиняющей туши не увлекайтесь! Обратите внимание на то, как близко линзы очков находятся перед глазами. Бывает так, что удлиненные реснички при близкой посадке очков задевают стекла и осыпаются, раздражая глаза и оседая на линзах очков.

Старайтесь снимать очки, когда вы распыляете лак и другие аэрозоли, потому что частицы жидкости оседают на линзах!

ВЫ НОСИТЕ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ

Запомните правило: сначала вы наносите косметику, а потом вставляете линзы. Используйте косметику только на водной основе. Если у вас нет такой возможности, то приобретайте косметику, на упаковке которой изображен значок V.A. или написано, что она прошла офтальмологический контроль, или одобрена офтальмологами, или же безопасна для лиц, носящих контактные линзы.

Выбирая декоративную косметику, поинтересуйтесь еще некоторыми важными мелочами. Например, структура красящих веществ в декоративной косметике (рассыпчатая пудра, румяна, тени) должна быть мелкодисперсной, что предотвратит раздражения, а тени для век и тушь для ресниц лучше выбрать максимально плотные – тогда они не будут быстро осыпаться и попадать в глаза.

Любителям удлинять ресницы посоветуем быть предельно внимательными с волосками, которые добавлены в тушь для увеличения длины ресниц. Столь популярный и распространенный волосок норки доставит вам много хлопот. Он не только быстро отклеивается от туши и попадает в глаза, но и застревает между глазом и линзой. Поэтому лучше потратить время и поискать удлиняющую тушь с нейлоновыми волокнами. Если у вас чувствительные глаза, выбирайте подводку для глаз, которая не растекается, а жидкие тени не наносите слишком близко к ресницам.

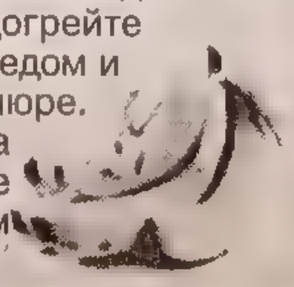
Будьте осторожны при укладке и фиксации вашей прически. Лучше разбрызгивать лак и другие жидкости прежде, чем вы вставите контактные линзы. Или же постарайтесь закрыть глаза, чтобы во время распыления эти частички не осели на линзах. Не стойте рядом с теми, кто использует аэрозоли. Старайтесь отойти, а не отвернуться, так как липкие частички еще долго будут находиться в воздухе. Не допускайте попадания на линзы аэрозольных капель и брызг посторонних жидкостей. Это же относится и к духам, дезодорантам, туалетной воде – сильный аромат также может вызвать аллергию.

Е. ПЕТРОВА

БАЛЬЗАМ ИЗ БАНАНА

Это средство прекрасно очищает и питает кожу. Приготовить его легко. Вам понадобятся половинка банана, 1 ч. ложка свежих сливок и 1 ч. ложка меда.

Раздавите банан вилкой до состояния пюре. Подогрейте сливки, смешайте с медом и влейте в банановое пюре. Нанесите маску на лицо и шею, оставьте на 15–20 минут и затем смойте теплой водой.



• Жду ребенка

Говорят, женщине, которая ждет ребенка, никогда не надо отказывать в желании съесть то, что она хочет в данный момент. Но свои желания и пристрастия в еде надо контролировать в любой период жизни, а уж во время беременности особенно.

КУПИ СЕГОДНЯ, МИЛЫЙ, ЧЕЧЕВИЦЫ

Потому что беременность – это особое состояние организма, когда необходимо получать в достаточном количестве различные витамины и питательные элементы. Будущие мамы питаются за двоих, и то, что едят они, едят и их еще не родившиеся дети.

В данный жизненный период необходимо получать в достаточном количестве витамин С, фолиевую кислоту, кальций, белок, волокна и другие питательные элементы.

Существует пять продуктов, которые суперполезны для будущих мам.

Апельсиновый сок. Этот продукт не только богат витамином С и фолиевой кислотой, но и содержит калий в достаточном количестве. Калий помогает снизить высокое кровяное давление, которое особенно опасно во время беременности. Однако тем, у кого давление низкое, не стоит бояться употреблять апельсины.

Йогурт. Хороший источник белка и кальция, в отличие от молока может употребляться женщинами с непереносимостью лактозы. Более того, активные йогуртовые культуры помогают снизить риск дрожжевой инфекции, часто возникающей во время беременности.

Брокколи. Этот вид капусты известен как хороший источник кальция, витамина С, фолиевой кислоты и витамина B_6.

Чечевица. Среди бобовых чечевица выделяется по содержанию фолиевой кислоты. В ней содержится много железа и белка, а также волокон, которые предотвращают возникновение запоров.

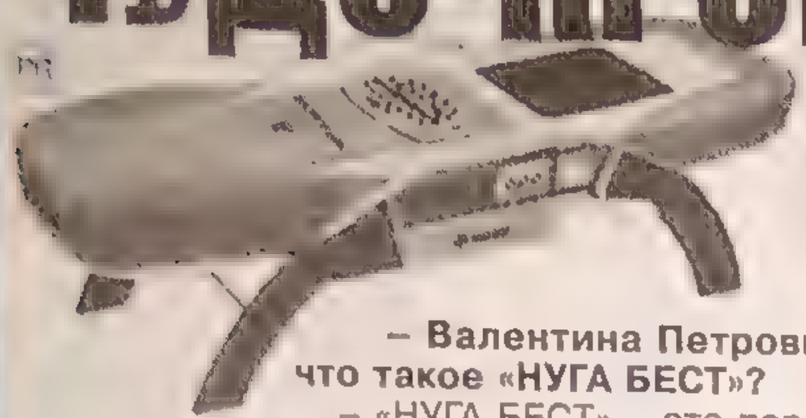
Инжир. Свежий и сушеный инжир содержит много волокон, калия в нем больше, чем в бананах, а также много кальция и железа.

Так что, если сегодня вам хочется чего-нибудь особенного, выберите кушанье, которое не только доставит удовольствие, но и принесет пользу и вам, и ребенку.

К. АРБЕНИНА

ЧУДО-КРОВАТЬ-МАССАЖЕР

Сертификат соот-я РОСС KR Ме20 АО2274 от 04.03.05 г. Рег. уд-е 2005/266 от 22.02.05 г.



Первый в Балакове демонстрационно-выставочный зал «НУГА БЕСТ» открылся всего три недели назад. Мы встретились с руководителем выставки Валентиной Кузнецовой и попросили ответить на вопросы, которые газете в свою очередь задают читатели.

– Валентина Петровна, что такое «НУГА БЕСТ»?

– «НУГА БЕСТ» – это персональный низкочастотный комбинированный тепловой стимулятор производства Южной Кореи. Прибор еще называют иначе: кровать-массажер «НУГА БЕСТ».

– Какова методика оздоровления новинки?

– В основе оздоровления прибором «НУГА БЕСТ» лежат три метода: рефлексотерапия, точечный массаж и термотерапия. От всех остальных образцов массажного оборудования «НУГА БЕСТ» отличает также немаловажная деталь – пояс-миостимулятор.

Без преувеличения «НУГА БЕСТ» – это эксклюзив. Ведь мы часто говорим: одно лечим, другое калечим. Уникальная разработка нового стимулятора – это идеальное лечение без медикаментов, когда мы одно лечим и другое не калечим.

– Какие болезни можно лечить с помощью кровати-массажера?

– Показаниями к применению оборудования «НУГА БЕСТ» являются заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем, желудочно-кишечного тракта, трофические расстройства, стрессовые ситуации, синдром хронической усталости, избыточная масса тела. Этот список можно продолжать. Число городов России и ближнего зарубежья, где открыты выставочные залы оборудования «НУГА БЕСТ», уже перешагнуло за 350. Специалисты компании отмечают: что уже после нескольких презентаций у людей уходят как многолетние заболевания, так и болячки, о которых пациенты даже не подозревают. Потому что применение прибора – это комплексное воздействие на весь организм. Массажер тренирует мышцы, улучшает кровообращение, снимает усталость. Прибавьте ко всему сказанному косметический эффект.

– А есть ли противопоказания по применению прибора?

– Да, и мы знакомим с этим списком каждого, кто проявляет интерес к нашим методам лечения.

– Что означает знак «НУГА БЕСТ»?

– Слово «NUGA» на корейском языке означает Лука. Евангелист Лука, сподвижник святого апостола Павла, был врачом из просвещенной греческой среды, попросту – целителем, лекарем. В результате «НУГА БЕСТ» можно перевести как «прекрасный лекарь».

– Где в Балакове можно воочию увидеть оборудование и получить дополнительную консультацию?

– Наш адрес: ул. 30 лет Победы, 26. Это пристройка к магазину «Людмила». Демонстрационно-выставочный зал «НУГА БЕСТ» приглашает всех жителей города ознакомиться и бесплатно опробовать на себе действие многофункциональной кровати-массажера «НУГА БЕСТ».

Зал работает с 9.00 до 20.00.
Тел. 8-906-314-73-13.

ИНФОРМАЦИЯ В ТЕМУ

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

Это наука, фундаментальные основы которой опираются на биоэнергетику.

Само понятие рефлексотерапии носит собирательный характер и включает в себя большое количество различных лечебных приемов и методов воздействия на рефлекторные зоны тела человека и акупунктурные точки.

Рефлексотерапия относится к методам традиционной медицины и рассматривается как физиологический способ оздоровления. Ее эффективность достигается за счет активизации в организме физиологических механизмов саморегуляции и защиты

История одного из методов рефлексотерапии – прижигания – уходит в глубь веков. В древности говорили: «Раздражение извне, эффект внутри». В медицинских книгах того времени указывалось, что прижигание оказывается действенным даже тогда, когда бессильны иглоукалывание и лекарства

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Это способ улучшения общего состояния человека, который применяется уже долгое время и пользуется большой популярностью благодаря его эффективности и относительной простоте.

По теории китайской медицины, наше тело живет за счет жизненной энергии, которая распространяется по телу по невидимым каналам. Эта энергия может переходить из одного канала в другой, а ее дисбаланс вызывает различные заболевания человека. На протяжении каналов располагаются эти биологически активные точки. Они находятся там, где поток энергии может нарушаться. Как раз по этой причине нужные при определенном заболевании точки могут находиться далеко от пораженного органа. А по болезненным ощущениям, которые присутствуют при надавливании на определенные точки при точечном массаже, можно судить о заболевании кого-либо органа.

ТЕРМОТЕРАПИЯ

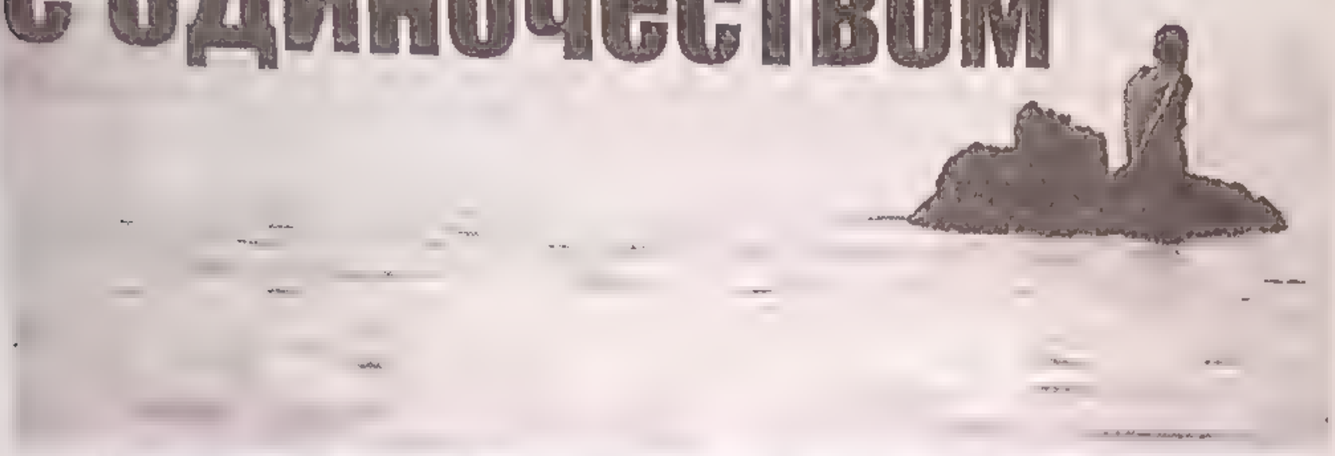
Метод лечения, при котором используется наиболее приятный для организма человека физический фактор, – тепло. Оно действует мягко и расслабляюще, но оказывает при этом универсальное лечебное воздействие не вызывая побочных реакций. Термотерапия использует тепло естественных и искусственных источников: влажное тепло водяных ванн, согревающих компрессов, лечебных грязей и сухое тепло грелки, инфракрасной лампы, парафина, суховоздушных и электросветовых ванн. Для прогревания термотерапия использует высокочастотные (сверхвысокочастотные) и низкочастотные токи.

МИОСТИМУЛЯЦИЯ

Это применение импульсных токов различной частоты для восстановления деятельности органов и тканей, утративших нормальную функцию.

Как лечебный метод миостимуляция известна давно. В физиотерапии применяется для воздействия на поврежденные нервы и мышцы. В последнее время миостимуляция приобрела большую популярность как у женщин, так и у мужчин благодаря производимому косметическому эффекту. Ее еще называют гимнастикой для ленивых.

ОДИН НА ОДИН с одиночеством



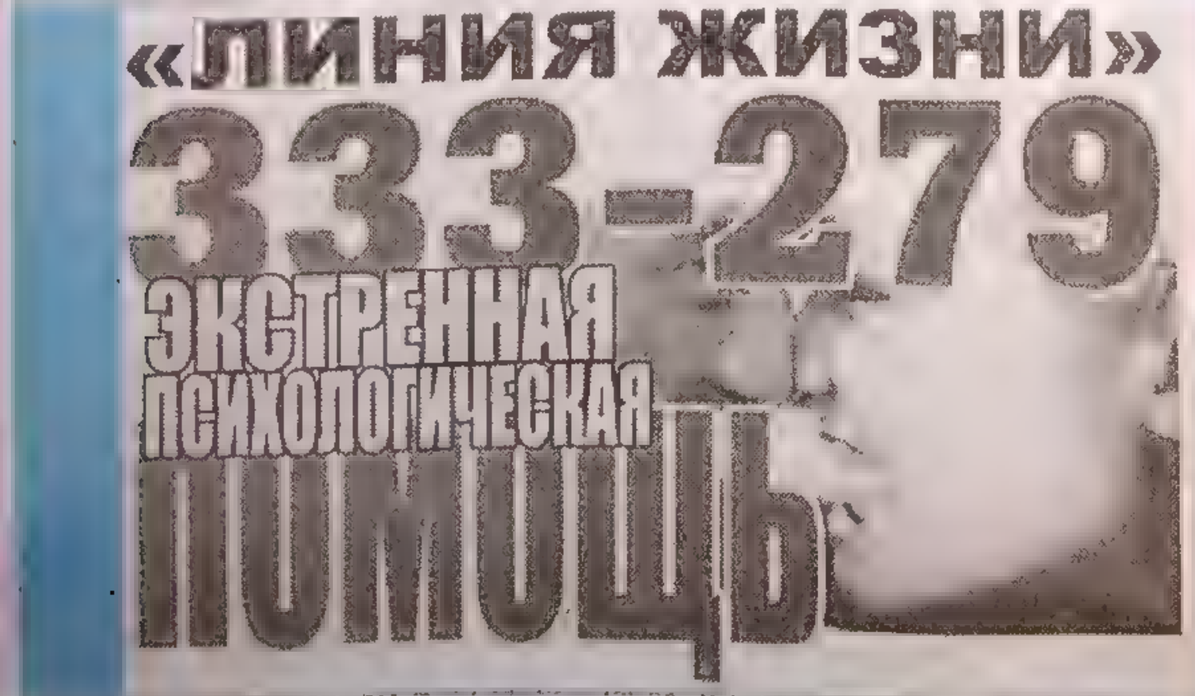
[illegible]

[illegible] здоровье?», «Что [illegible] просили», да и [illegible] некуда приткнуться [illegible] раст, еще полон [illegible] потратить [illegible]

Я редко [illegible]

[illegible], г. Балаково

ОТ РЕДАКЦИИ: Андрей Петрович, письмо, как видите, не только прочитали, но и публикуем его в «Бальзаме». За откровение и доверие вам – огромное спасибо. Потому что именно ваше послание определило название новой рубрики, идея которой давно витала в нашем творческом коллективе. И сегодня – ее премьера. Под рубрикой «Разговор по душам» мы планируем публиковать ваши, читатели, письма-откровения, письма-размышления, письма – крик души на различные темы. А в собеседники пригласим людей, которые смогут оказать вам психологическую помощь. Ждем и читательских откликов, может быть, именно ваша поддержка поможет кому-то преодолеть трудный период жизни. В общем, быть или не быть в «Бальзаме» новой рубрике, во многом зависит от вас.


«ЛИНИЯ ЖИЗНИ»
333-279
ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Одиночество.... Оно различно. Оно может быть светлым и легким, как музыка, а может быть отвратительным, как скрежет металла по стеклу. Когда мы ищем его, оно избегает нас. Или заявляет о себе, когда мы этого не хотим, и остается с нами на удобное ему время. Одиночество становится проблемой, когда мы начинаем тяготиться им.

БУДЬТЕ ОТКРЫТЫ!

Наверное, в каждом возрасте свои причины для одиночества. В старости друзья, которые прошли испытание на верность целой жизнью, с которыми пройдено столько дорог, вынесено столько трудностей, постепенно покидают этот мир, оставляя тебя одного. А за темпом жизни детей и внуков не угнаться, слишком быстро теперь меняется мир. Что же остается пожилому человеку, куда приложить свою активность и как удовлетворить потребность в общении?

Конечно, одиночество пожилых людей проблема многогранная и скорее социальная, чем личностная.

Потому и созданы службы психологической помощи и поддержки. В нашем городе, кроме Городского Телефона Доверия **(333-279)**, существует специальный телефон общения для пожилых людей **(44–03-60)**, и через него вполне возможно найти человека, с которым совпадут ваши интересы. Но для того, чтобы они совпали – интересы нужно иметь. У многих именно в этом возрасте появляется время на любимые занятия и хобби. И они с удовольствием делятся своими успехами и знаниями с другими.

А главная мысль, которой хочется поделиться: одиночество поселяется в замкнутом пространстве, замкнутом характере, замкнутой душе. Так что если не хотите быть одинокими – будьте открыты. Не ждите, когда к вам придут и предложат помощь, идите сами навстречу своим близким, соседям, даже просто незнакомым людям. Оглянитесь: вокруг столько хороших людей, которым также одиноко, как и вам. Одиночество кончается там, где появляется душа, которую ты способен понять.

Елена ДВОЕГЛАЗОВА,
руководитель Городского Телефона Доверия

• Сад на подоконнике

Слышала, что среди комнатных растений есть вампиры, отнимающие энергию. Неужели это правда?

АЛЛА, цветовод-любитель

БЕРЕГИТЕСЬ: МОНСТЕРА!

Еще недавно это называли суевериями и смеялись над такими приметами, что, мол, плющ дома держать нельзя – приносит беду, ведет к разводам или безбрачию, усиливает тоску и одиночество. И сейчас специалисты-биоэнерготерапевты предостерегают: растения – живые существа, а значит, обладают собственным биополем и особой биоэнергетикой. И далеко не все настроены к нам дружелюбно.

Вот хлорофитум хохлатый – настоящий чемпион среди комнатных растений по способности очищать воздух и улучшать микроклимат. Но будьте осторожны: не рекомендуется располагать хлорофитум в непосредственной близости от работающего человека, особенно над его головой. Дело в отрицательной биоэнергетике растения.

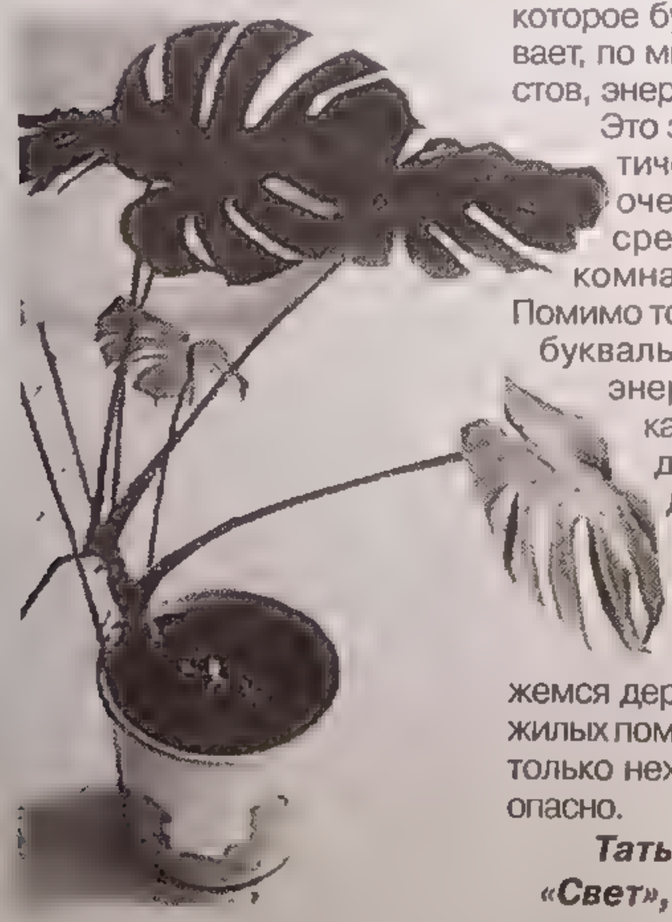
А циперус очереднолистный? Это растение из семейства осоковых с массой узких листьев обладает мощным биополем размером около 5 м, отрицательно влияющим на здоровье человека.

У туи и кипариса энергетика так тяжела, что не стоит не только держать их в комнатах, но даже высаживать рядом с домом. Недаром в древности представления об этих растениях связывали со смертью..

Вампирами считаются и декоративные перцы. Тем же, кто выращивает на подоконнике рассаду, полезно знать, что помидоры также относятся к растениям с отрицательной энергетикой.

Негативное воздействие могут оказывать и многие комнатные цветы, особенно с сильным ароматом. Хотя это и не обязательно, поскольку взаимоотношения каждого человека с тем или иным растением весьма индивидуальны.

Но есть одно растение, которое буквально выкачивает, по мнению специалистов, энергию из человека. Это знаменитая экзотическая монстера, очень популярная среди любителей комнатных джунглей. Помимо того, что монстера буквально выкачивает энергию из человека, она еще и воздействует на каждого обитателя дома собственной негативной, злой энергией. Так что поостережемся держать монстеру в жилых помещениях – это не только нежелательно, но и опасно.



Татьяна ШУМОВА,
«Свет», № 12, 2006 г.

ОТ РЕДАКЦИИ: *У вас есть свои секреты ухода за комнатными растениями? Поделитесь ими с читателями «Бальзама». Присылайте письма по адресу: 413840, г. Балаково, Г/П, а/я-13 или звоните по телефонам: 39-33-01, 39-33-02.*

• Ликбез для родителей

Каждое утро у вас начинается с того, что ребенок отказывается идти в детский сад. Он плачет, жалуется, что его там обижает кто-либо из детей, ему там не нравится.

РОБКИЙ РЕБЕНОК В ДЕТСКОМ САДУ

За нежеланием ходить в детсад иногда скрываются гораздо более серьезные причины, чем обычный каприз. Родители робких и застенчивых малышей часто думают, что, попав в детсад, ребенок автоматически научится общаться и тем самым избавится от своей неуверенности. На самом деле такие дети становятся «козлами отпущения».

Спрашивать за то, что происходит в детском коллективе, у нас принято прежде всего с педагогов. Воспитательнице по должности положено смотреть за детьми, и если она хорошая и внимательная, то, конечно, не допустит, чтобы какого-либо ребенка обижали. Но такие воспитатели в большом дефиците. Позиция «сам разбирайся» или «почему-то других детей не трогают...» намного удобнее, чем возня с не умеющим постоять за себя малышом.

Именно поэтому родители не должны полностью перекладывать ответственность за своего ребенка на педагогов. В то же время ждать, пока ситуация разрешится сама по себе, тоже нельзя.

Некоторые родители считают, что ребенку даже полезно почувствовать в раннем детстве не только любовь родных, но и все «прелести» коллектива – в дальнейшем ему будет легче жить.

Но это неверно, и любой психолог скажет, что ломать неокрепшую психику ребенка ненужными испытаниями не стоит. Что делать?

Попросите воспитательницу внимательнее присматривать за вашим ребенком. Если воспитательница нерадивая, обратитесь за помощью к заведующей.

Если изменений не произошло, сами подойдите к обидчику вашего малыша и строго поговорите с ним.

Всегда будьте на стороне своего ребенка, даже если он немного преувеличивает.

Будьте готовы перевести ребенка в другую группу.

Ребенка лучше забрать из детского сада, если:

- после первого дня прошло уже 4-6 недель, но он так и не привык к коллективу и по-прежнему активно не желает ходит в детсад;
- ребенок стал агрессивным;
- он снова хочет быть маленьким (сюсюкает, просит соску, требует, чтобы его носили на руках);
- он стал очень нервным (появился энурез, ночные страхи, бессонница и т. д.).

Г. КАРАВАЕВА,
психолог

• Пальчики оближешь

ЗАПЕКАНКА ПО-ФЛОТСКИ

200 г макарон, 300 г фарша, 1 цукини, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 пакетик сухой смеси томатного соуса, 1/2 ч. ложки тимьяна, 250 мл молока, 3 ст. ложки муки, 1 яичный желток, 50 г тертого сыра, соль, перец.

Отварить макароны. Фарш (говядина/свинина) обжарить до рассыпчатости, добавить нарезанный кубиками цукини, влить 1 стакан воды и перемешать, добавив порошок для соуса (можно и без него) и томатную пасту. Посыпать тимьяном и прокипятить 3 мин. Муку развести водой, влить в кипящее молоко и варить 1 мин. Дать остыть, ввести желток и посолить. Макароны и фарш выложить слоями в форму, поливая каждый слой соусом. Посыпать сыром и запекать около 30 минут при 200 градусах.

ГОЛОВОЙ НА СЕВЕР

17 вопросов о снах

1. Как бороться с излишней сонливостью?

Очень помогает бодрящий массаж затылка. Пальцами обеих рук стимулируем затылочную зону за ушами. Движениями снизу вверх. Это упражнение заменяет две чашки крепкого кофе.

2. Если спишь по 8–10 часов, но все равно не высыпаешься — что это значит?

Это сигнал. Организм предупреждает, что вы неправильно спите, ведете неправильный образ жизни, пора сменить режим дня, диету.

3. Правда ли, что если на небе много звезд, люди крепче и спокойней спят?

Да, есть такое мнение. Когда на небе нет туч — меньше влажность, ниже атмосферное давление. Это способствует крепкому и здоровому сну.

4. Правда ли, что во сне можно учиться?

Этого делать нельзя. Такая практика чревата сумасшествием. Многие люди, которые занимались учением во сне, потом лечились в психушке и становились неврастениками и шизофрениками.

5. Некоторые люди во сне разговаривают, бывает даже на иностранных языках. С чем это связано?

В человеческой ДНК сохраняется информация от предков. Во время сна активизируется подкорка мозга. И человек бессознательно может заговорить на незнакомом языке или во сне увидеть реальную картину прошлого, о которой он даже не догадывался.

6. Почему говорят, что если плотно поесть на ночь, будет неспокойный сон?

Во-первых, активно работает желудок. Во-вторых, когда переваривается еда, организму нужно больше кислорода. Сердце начинает чаще биться, кровь гоняется быстрее. Все это и вызывает беспокойство.

7. Как бороться с бессонницей без снотворного?

Нужна вечерняя прогулка на свежем воздухе, необходимо проветрить комнату, забыть о проблемах и думать о хорошем. Помогают занятия аутотренингом, когда вы себя настраиваете на позитивные мысли. В сон хорошо клонит после употребления молочных продуктов. Особенно помогает заснуть теплое молоко. Можно съесть немного сыра.

8. Что будет, если человека на несколько суток лишить сна?

3–4 суток человек может выдержать без сна. Но потом он может потерять память, сойти с ума и даже умереть. Нормальный сон должен длиться, в среднем, 8 часов. Хотя молодым, чтобы выспаться, нужно 10 часов, а пожилым достаточно всего пяти-шести.

9. Полезнее спать одному или вместе с женой/мужем?

Вообще-то лучше спать раздельно. А если позволяет жилплощадь, то у мужа и жены должны быть собственные спальни, чтобы их биополя не разряжались, пребывая в постоянной близости.

10. Правда ли, что лучше всего спать голышом?

Это, конечно, хорошо, но не всегда! Летом можно спать голым. Зимой лучше все-таки в пижаме из натурального материала. Так тело тоже будет дышать и не замерзнет.

11. Правда ли, что нужно спать без подушки и на твердой поверхности?

Нет. Ложе должно быть в меру жестким и упругим. А подушка – ортопедической. Все должно быть из натуральных материалов. Кстати, лучшие матрасы, подушки и одеяла – из водорослей или пера.

12. В каком месте должна стоять кровать?

Спальня взрослых должна выходить окнами на восток, детская – на юг. Кровать не должна стоять на сквозняке. А головой лучше всего лежать на север.

13. Можно ли разделить, какие сны снятся к чему-то плохому, а какие – к добру?

Точно разделить сложно, потому что для каждого человека это индивидуально. Но обычно, если во сне происходит слишком крутое действие, как в кино, то это нехорошо. Это говорит о сильном психологическом перенапряжении.

14. Если тебя во сне убивают – что это значит?

Это означает предчувствие серьезных перемен в жизни. Такое сновидение предупреждает вас, что не надо сильно поддаваться чужому влиянию. Кроме того, у вас, судя по всему, глубокая потребность в доброжелательном отношении к себе и к окружающим.

15. Правда ли, что если человек летает во сне, это значит, что он растет?

Психологи считают, что сны о полетах связаны с сексуальностью, любовными переживаниями. Можно добавить к этому стремление жить в гармонии с самим собой. Размах рук, как у птицы в полете, – это и есть образ гармонии.

16. К чему снятся умершие родственники? Говорят, что за ними нельзя ходить, если позовут с собой?

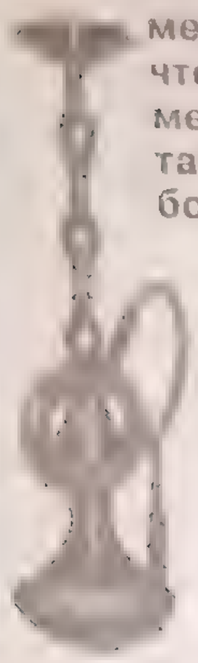
Сон говорит о том, что не нужно горевать. Энергия уходит в горестные образы, и это может вызвать болезнь. Видимо, поэтому в народе и считается, что умершие родственники снятся к болезни, а то и к смерти.

17. Если преследуют эротические сны – это хорошо или плохо?

Это может говорить о страхе перед противоположным полом, неуверенностью в своих сексуальных возможностях. Тогда человеку хочется хотя бы во сне быть более раскрепощенным. Нужно упрочить уверенность в том, что мы с противоположным полом в гармонии. Для этого следует отбросить обиды. Если мы обижены хотя бы на одного человека противоположного пола, то это уже дисгармония.

Анна КРАСНОВА

ЧАС С КАЛЬЯНОМ РАВЕН 100 ВЫКУРЕННЫМ СИГАРЕТАМ



Последние исследования медиков свидетельствуют, что курение кальяна не менее вредно, чем курение табака, и может вызвать болезнь легких, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Курильщики кальяна подвержены еще и таким рискам, как гепатит и туберкулез.

Анализы, проведенные Всемирной организацией здравоохранения, показывают, что дым кальяна содержит столько же углекислого газа, дегтя и тяжелых металлов, что и обычные сигареты.

Вода же в трубке поглощает только часть никотина. Один час курения кальяна соответствует 100 выкуренным сигаретам, что значительно больше, чем предполагалось ранее. Поэтому медики призывают любителей этой экзотической забавы использовать одноразовые мундштуки.

Л. АНДРЕЕВА

ИЗОБРЕТЕНО ЛЕКАРСТВО ОТ АЛКОГОЛИЗМА!

Ученые сообщают, что обнаружили способ борьбы с алкогольной зависимостью – лекарство, подавляющее ощущение эйфории от приема алкоголя.

В центре исследования оказались клетки гипоталамуса, отдела мозга, вырабатывающего орексин – химическое вещество, связанное чувством эйфории при алкогольном или наркотическом опьянении. Ученые создали вещество, которое блокирует действие орексина. Оно было испытано на крысах, предварительно превращенных в алкоголиков. Крысы, получившие лекарство, не вернулись к своей привычке.

Если удастся создать лекарство, блокирующее действие орексина на человека, то медики смогут подавить у алкоголиков зависимость от спиртного.

Результаты данного исследования также можно использовать для лечения расстройств пищевого поведения. Дело в том, что алкогольная зависимость и расстройства пищевого поведения вызываются срабатыванием одинакового механизма в мозге.

Independent

В Китае культ еды возведен в ранг величайшего из искусств. Между тем китайцы не едят привычных европейцам хлеба, сыра и масла, не любят кофе и молоко. Однако даже в повседневной жизни их еда со сменой нескольких десятков блюд настолько замысловата и причудлива, что истинный, первоначальный вкус продукта угадать просто невозможно.

ПОЧЕМУ КИТАЙЦЫ НЕ ЕДЯТ ХЛЕБ С МАСЛОМ?

Поглощение пищи здесь — священнодействие, поэтому, приветствуя друга, китаец вежливо осведомляется, не голоден ли тот, а ровно в 12 вся страна замирает — это время обеда.

Режим питания — основа основ. Следует садиться за стол трижды в день и в определенное время. В 12 часов дня пища усваивается наилучшим образом – это подтвердили эксперименты китайских геронтологов. Они советуют: выбирайте тарелку помельче и не спешите. Ешь меньше – будешь жив дольше, гласит восточная мудрость. Недаром обед в Китае растягивается на два часа.

Темп поглощения пищи имеет большое значение. В нашем мозге есть своего рода центр насыщения. Он включается через 20 минут после начала трапезы. Если вы торопитесь, то за 20 минут проглотите так много, что рискуете переесть. А как говорится в китайской поговорке: «Если ты встал из-за стола с легким чувством голода – ты принес благо своему здоровью, если поел досыта – ты отравился». Тщательное пережевывание пищи – одно из непреложных правил здорового питания.

Рис – неотъемлемая часть любого китайского угощения, будь то завтрак «цзао фань», что означает ранний рис, обед «у фань», что переводится как «полуденный рис», или ужин «вань фань» – «поздний рис». Даже слово «есть» в значении «принимать пищу» имеет буквальный смысл – «есть рис». Эта злаковая культура играет большую роль в оздоровлении человеческого организма.

Что касается мяса, то китайская народная медицина советует приступать к нему в последнюю очередь. И советует: старайтесь употреблять только внутреннюю, прилегающую к кости часть, а аппетитную корочку жаркого выбрасывайте. Это, наряду с котлетами, пища, пожирающая наши сердца. Поэтому в Китае не в чести стейк, бифштекс и ростбиф.

А на десерт китайцы рекомендуют отдать предпочтение не соку, а свежим фруктам, которые богаты витаминами С и Е. Во время еды лучше не отвлекаться – пусть телевизор будет выключен.

Встав из-за стола, непременно почистите зубы – после этого есть не захочется дольше. Ну а лакомства в доме вообще не стоит держать. И если вдруг уж очень потянет перехватить чего-нибудь вкусненького, постарайтесь перетерпеть, дождавшись обеда или ужина.

Вот такой нехитрый застольный кодекс китайских правил хорошего тона.

МосМедКлиник

СЕКС ПРИЗНАН СЧАСТЬЕМ

Отныне секс официально признан счастьем. Дело в том, что ученые подсчитали количество гормонов счастья – эндорфинов, выделяемых при среднестатистическом половом акте.

Затем они сравнили эти данные с ощущениями респондентов, когда те, по их собственным уверениям, находились в состоянии эйфории, которое можно охарактеризовать как «полное счастье». Сравнив результаты, исследователи пришли к выводу, что количество эндорфинов, выделяемых в том и другом случае, практически идентично.

Стоит отметить, что результаты для мужчин и женщин разнятся лишь в небольшом процентном соотношении. Единственное, о чем не оповещают нас ученые, так это насколько секс и счастье вещи взаимозаменяемые, хотя, с другой стороны, этот вопрос каждый решает для себя сам.

Н. КИРЕЕВ

Учредитель: ООО «РГ «Суть».
Гл. редактор: Л.В. Абаева
Газета выходит два раза в месяц.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-19205 от 23.12.2004 г.

Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом». 440052, г. Пенза, ул. Гоголя, 51/53, тел. (8412) 209-100, 209-101
Время подписания в печать – 16.00
Тираж 10 000 экз. Объем 1 п. л. Заказ № 2041
Цена договорная.

Адрес редакции: 413840, г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 47/1а.
Для писем: 413840, г. Балаково, Саратовской обл., Г/П, а/я-13.
Тел./факс редакции: 39-33-01, 39-33-02 (отдел писем, бухгалтерия, рекламный отдел).
(РЯ) – материал печатается на правах рекламы.
E-mail: suty@bal.ru

Основной инстинкт

стр. 7

Бальзам

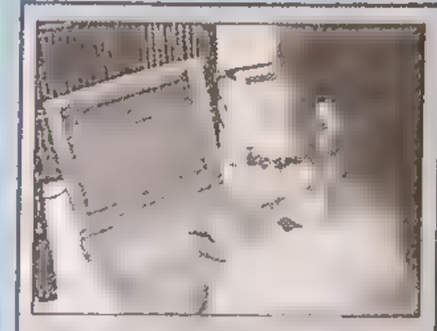
Полезная газета

№ 3 (156) Февраль 2007 г.

В номере:

Шаг от бедра

стр. 3



Некроз от компьютера

стр. 4

Есть нельзя, а натираться можно

стр. 5

Научите ребенка сердиться

стр. 6

Внимание: КОНКУРС!

РАССКАЖИ О ТВОЕЙ ГАЗЕТЕ

В марте наш «Бальзам» – целитель и поучитель – отметит шестой день рождения. И у нас, как свидетельствуют письма, немало подписчиков и читателей, которые за эти годы не изменили любимой газете. Каждое второе письмо начинается словами: «Храню подшивки с 2002 года» или «Выписываю газету со дня основания». Немало и тех, кто не так давно открыл для себя «Бальзам».

Для всех категорий читателей редакция объявляет конкурс «Расскажи о твоей любимой газете». В выборе темы – никаких ограничений! Это может быть рассказ о том, как опубликованные в нашей газете народные рецепты помогли вам избавиться от недуга или взгляд на содержание издания: какие материалы вам нравятся больше других и почему. Вы можете просто ответить на вопрос, почему вы читаете «Бальзам»? Или стать критиком и предложить открыть новую рубрику или осветить злободневную тему. А можете просто объясниться в любви газете.

Ваши письма будут опубликованы в «Бальзаме», а самые-самые интересные признания отмечены специальными призами.

Редакция вашей газеты

НЕ ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ

НЕРАБОТАЮЩИЕ МАМЫ СТАЛИ ПОЛУЧАТЬ ПОСОБИЯ

В Саратовской области начаты выплаты пособий неработающим мамам по уходу за ребенком до 1,5 лет.

Право на ежемесячное пособие по уходу за ребенком до 1,5 лет предоставлено неработающим гражданам. Это – мама или папа, один из родственников или опекунов, фактически осуществляющих уход за ребенком. До этого года такое пособие назначалось только по месту работы или учебы, а также в органах соцзащиты женщинам, уволенным в связи с ликвидацией предприятий, учреждений, организаций.

Теперь пособие неработающим гражданам назначается и выплачивается органами социальной защиты населения по месту жительства. Размер пособия составляет 1,5 тыс. рублей на первого ребенка и 3 тыс. рублей на второго и последующих. В случае ухода за двумя и более детьми до полутора лет размер пособия суммируется. Назначается пособие, если обращение за ним последовало не позднее шести месяцев со дня достижения ребенком возраста полутора лет.

Дополнительную информацию по этому вопросу можно получить по телефону «горячей линии» областного минздрава: **(8-452) 64-43-82.**

ЛЕГКО НА СЕРДЦЕ ОТ ПЕСНИ ВЕСЕЛОЙ

Есть у меня любимая песня Юрия Визбора «Ты у меня одна». Раньше, когда были помоложе, часто собирались с друзьями и пели ее под гитару. А недавно я вновь посмотрела фильм с таким же названием и любимыми актерами Мариной Неёловой и Александром Збруевым, стала подпевать, а слов не помню. Напечатайте, пожалуйста, слова этой замечательной песни. Заранее спасибо.

Ольга Дмитриевна, г. Балаково

Ты у меня одна

Ты у меня одна,
Словно в ночи луна,
Словно в году весна,
Словно в степи сосна.
Нету другой такой
Ни за какой рекой,
Нет за туманами,
Дальними странами.

В инее провода,
В сумерках города.
Вот и взошла звезда,
Чтобы светить всегда,
Чтобы гореть в метель,
Чтобы стелить постель,
Чтобы качать всю ночь
У колыбели дочь.

Вот поворот какой
Делается с рекой.
Можешь отнять покой,
Можешь махнуть рукой,
Можешь отдать долги,
Можешь любить других,
Можешь совсем уйти,
Только свети, свети!

БОРОДАВКУ НАТРЕМ ХРЕНОМ ИЛЬ ЗОЛОЙ

Наша газета уже писала о Хильде Леонардовне Стёпиной – балаковке, которая все свои болячки предпочитает лечить народными методами. Рецептов применения различных мазей, настоек и примочек у Стёпиной не одна сотня. Сегодня наша постоянная читательница и автор делится несколькими секретами избавления от бородавок.

1. Смешать 1:1 по весу сок хрена и поваренную соль. Аккуратно втирать смесь в бородавки до полного их исчезновения.

2. Ставить компрессы или втирать в бородавки сок кислых яблок.

3. Древесную золу развести водой до консистенции густой сметаны, смазывать этим средством бородавки.

4. Приняв ванну, прибинтовать к бородавкам мясистую часть лимона.

5. Размять свежие листья каланхоэ и делать ежедневные повязки до полного исчезновения бородавок.

Х. СТЁПИНА, г. Балаково

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

ОТКЛИКНИТЕСЬ, «ЧАЕВОДЫ»

Здравствуйте, уважаемые работники газеты «Бальзам на душу».

Мне 65 лет. Газету вашу выписываю с 2002 года и с удовольствием читаю. Собираю и храню различные рецепты, тексты песен и другую информацию. Спасибо вам за интересное издание, продолжайте в том же духе.

Хочу через газету обратиться к тем, кто разводит и использует в лечебных целях чайный гриб. Может, кто-нибудь из опытных «чаеводов» расскажет, как с ним обращаться, а также какие болезни они вылечили с помощью чайного гриба. Заранее спасибо всем, кто откликнется на мою просьбу.

Людмила Борисовна ДЕМЕНТЬЕВА, пос. Черкасское, Вольский район

ОТ РЕДАКЦИИ

Советы и рецепты в рубрику «Делимся опытом» можно прислать по почте по адресу: Саратовская область, г. Балаково, г/п, а/я 13, или передать по телефонам: 39-33-01, 39-33-02.

Надеемся, опыт наших читателей поможет тем, кто в нем нуждается именно сейчас. И еще раз напоминаем: каждому конкретному больному в каждом конкретном случае требуется индивидуальное лечение. Так что, приняв решение о применении того или иного народного средства, не поленитесь проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

Здравствуйте, сотрудники «Бальзама»!

Я собираю народные рецепты из различных изданий. В «Бальзаме» особенно привлекают простые средства, для изготовления и применения которых не надо изыскивать какие-то особенные составляющие.

НА СЕБЕ ПРОВЕРЮ И ЛЮДЯМ ПЕРЕДАМ

Рецепты, взятые из вашей газеты, не раз помогали мне при различных заболеваниях. Спасибо вам большое за то, что предоставляете страницы издания для передачи опыта, как говорится, из уст в уста. Хочу и я поделиться своими секретами. Причем, испытанными на себе и проверенными не единожды.

Если трескаются пятки. Надо смешать водку пополам с 70% уксусом, на 100 г этой смеси добавить 1 ч. ложку глицерина аптечного. Все тщательно перемешать и нанести на чистые сухие ноги. Уже после одной-двух процедур результат вас порадует, а если летом (в активный дачный период) для профилактики вы будете проводить такие процедуры регулярно, то вопроса надевать или не надевать открытые летние туфли для вас просто не будет существовать, даже если вы целый день шлепали босой по земле.

Если врастает ноготь. Надо хорошенько распарить руку (или ногу), аккуратно поддеть больной ноготь и вставить между ним и участком кожи маленькую ватку, смоченную подсолнечным маслом. Сутки носить, не вытаскивая. На следующий день ватку сменить на новую, и так три дня. После этого ноготь надо аккуратно подстричь, но ни в коем случае не закруглять! Если все это успеть сделать вовремя, пока врастание не произошло слишком глубоко, то можно обойтись без помощи врачей.

Людмила Геннадьевна, г. Балаково

«ПЕТУШОК» ОТ КАШЛЯ

Сильный кашель мучил меня больше недели. Подружка каждый день звонит по телефону, спрашивает, как мое здоровье, а я порой так задыхаюсь, что и ответить не могу.

Тут она ко мне примчалась, задала всего один вопрос «Сахар, я надеюсь, у тебя есть?» и сразу к плите. Насыпала несколько столовых ложек сахарного песка на чистую сухую сковородку, подогрела ее до образования золотисто-коричневого сиропа. Потом взяла деревянную палочку (оказывается, с собой принесла!), обмакнула ее в сироп, дала остыть, еще несколько раз обмакнула. Получилась такая круглень-кая конфетка, как чупа-чупс. Вот, говорит подружка, тебе лечебный «петушок на палочке». Остальной сироп вылила в миску с холодной кипяченой водой, велела вечером эту конфетку принять вместе с чаем.

И знаете, очень мне помогло это средство. А подружка метод лечения кашля жженым сахаром узнала от своей бабушки.

Елена, 27 лет. г. Балашов

СЧИТАЕМ ЭСТРОГЕНЫ

Большое количество эстрогенов провоцирует буйный темперамент, и вы думаете о сексе практически круглосуточно. У вас женственная внешность, пышная грудь, глубокий «женский» голос, относительно небольшой рост. Менструальный цикл – более 28 дней, критический период – минимум 5, и перед его началом вы испытываете нервное напряжение.

Недостаток эстрогенов можно заподозрить у вечной девочки-подростка с инфантильной внешностью, неразвитой плоской грудью и неумеренной плаксивостью перед месячными. Цикл может быть как меньше 28 дней, так и больше 1–3 месяцев.

Средний уровень эстрогенов создает уравновешенный тип. Если у вас всего в меру – женственные внешность и голос, среднего размера округлая грудь, – беспокоиться особо не о чем. Наверняка вы знаете, что такое предменструальный синдром, не делаете культа из секса, хотя и не отказываете себе в этом удовольствии.

Иногда в организме «правят бал» гестагены и андрогены (другие половые гормоны). Это легко определить по «мальчишескому» телосложению при среднем или высоком росте, низкому голосу и маленькой плоской груди.

ОБНОВЛЯЕМ ГАРДЕРОБ

Вы собрались обновить свой гардероб. И для этого все сложилось. Зарплата получена, день похода по магазинам запланирован. Удачных вам покупок и еще несколько полезных советов.

- Не останавливайтесь на первой увиденной вами вещи, ибо в ином месте она может быть намного дешевле.
- Товар проверяйте на месте и тщательно. Брак, обнаруженный дома, а то и того хуже, при сборах на праздничную вечеринку доставит вам массу неприятностей, худшая из которых – вы не сможете обменять покупку на вещь нужного вам размера и качества.
- За дорогими покупками не ходите одна, а выберите близкого вам советчика.
- При крупной покупке полагайтесь лишь на свой вкус и мнение своего друга и постарайтесь свести на нет или проигнорировать одобрительные замечания продавцов, ибо они умело используют при этом психологическое давление.
- На вещевом рынке не соглашайтесь сразу с предложенной ценой, даже если она вам подошла. Постарайтесь сторговаться – продавцы почти всегда делают скидку, перед праздником особенно.

НАВОДИМ КРАСОТУ

Вы промахнулись с выбором цвета при окрашивании волос? Полностью исправить эту ошибку вам, скорее всего, не удастся, но попытаться все-таки стоит.

Для этого нужно вымыть волосы шампунем против перхоти и затем на 30 минут нанести лечебное средство для ухода за волосами. Шампунь проникнет в структуру волос и приподнимет чешуйки, а красящий пигмент вымоется вместе с лечебным средством при ополаскивании.

И еще один профессиональный совет: если вы нанесли слишком много геля для волос, оберните голову примерно на 10 минут влажным полотенцем. Оно впитает в себя избыток геля. После этого высушите волосы феном.

Красивая походка – действительно редкая и ценная в силу своей эксклюзивности способность. Однако исправить поступь и привести ее в надлежащее состояние никогда не поздно. Единственное, что для этого требуется, – решительность и постановка цели.

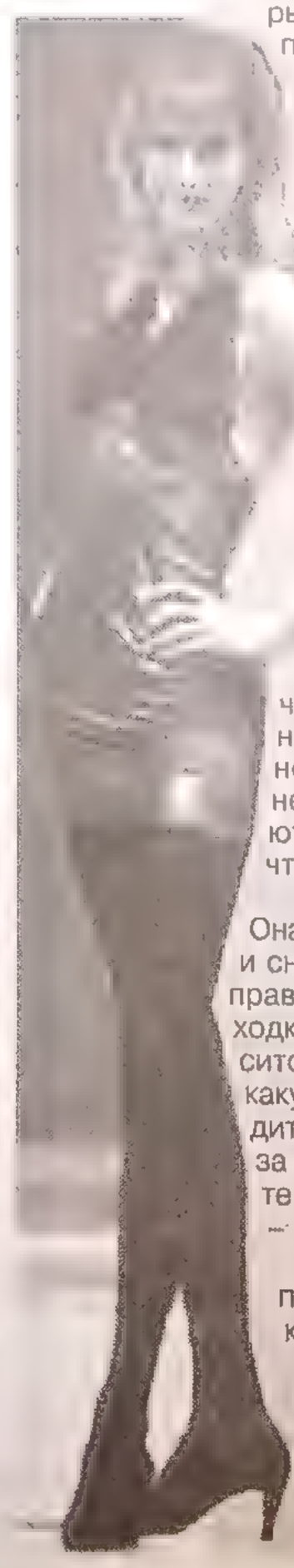
ШАГ ОТ БЕДРА,

или Почему нельзя копировать походку манекенщиц

Вспомните совет неподражаемой Айседоры Дункан. Представьте, что вас что-то тянет за макушку вверх и за грудь – вперед и вверх. Пожалуй, это наиболее легкий способ выработать правильную осанку при ходьбе. Главное при этом – в течение нескольких дней постоянно помнить о поставленной задаче. В будущем желания привычно скукожиться не возникнет.

Для тренировки непосредственно походки обозначьте на полу ровную линию – с этим «инструментом» вам будет необходимо заниматься ежедневно, постепенно перенося полученный опыт в вашу повседневную жизнь. Пятки должны идти по одной прямой, носки немного развернуты.

Несмотря на советы многочисленного глянца, не пытайтесь копировать движения манекенщиц на подиуме. Такая походка неуместна ни в офисе, ни на рынке, ни на вечеринке. Да и вообще, любой путь подражания заранее обречен. Ищите свою походку, именно ту, которая подходит вам.



Длина шага должна равняться длине вашей стопы. Думаете, шаг получится семенящим? Ничего подобного. Потренируйтесь, и вы поймете, что так ходить и легче и красивее. При более широком шаге возникает чересчур много лишних движений корпусом и головой. Все лишнее – безжалостно вычеркивайте из своих привычек.

Зачастую для исправления походки женщине достаточно обратить внимание на колени. Их ни в коем случае нельзя сгибать – нога, на которую вы переносите центр тяжести, должна быть ровной. Бедро двигается вместе с ногой при движении вперед – это и есть «шаг от бедра».

При ходьбе должен быть втянут живот, а не шея. Расслабьте плечи и верхнюю часть спины, и вы почувствуете освобождение зажатой ранее энергии. Вообще, скованность мышц – главная причина болей в спине. Понаблюдайте, какие зажимы вам мешают, и периодически напоминайте себе о том, что пора расслабиться.

Именно такая походка полезна для здоровья. Она помогает и насытить организм кислородом, и снять стресс, и сбросить лишний вес. Для исправления прихрамывающей или однобокой походки развивайте обе половины тела. Это относится и к тому, в какой руке вы носите сумку, на какую ногу привыкли опираться. Если вам приходится долго стоять, например, в очереди или из-за специфики работы, поочередно распределяйте вес тела то на одну, то на другую ногу. В идеале – регулярно занимайтесь на велотренажере.

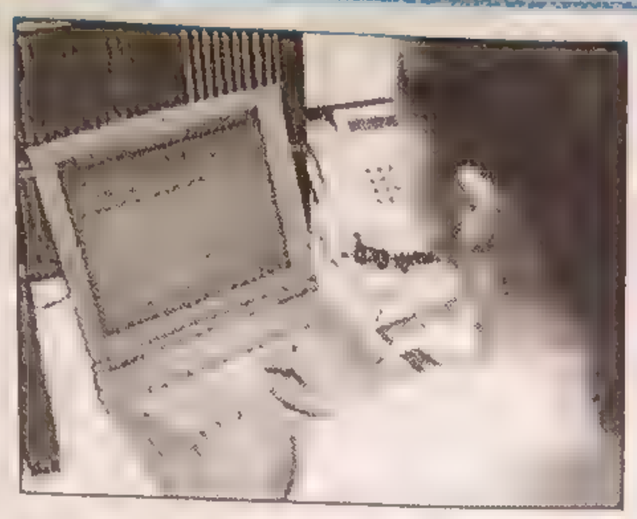
Свободно опустите руки, расслабьте плечи, поднимите подбородок и тщательно перед зеркалом отслеживайте каждое движение.

Гармония – вот что должен выражать ваш шаг. Гармония пластики, линий, внутренней свободы и невыносимой легкости бытия. Подумайте только, одной своей походкой вы можете рассказать о себе больше, чем в обстоятельной беседе.

Дарья ПЕЧОРИНА

Говорят, от постоянной работы за компьютером может развиться компьютерный некроз зубов? Что это за заболевание и как оно лечится?

Анна ПОЛЕТАЕВА, г. Балаково



НЕКРОЗ ОТ КОМПЬЮТЕРА

Вопрос читателя мы адресовали зубному врачу лечебно-хирургического отделения стоматологической поликлиники № 1 г. Балаково **Светлане ЕРКИНОЙ.**

– Компьютерный некроз – это некариозное поражение тканей зуба. Заболевание может развиваться при многочасовой работе с компьютером в течение 2–3 лет, если не соблюдаются режим работы, правила профессиональной защиты и гигиены труда.

Современные компьютеры, как и телевизоры, дают мягкое ионизирующее излучение, создают особое электромагнитное поле, оказывающее электростатическое действие, активно влияющее на состояние резистентности (т. е. устойчивости) организма.

Радиация оказывает непосредственное негативное действие на белковые структуры эмали и дентина, что и ведет к некрозу твердых тканей зуба. Это воздействие нарушает также функцию слюнных желез. Уменьшение количества вырабатываемой слюны в свою очередь ведет к нарушению физиологических процессов восстановления эмали.

При компьютерном некрозе больной прежде всего жалуется на изменение цвета зубов. Характерно системное, обширное множественное поражение. Очаги некроза располагаются в пришеечной области, пигментированы в темно-коричневый, почти черный цвет, заполнены размягченными массами зубных тканей, которые, впрочем, легко удаляются и удаление их безболезненно.

Профилактика компьютерного некроза зубов заключается в соблюдении санитарных норм, рекомендуемых Госсанэпиднадзором России.

Напомню эти простые правила. Продолжительность работы на компьютере не должна превышать более 6 часов в день для взрослых и составлять 3–4 часа для подростков. Каждые 2 часа в работе необходимо делать перерыв на 20 минут и проветривать помещение. Расстояние до экрана компьютера должно составлять 60–70 см. Женщинам в период беременности и кормления ребенка работа с компьютером противопоказана. Людям, которым по роду деятельности приходится работать на компьютере ежедневно, рекомендуется проходить у стоматолога регулярные профилактические курсы комплексной терапии.

ОТ РЕДАКЦИИ: ***помимо компьютерного некроза к некариозным поражениям тканей зуба относятся: клиновидный дефект, патологическая стираемость и эрозия эмали. Об этих заболеваниях и их профилактике Светлана Ивановна Еркина расскажет в следующем номере газеты.***

«ОБЖОРИНО» ГОРЕ

Расскажите, пожалуйста, отчего бывает панкреатит. Обязательно ли нужно при этом диагнозе соблюдать строгую диету?

Павел ВОРОНИН

«Обжорино горе» – именно так можно назвать ситуацию, когда у человека происходит воспаление поджелудочной железы. Те, кому ставили диагноз «панкреатит», точно знают, что железа чрезвычайно чувствительна к перееданию.

Первопричиной панкреатита нередко становится инфекция. Это могут быть вирусы эпидемического паротита (свинки) или гепатита, даже бактерия туберкулеза способна вызвать в поджелудочной железе воспалительный процесс. Активное увлечение некоторыми лекарственными средствами тоже довольно небезопасно. Ряд антибиотиков, сульфаниламидные и гормональные препараты могут вызвать повреждение поджелудочной железы и ее воспаление. Мужчин же часто губит пристрастие к алкоголю. Даже желчекаменная болезнь может стать первопричиной панкреатита.

Поджелудочная железа не прощает небрежного к себе отношения. Боль бывает очень острой, интенсивной, сопровождается рвотой, вздутием кишечника. Острый панкреатит без отпора только крепнет. В таких случаях приезд «скорой» просто необходим. Борьба за здоровье, а нередко и за жизнь больного, длится обычно не менее двух месяцев.

Иногда достаточно одного-двух приступов для того, чтобы процесс перешел в хроническую форму. Чтобы избежать дальнейшего обострения, человеку с диагнозом «хронический панкреатит» надо непременно соблюдать некоторые правила. Особенно они касаются питания.

Стоит ограничить потребление жиров и углеводов. А вот содержание белка в пище должно быть больше. Второе правило – это особый способ приготовления пищи. Лучше готовить блюда на пару, в крайнем случае, запекать их в духовке. Об острых приправах, бульонах, спиртных напитках следует просто забыть. Из рациона также надо исключить молоко, сладости, сдобу, кислые фрукты и овощи, тугоплавкие жиры, газированные напитки и многое другое.

А для профилактики панкреатита, как и многих других болезней, следует придерживаться еще одного правила: даже если застолье очень аппетитное, съешьте лишь треть того, что лежит у вас на тарелке. А ферментные препараты употребляйте только по назначению врача.

Светлана САМАРИНА, врач Балаковского ЦМП

ВОПРОС СПЕЦИАЛИСТУ

У вас есть вопрос специалисту? Задайте его с помощью этого купона.

Если желаете, укажите свой возраст, фамилию, место жительства_____

_____

Мой вопрос специалисту_____

_____

_____

_____

_____

ЕСТЬ НЕЛЬЗЯ, А НАТИРАТЬСЯ МОЖНО

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ГРИБОВ

Грибы предлагают не только разнообразить наше повседневное меню, но и поправить здоровье. Многие грибы помимо отличных вкусовых качеств обладают лечебными свойствами. В настоящее время во многих странах даже ведутся исследования, направленные на получение из грибов новых лекарственных препаратов.

Издавна в народной медицине применяются шляпочные грибы. По данным лечебника второй половины XVII века, экстрактом белого гриба лечили обмороженные и омертвевшие участки кожи. Дистиллят из вяленых грибов рекомендовали прикладывать к частям тела, пораженным параличом.

В наши дни боровик, или белый гриб, используют при стенокардии, туберкулезе, снижении жизненного тонуса. Существует мнение, что систематическое употребление в пищу боровиков служит хорошим профилактическим средством против раковых заболеваний.

А вот ложные опята раньше использовались при желудочно-кишечных заболеваниях в качестве слабительного и рвотного средства. Видимо, они содержат вещества, усиливающие деятельность пищеварительных органов. До сих пор в Австрии опенок осенний употребляется как легкое слабительное средство. Некоторые разновидности летнего опенка называют галлюциногенными грибами, вырабатывающими психотропные вещества, что позволяет применять их при лечении определенных психических заболеваний.

Шампиньоны оказались активными в отношении возбудителей тифа и паротита. Наиболее активные антибактериальные препараты (например, антибиотик кампестрин) получают из молодых шампиньонов. В старых грибах эти свойства снижаются.

В народной медицине широко применяются мухоморы. Они содержат ядовитые вещества мускарин, мускаридин и мускарифин. Последнее вещество в малых дозах усиливает действие желез внутренней секреции и тем самым повышает тонус организма.

Несмотря на то, что красный мухомор относится к ядовитым грибам, он и по сей день применяется в гомеопатической практике при спазмах сосудов, функциональных нарушениях нервной системы, склерозе. Настойка мухомора в народной медицине употребляется как наружное средство при полиартрите, ревматизме и радикулите.

Л. АНДРЕЕВА

ЛАВРУШКА ПРОТИВ ОСТЕОХОНДРОЗА

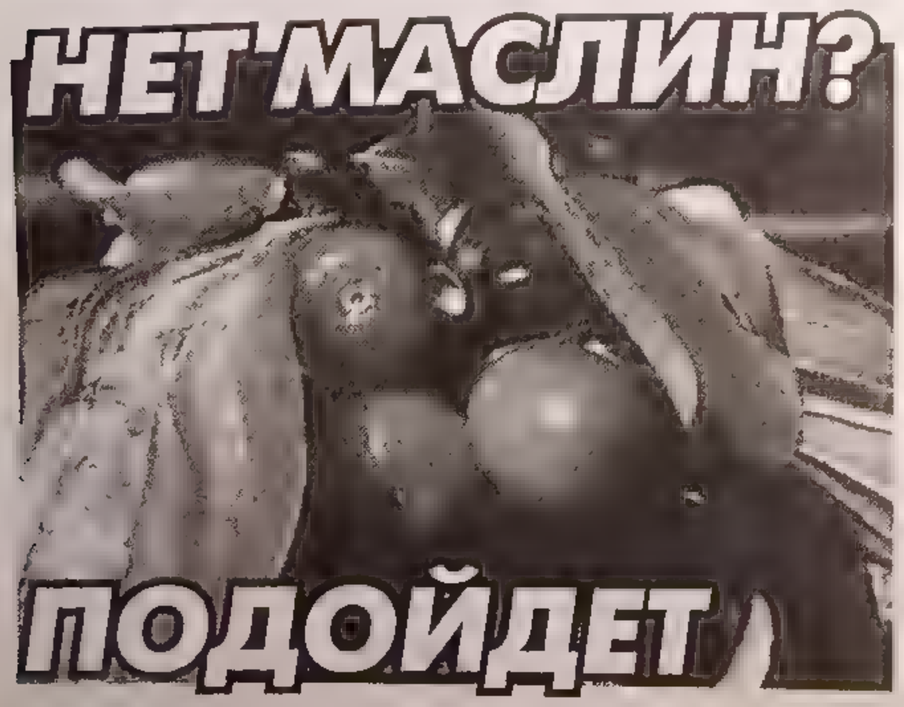
Положите 5 лавровых листьев в эмалированную посуду, залейте 1,5 стакана воды и кипятите 5 мин. Настаивайте, укутав, 3 часа. Процедите. Пейте целебный отвар в течение дня мелкими глотками. Лечение проводите 4 дня подряд, через неделю курс нужно повторить.

АПЕЛЬСИН ПРОГОНИТ МИКРОБЫ

В пору простуд и эпидемий разбрызгивайте по комнатам ароматические масла – пихты, эвкалипта, кориандра, шалфея, грейпфрута. Для этого нужно добавить в пульверизатор вместе с водой по капельке каждого масла. Когда остаются корки от апельсинов, заварите их кипятком и этим раствором протирайте стены и пол. Апельсиновое масло не только освежает и ароматизирует воздух в комнате, но и прогоняет микробы.

Кто не знает кизил?! Эта лесная ягода целительная, и называют ее всемогущим доктором. Плоды содержат много глюкозы, фруктозы, органических кислот (особенно яблочной и никотиновой), дубильных, азотистых и красящих веществ, эфирное масло, фитонциды, витамины С и Р.

НЕТ МАСЛИН? ПОДОЙДЕТ и КИЗИЛ



Кизил очень полезен при желудочно-кишечных заболеваниях, а наличие фитонцидов делает его губительным средством для бактерий тифа, дизентерии и некоторых других инфекций.

Лечит кизил подагру, малокровие, восстанавливает обмен веществ. В его листьях содержится до 14 процентов таннидов (дубильных веществ растительного происхождения). Настои из листвы и веток обладают вяжущим действием, используются как желчегонное и мочегонное средство.

Кора и корни кизила содержат гликозид, конин, действующий как противомалярийное средство. Если больного лихорадит, то можно дать ему выпить настой цветов, плодов, кизилового сока. Свежей корой и отваром измельченных косточек, вынутых из плодов кизила и слегка поджаренных, лечат нарывы.

При желудочных кровоизлияниях полезен чай из ягод кизила. Доза на сутки: 10 граммов сухих плодов на стакан кипятка. Разовая доза отвара: 5 граммов ягод на стакан воды. Так снимают туберкулезную интоксикацию, укрепляют мочевой пузырь, снимают боль в пояснице.

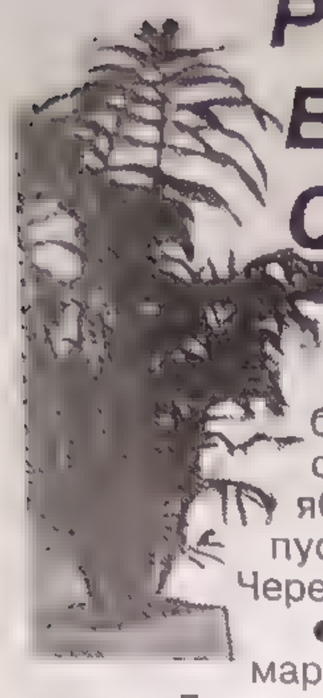
Практически все препараты, приготовленные из кизила, полезны при диабете. Они снимают сахарные перегрузки.

Есть и еще одно, экологическое, свойство кизила. Он очищает воздух от вредных бактерий и насекомых.

Известно, что еще в давние времена из кизила делали витаминно-лечебный лаваш. Массу протертых ягод разливали по плоским формам, сушили на солнце и в печах, а затем туго скатывали в рулон. В голодные годы такими коржами излечивались от цинги, а лавашем обертывали глубокие раны. Многие хозяйки сейчас предпочитают кизил солить – с перчиком, с лавровым листом. Употребляют его вместо маслин. Очень вкусно и полезно!

Е. ПЕТРОВА

Сад на подоконнике



РАСЦВЕТ ВСТРЕЧАЯ С АПЕЛЬСИНОМ

● Этиленовый газ, исходящий от спелых яблок и цитрусовых плодов, – гормон для растений, который побуждает образовывать цветки. Поместите растение вместе с несколькими яблоками на одну-две недели в пропускающий свет пластиковый мешок. Через 4 месяца оно зацветет.

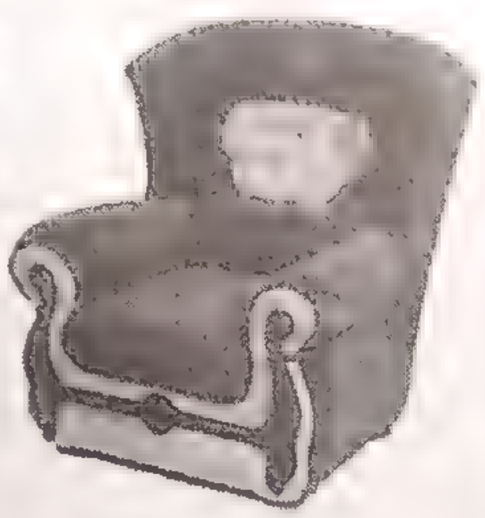
● Опытные цветоводы обязательно маркируют горшки с комнатными растениями. Делать это необходимо для того, чтобы после душа, удаления пыли, мытья окон цветы были поставлены в том же направлении роста. Так можно предотвратить опадание листьев и бутонов.

● Если зубчики чеснока воткнуть в горшок с растением, они защитят его от грибковых заболеваний, и будут способствовать укреплению иммунной системы. А чтобы зубчики не проросли, разрежьте их пополам.

У вас есть свои секреты ухода за комнатными растениями? Поделитесь ими с читателями «Бальзама». Присылайте письма по адресу: 413840, г. Балаково, Г/П, а/я-13 или звоните по телефонам: 39-33-01, 39-33-02.

Маленькие хитрости

ЧИСТИМ МЕБЕЛЬ



■ Вскипятите стакан пива с кусочком воска, дайте смеси остыть. Чуть теплую массу нанесите на полированную мебель, дайте ей высохнуть, а затем натрите шерстяной тканью.

■ Полированную мебель можно почистить тряпкой, смоченной в молоке, вытерев затем насухо шерстяной или бархатной тканью.

■ Матовую мебель чистят скипидаром по направлению древесных волокон.

■ Мебель из орехового дерева можно освежить смесью оливкового масла и красного несладкого вина (в равных частях). После того, как смесь слегка подсохнет, мебель полируют куском фланели.

■ Для удаления пятен с кожаной обивки мебели в нее втирают кашицу из картофельной муки и бензина (1:1), а после высыхания кашицу счищают щеткой.

■ Металлические детали мебели можно почистить смесью из нашатырного спирта (30 г), мела (15 г) и воды (50 г). Перед обработкой деталей смесь надо обязательно взболтать.

Неблагоприятные дни

14.02.07	с 22:00 до 24:00	Среда
16.02.07	с 23:00 до 24:00	Пятница
19.02.07	с 07:00 до 09:00	Понедельник

Ликбез для родителей

Может случиться так, что ваш ребенок, который раньше всем и всегда был доволен, теперь из-за того, что ему что-то не понравилось, буквально «звереет» на глазах и превращается в маленький, но мощный ураган.

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА СЕРДИТЬСЯ

Как правило, дошколята старше трех лет на пустом месте не сердятся. И если повод действительно есть, не бойтесь сказать ребенку, что практически все люди в той или иной степени сердятся, и ничего плохого в этом нет.

Научите ребенка контролировать свой гнев, сердиться «правильно». Для этого предложите ему вслух сформулировать причину недовольства. И тогда ребенок, говоря о своих сиюминутных чувствах, сможет их осознать. А значит, уже не будет страдать от неуверенности, которая охватывает его вместе с непонятными эмоциями. Умение узнавать и называть эмоции своими именами позволяет маленьким детям управлять своим поведением.

Вмешиваться родители должны при первых же признаках «урагана». Не дав чаду разбушеваться, вы учите его усмирять неприятные эмоции на начальной стадии.

Старшие дошкольники могут гневаться вроде бы без видимых причин, но поскольку причины всегда существуют, родители должны побудить чадо к признанию.

Обычно это срабатывает, так как дети 6–7 лет уже умеют достаточно ясно выражать свои мысли и чувства. Благодаря этому приему они «остывают» прямо на глазах.

Если же ребенку пока еще трудно сформулировать причину такой эмоциональной вспышки, дайте ему карандаш и бумагу, и пусть он нарисует, как и почему он сердится. Пар будет выпущен к обоюдной радости сторон.

Г. КАРАВАЕВА,
психолог

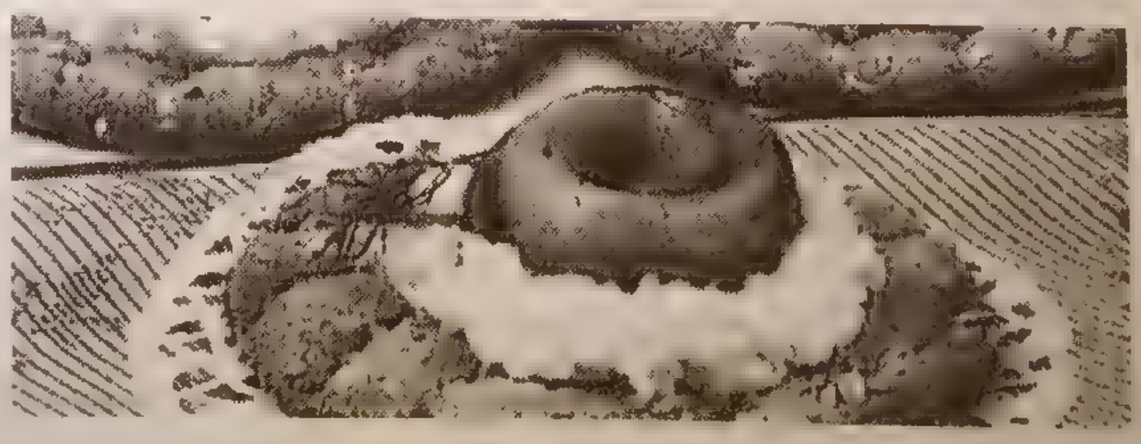
Пальчики оближешь

РУЛЕТИКИ ИЗ СЕЛЬДИ

8 филе мелкой маринованной сельди, 4 толстых ломтика черного хлеба, 2 пучка укропа, 60 г сливочного масла, 1 луковица, 8 шт. редиса.

Филе разрезать вдоль и пополам, каждый ломтик хлеба поделить на 4 одинаковых кубика. Один пучок укропа мелко порезать и смешать с маслом, посолить, смазать маслом кубики хлеба. Второй пучок разделить на отдельные веточки. На каждое филе положить по одной веточке укропа и свернуть филе в рулетики. Луковицу нарезать тонкими кольцами, редис – тонкими кружочками, выложить их на хлеб, а рулетики из сельди приколоть к кубикам хлеба деревянными шпажками.

Полина МЕРЗЛЯКОВА,
п. Новониколаевский



ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ

ЧЕЛОВЕК ЧЕЛОВЕКУ ВОЛК

Все мы – люди, а значит, от природы существа весьма агрессивные: ученые выяснили, что желание убивать и разрушать ради самого процесса присуще только человеку. Наверняка многие успокаивают себя тем, что столь неприглядное качество человеческой натуры, как агрессия, просыпается лишь в экстремальных ситуациях, в которых, слава богу, мы оказываемся не так уж часто. И глубоко заблуждаются: с проявлением враждебности в той или иной форме мы сталкиваемся ежедневно. Просто постепенно привыкаем, утрачиваем восприимчивость к чужой боли, начинаем считать такое поведение нормой жизни. За примерами далеко ходить не надо.

Практически каждый из нас был участником или хотя бы свидетелем скандала в переполненном автобусе в час пик.

О ВРЕМЕНА, О НРАВЫ!

Нередко приходится слышать, что человек стал таким жестоким лишь недавно: вот раньше люди были добрее. А сахар, наверное, слаще. Не стоит идеализировать прошлое. «Если мы хуже своих отцов, а они хуже наших дедов – и так в глубь веков до Платона, почему же мир не хуже и не лучше, чем описал его Платон?» – хочется спросить вслед за Бернардом Шоу.

Покопавшись в истории, можно вытащить на свет такое, от чего у современного циника кровь в жилах застынет. Достаточно упомянуть библейское избиение младенцев, костры инквизиции, взятие Трои, когда были убиты все мужчины и мальчики старше десяти лет, кровавые расправы эпохи Французской революции. А чего стоят пытки и публичные казни, которые на протяжении тысячелетий восторженно наблюдали наши предки.

КАК РАЗБУДИТЬ В СЕБЕ ЗВЕРЯ

И все-таки, как бы дико это теперь ни звучало, кое в чем мы переплюнули своих кровожадных пращуров. Речь идет о так называемой бытовой агрессии – о ежедневных стычках в очередях и дорожных пробках, привычной ругани с соседями и домочадцами. В общем, о тех досадных мелочах, которые, по мнению большинства, и упоминать не стоит, ибо это – норма жизни. Вернее – современной жизни городов с их толчеей, бешеным ритмом, загрязненной атмосферой. Доказано, что обитатели мегаполисов ведут себя гораздо агрессивнее жителей небольших поселков и деревень. Так что поговорку «В тесноте, да не в обиде» пора признать безнадежно устаревшей. Но перенаселение и прочие побочные эффекты цивилизации – далеко не единственное, что заставляет нас выпускать коготки. К примеру, ученые выяснили, что одним из мощных катализаторов агрессии является... высокая температура. Не лучшим образом отражается на нашем спокойствии и курение, причем в основном страдают пассивные курильщики. Вопрос о том, как влияют на человека экстремальные игры и виды спорта, пока остается открытым. А вот негативное воздействие «тяжелой» музыки на нашу психику сегодня не вызывает сомнений.

МАЛЕНЬКИЕ ЧУДОВИЩА

Есть мнение, что самые жестокие люди – это дети. И правда, некоторые детские «забавы», способы решения конфликтов ужасают откровенным цинизмом и ярко выраженной враждебностью ко всем и вся. Но удивляться тут нечему: юные души наиболее подвержены влиянию, в особенности негативному.

Дети – наше зеркало или, если угодно, эхо, которое как аукнется, так и откликнется. Психологи установили: когда с ребенком жестоко обращаются в семье, он выплескивает накопившуюся злобу на сверстников и в большинстве случаев вырастает жестоким, склонным к агрессии. Однако еще больше шансов стать «прирожденным убийцей» у того, кто рос в атмосфере эмоционального голода. Когда родители не наказывают и не поощряют ребенка, не интересуются его успехами и проблемами, маленький человек не получает подтверждения собственной значимости да и самого факта своего существования. И тогда, будьте уверены, придет время – и он заявит о себе во весь голос! Мало не покажется.

ПРОТИВ КОГО ДРУЖИМ?

Что же получается: виной всему – обстоятельства? Плохая экология, зловредное окружение, ненормальные родители. Вот если жить в идеальном мире, где царят любовь и согласие, где нет суеты, спешки и вообще – каждому по потребностям, то ни о какой агрессии никто и не помыслит!

Вряд ли. Как мы уже сказали, это свойство заложено в нас самой природой. Наверняка вы и сами замечали: человек очень недолго способен наслаждаться идиллией. Ситуация, когда вокруг тишь, гладь да божья благодать, довольно скоро надоедает, и мы начинаем искать проблемы там, где их в принципе нет. Хороший способ развеять скуку – найти себе врага, благо поводом для неприязни может послужить что угодно. Кстати, часто совместная нелюбовь к кому-то третьему объединяет людей. Ситуация «против кого дружите?» знакома, наверное, каждому. Забавно, что животные ведут себя абсолютно так же!

ПРИВИВКА ОТ БЕШЕНСТВА

Так, может, хватит уже идти наперекор естеству? Раз все мы – агрессоры, разумнее принять это свойство человеческой натуры, очистить от негативного налета и жить дальше с новым образом, без оглядки и угрызений совести? На самом деле, мысль хорошая. Ведь изначально само слово «агрессия» (от латинского aggradi, что буквально переводится как «наступать») не подразумевало ничего плохого. Быть агрессивным означало двигаться к цели без промедления, без страха и сомнения. Решимость, настойчивость, готовность к преодолению препятствий – разве это негативные качества? Напротив, они характеризуют сильную, волевую личность. И в таком случае разве может хирург, милиционер или пожарный быть не агрессивным? Важно знать меру, поскольку излишняя напористость опасна не только для окружающих – самим агрессорам тоже приходится несладко. Доказано, что такие люди больше страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, мигреней, различных сексуальных расстройств. И, конечно же, гораздо чаще получают травмы.

Психологи советуют не подавлять природные инстинкты, однако по возможности избегать ситуаций, провоцирующих агрессию. Ну а если необходимо снять напряжение, вовсе не обязательно вымещать злобу на первом встречном. Существует масса цивилизованных способов: пробежать кросс, порубить дрова, в конце концов, забросать дротиками фотографию недруга. В общем, решайте сами: вы же не только дитя природы, но и homo sapiens – как-никак человек разумный.

Елена АМИРБЕКЯН,
психолог
«Оракул», № 12, 2006 г.

НАГЛЯДНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Главный санитарный врач России Геннадий Онищенко предложил размещать на сигаретных пачках изображение, наглядно демонстрирующее смертельную опасность курения.

На пресс-конференции он заявил: «Моя мечта – сделать как в Канаде – помещать на пачке изображение легких курильщика на стадии рака». Геннадий Онищенко также выразил озабоченность ростом числа курильщиков среди подростков. По его словам, к 11-му классу в России курят 60% мальчиков и 40% девочек. Таким образом, табачный бизнес сегодня втягивает все больше наших детей, снижая тем самым их здоровье.

ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ КОЖА НАПОМИНАЕТ ЗООПАРК

В ходе исследования они обнаружили наличие около 182 видов бактерий на коже, 8% из которых были ранее неизвестны и нигде до сих пор не описаны.

Согласно исследованию, некоторые из бактерий обитают на коже более-менее постоянно, другие являются кочующими. Ученые подсчитали, что количество микроорганизмов в нашем теле превосходит по численности количество наших клеток в соотношении 10:1.

[illegible] являются [illegible]. Их популяция [illegible] в соответствии с тем, [illegible]. Сохранение популяций бактерий в нашем теле в стабильном состоянии является залогом нашего здоровья.

Ученые говорят о том, что множество факторов влияет на структурный состав популяции бактерий, например погода, свет, использование косметики. Также было выявлено, что более 70% из общего количества видов уникальны для каждого человека. Например, три вида бактерий присутствовали только у мужчин.

«КТО СПИТ, ТОТ ОБЕДАЕТ»

Эту фразу из «Трех мушкетеров» Александра Дюма подтвердили ученые-медики.

Во время сна человек не ощущает голода. Поэтому люди, склонные поспать подольше, в меньшей степени рискуют набрать лишние килограммы. Так исследователи, в течение долгого времени наблюдавшие за 18 тысячами человек, установили, что у людей, спящих ночью менее четырех часов, риск ожирения на 74% выше, чем у тех, кто спит по семь–десять часов.

Объяснение этому факту лежит на поверхности: тот, кто не спит ночью, как правило, много ест и мало двигается. Типичным, по мнению ученых, «кандидатом на ожирение» является молодой человек, просиживающий до утра перед телевизором или за компьютером, без остановки жующий чипсы и бутерброды, заливая их пивом, кока-колой или сладким кофе.

ВРУНЫ АКТИВНЕЙ ПРАВДОЛЮБЦЕВ

Ученые пришли к выводу, что содержимое черепной коробки врунов и фантазеров более активно, чем у правдолюбцев.

Оказывается, область головного мозга, ответственная за самоконтроль, в момент, когда человек говорит правду, просто бездействует. А вот вранье, обман и лукавство заставляют мозговые извилины усиленно работать.

ЛУЗГАЕМ – ЗНАЧИТ, МЕДИТИРУЕМ

Знаете ли вы, что в половине стакана обыкновенных семечек содержится суточная норма витамина Е. Значит, этот продукт не только питательный, но и полезный.

В семечках также много белка, содержащего аминокислоты, ненасыщенных жирных кислот, микроэлементов. Для здоровья полезнее семечки в шкурке, потому что в «голых» жиры окисляются. К тому же лузганье семечек – это своеобразная медитация, а значит, процедура имеет психотерапевтический эффект. Этот процесс так захватывает человека, что он отвлекается от переживаний, переключаясь на что-то иное.

МИКРОВОЛНОВКА СПАСАЕТ ОТ БАКТЕРИЙ

Нет, не каждое изобретение или исследование годится для немедленного применения в быту. Чего только стоили попытки сварить куриные яйца в микроволновке! Кстати, о микроволновке...

Американские исследователи сообщили о том, что кухонные губки и полотенца можно стерилизовать в этой самой микроволновой печи. В течение всего лишь двух минут излучение убивает 99% всех бактерий, включая такие, как кишечная палочка и сальмонелла.

«Жертвами» этого околонаучного исследования уже стали доверчивые британцы. Они почему-то решили, что таким образом можно стерилизовать сухие губки и полотенца. И вот в городе Телфорде одна из домохозяек, одержимая страстью к гигиене, запихнула в СВЧ-печь сухое кухонное полотенце. Результат – сильный пожар.

Только потом ученые опомнились и известили всему миру, что губки и полотенца должны быть непременно мокрыми: тогда и бактерии благополучно скончаются в муках, и дом останется целым.

При подготовке полосы использованы материалы сайта Lenta.ru

Учредитель ООО «РГ «Суть». Гл. редактор Л.В. Абаева
Газета выходит два раза в месяц
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-19206 от 23.12.2004 г.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат». Наш дом» 440052 г. Пенза, ул. Гоголя, 51/53, тел. (8412) 209-100, 209-101
Время подписания в печать – 16.00
Тираж 6 800 экз. Объем 1 п. л. Заказ № 2042
Цена договорная
Адрес редакции: 413840, г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 47/1а.
Для писем: 413840, г. Балаково Саратовской обл. Г/П, а/я-13.
Тел./факс редакции: 39-33-01, 39-33-02 (отдел писем, бухгалтерия, рекламный отдел)
PR – материал печатается на правах рекламы.
E-mail: suty@bal.ru

Благослови воды набрать стр. 7

Полезная газета

Бальзам на душу

№ 5 (158) Март 2007 г.

В номере:

Доктор в облике медузы стр. 2

Лекарства вызывают полноту стр. 3

Чистим сосуды от солей стр. 5

Хохот лечит диабет стр. 8

Актуально

ЖИЛЬЕ ДЛЯ СИРОТ

Акция «Каждый ребенок должен жить в семье» стартовала на прошлой неделе в Саратове. Ее проводит Ипотечная корпорация Саратовской области при поддержке министерства строительства и ЖКХ.

Целью акции является создание благоприятных условий для категории граждан, желающих усыновить детей и не имеющих этой возможности из-за ненадлежащих жилищных условий. В частности, с граждан, усыновивших детей в 2007 году и получивших ипотечные кредиты в ОАО «ИКСО», не будут взимать плату за сопровождение сделки в размере 1% от суммы ипотечного займа.

ЛЕГКО НА СЕРДЦЕ ОТ ПЕСНИ ВЕСЕЛОЙ

Я много лет прожила в деревне, сейчас на пенсии и живу в городе. Но так часто вспоминаются мне родные просторы и луга, наша деревенская простая, но такая милая жизнь. Когда нахлынут воспоминания, всегда напеваю песню «Домик окнами в сад», и кажется, будто на миг возвращаюсь на родину. Напечатайте, пожалуйста, слова этой песни.

Нина Николаевна КУРНИНА,
г. Балаково

ДОМИК ОКНАМИ В САД

Домик окнами в сад
Там, где ждет меня мама,
Где качала мою по ночам колыбель.
Домик окнами в сад
Заметает упрямо золотой листопад, голубая метель.

Я сюда возвращусь, может быть, слишком поздно.
Южный ветер ночной запах яблонь принес.
Домик окнами в сад, ты приснился мне просто
в той стране-стороне, где пошло все на снос.

Все на снос – дом и сад,
и любовь, и печали,
и калитка в саду, и оградка во мгле.
Домик окнами в сад, неужель отзвучали
Эти звуки, что так душу ранили мне?!

Заявку на публикацию текста песни можно подать письменно или по тел.: 39-33-01, 39-33-02

НЕ ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ

ЛУННОЕ ЗАТМЕНИЕ СКАЗАЛОСЬ НА ЖЕНЩИНАХ

Вопреки расхожему мнению, что лунные затмения сказываются только на меланхоликах и в состоянии всего лишь изменить настроение, медики утверждают, что это не так. И круг людей, которые остро переживают затмения, значительно шире.

В первую очередь, все зависит от нервной системы, психического здоровья, восприимчивости организма и даже впечатлительности. Однако лунные затмения больше всего отражаются на женщинах. Также они сказываются на людях с пониженным давлением. Организм человека может реагировать на это природное явление по-разному. Это может быть состояние депрессии, беспокойства, бессонница, астенический синдром. Но состояние человека в такой период полностью зависит от нервной системы.

Кстати, для того чтобы не попадать в зависимость от таких природных явлений, специалисты рекомендуют в период затмений принимать витамины и побольше общаться с окружающими, а также поддерживать организм в тонусе.

ДОКТОР В ОБЛИКЕ МЕДУЗЫ

В № 3 «Бальзама» прочитала письмо Людмилы Борисовны Дементьевой из пос. Черкасское Вольского района и не могу не откликнуться на ее просьбу.

РАДА ПОМОЧЬ!

У меня очень много рецептов лечения различных заболеваний с помощью чайного гриба. Буду рада, если вы опубликуете их в газете, возможно, они пригодятся и другим читателям.

Лечитесь на здоровье!

С уважением,
Валентина Васильевна ФЕДОСЕЕВА,
г. Балашов

ЧТО ТАКОЕ ЧАЙНЫЙ ГРИБ?

Это не гриб вовсе, а медузомицент. Он и вправду похож на медузу. Только к морским животным не имеет никакого отношения.

На самом деле это интересное содружество (симбиоз) нескольких видов дрожжевидных грибков и колоний уксуснокислых и глюконовых бактерий. Дрожжевые грибы преобразуют сахар в спирт и углекислый газ. Однако в содружестве медузомицента действует строгий «сухой» закон: соседи – уксуснокислые и глюконовые бактерии тут же превращают спирт в уксусную и глюконовую кислоты. Правда, все эти превращения могут происходить только в присутствии танина – основного компонента чая. Медузомицету необходим витамин С, который он синтезирует из чая. Вот откуда название – «чайный гриб».

НАСМОРКЕ

Нагреть настой чайного гриба в эмалированной посуде, окунуть в раствор марлевые или ватные тампончики, а потом закладывать их в обе ноздри. Держать полчаса, потом – полчаса перерыв и еще на полчаса закладывать свежие тампоны. И так целый день.

ДИЗЕНТЕРИИ

Чайный гриб, как дополнение к лекарствам, поможет очень быстро, за 2-4 дня, нормализовать стул. Принимать его надо в течение семи дней по три стакана в день за час до еды.

ГИПЕРТОНИИ, ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Постоянное употребление настоя чайного гриба (2–3 стакана в день) приводит к стойкому снижению кровяного давления.

Постоянное употребление настоя чайного гриба позволяет постепенно свести на нет так называемые «беспричинные» головные боли. Это 2–3 стакана в день на протяжении сколь угодно долгого времени. Чайный гриб можно пить хоть всю жизнь, вреда он не принесет никакого, а пользы – очень много.

ИНФИЦИРОВАННЫХ РАНАХ

Сложенную в несколько раз марлевую салфетку обильно смочить настоем чайного гриба и наложить на рану на полчаса. Если рана достаточно серьезная, то на час. Процедуру повторить 3–4 раза с небольшими интервалами. Таков же рецепт лечения фурункулеза, только в этом случае салфетку надо хорошенько отжать.

ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КИШЕЧНИКА, ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ

принимать по стакану настоя за два часа до еды. После этого лечь на правый бок и полежать минут двадцать. Болезненность в области живота исчезает уже на вторые сутки, быстро нормализуется аппетит.

СТОМАТИТЕ, ВОСПАЛЕНИИ ДЕСЕН

Полоскать рот 5–6 раз в сутки 8–10-дневным настоем чайного гриба. Уже через два дня язвочки начнут исчезать, а к третьему-пятому дню наступит полное излечение.

ЗУБНОЙ БОЛИ

Надо слегка подогреть настой чайного гриба, пополоскать им рот, а потом подержать настой за щекой или положить на зуб ватку, смоченную настоем.

БОЛЯХ В УШАХ

Обильно смочить марлевую салфетку настоем чайного гриба, приложить к больному уху, укутать сверху слоем ваты, положить кусочек полиэтилена и завязать теплым платком или шарфом. Компресс можно держать всю ночь.

ПОДАГРЕ И РЕВМАТИЗМЕ

Для того чтобы предупредить развитие этих болезней и облегчить их течение, рекомендуется по утрам принимать натощак по стакану настоя чайного гриба – это нормализует обмен веществ и очищает организм от шлаков. А для снятия боли надо на область суставов наложить марлевую салфетку, пропитанную настоем.

АНГИНЕ

Лучшее питье при ангине – это настой чайного гриба. Он жажду утоляет, и мочегонным действием обладает, и, самое главное, уничтожает болезнетворные микробы. Пить при ангине надо много – 5–6 стаканов настоя чайного гриба за день. Лучшее полоскание – тоже настой чайного гриба. Надо слегка подогреть его в эмалированной посуде и полоскать горло каждый час.

НЕРВНОЙ ВОЗБУДИМОСТИ, СТРЕССЕ, ПЕРЕУТОМЛЕНИЙ

Пить настой чайного гриба по стакану натощак сразу после пробуждения в течение месяца – нервное напряжение вскоре исчезнет.

При ожирении

Рецепт при излишнем весе таков: принимать настой 3 раза в день по стакану во время еды.

ДОБАВЬ В ОБЛИК ШИКА!

8 мелочей, чтобы стать шикарной женщиной

1. Невозможно требовать от окружающих внимания и любви, пока вы сами не научитесь себя любить. Так что первое и главное условие шикарной женщины – возлюбите себя саму.

2. У шикарных женщин всегда хороший цвет лица. Самый главный секрет красоты и молодости: полноценный сон, разумное питание и умеренные физические нагрузки. Все топ-модели признаются, что для поддержания профессиональной формы они много спят (не менее 10 часов) и много пьют жидкости (сок, минеральную воду).

3. У шикарных женщин всегда хорошая фигура. Причем необязательно 90х60х90. Стройное, подтянутое тело хорошо смотрится при любых объемах. У вас нет денег на занятия в спортзале? Не беда. Кто берет с вас деньги за утреннюю пробежку? Но для этого нужен характер. А кто сказал, что шикарной женщиной стать легко?

4. Никогда не покупайте дешевые духи. Лучше ограничиться одной упаковкой престижной туалетной воды.

5. Получив очередную зарплату, пройдите по дорогим магазинам и разоритесь на мелкие вещицы, которыми вы пользуетесь часто: шариковая ручка, косметичка, заколка для волос... Чувство торжества и шикарности будет посещать вас всякий раз при взгляде на них.

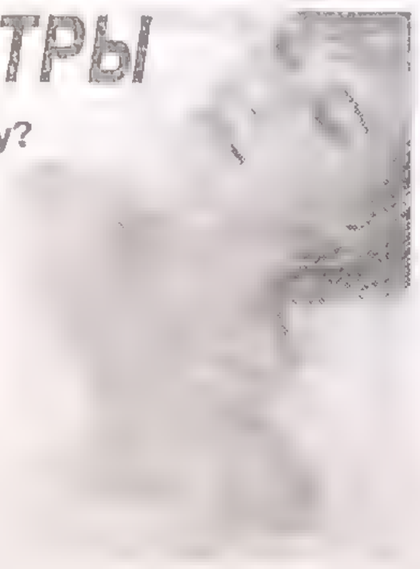
6. Хотя бы раз в месяц разоряйтесь на маникюр и педикюр. Запомните: на себе экономить нельзя, а ухоженные руки и ноги – залог хорошего настроения и шика.

7. Главное, чтобы ваша немногочисленная одежда говорила о вашем хорошем вкусе. И помните: самым дорогим в вашем гардеробе должна быть обувь. Если на вас дорогие туфли, то даже в платье из мешковины вы будете смотреться дорого и стильно.

8. Никогда не жалуйтесь. Имейте в виду, что вы – лучшая в мире, ваш мужчина – идеал, ваша работа – самая интересная, дети – гениальные, и все в жизни у вас складывается удачно.

В. ЛАРИНА

ВАННА ОТ КЛЕОПАТРЫ



Вы – любительница принимать ванну? Значит, эта информация для вас.

Идеальной температурой воды считается 37 градусов, но оставаться в ванной больше 20 минут не стоит: это может привести к пересушиванию кожи, расширению капилляров и снижению тонуса мышц. Для стимулирования нервной системы и повышения настроения великолепно подходят 5-минутные ополаскивания в воде с температурой 25–30 градусов. А контрастная ванна в режиме «холодно – горячо» – незаменимое средство, чтобы успокоиться и снять нервное напряжение.

Огромную пользу приносят ванны с различными добавками – солью, травами, эфирными маслами и даже горчицей. Последняя, правда, считается весьма экстремальной забавой, и потому ее применяют лишь при простуде: стакан сухой горчицы насыпать в полотняный мешочек и опустить в воду. Через 10 минут наслаждение прекратить.

Действительно, приятная и ароматная ванна со зверобоем не только снимет усталость, но и укрепит нервную систему, омолодит и очистит кожу, придавая ей тонкий аромат. Ванна с маслом сандалового дерева и черного перца или иланг-иланга, нероли и ветивера усилит сексуальное влечение, а ванна с розмарином и грейпфрутом прогонит сон. Апельсиновая ванна сделает кожу более упругой и поможет избежать ранних морщин.

Ароматические ванны пропагандировал еще Гиппократ, справедливо полагая, что «путь к здоровью – это ежедневный прием ароматических ванн и массаж». Рецептов полезных и приятных ванн великое множество: отчего бы не последовать рецепту Клеопатры и не добавить в воду молоко?

А после, умастив кожу увлажняющим кремом, выпейте чаю с мятой или мелиссой. Это тот самый последний штрих, который помогает осознать, что, пока у нас есть под рукою ванна, мы будем молоды, здоровы, красивы и уравновешены.

Е. ПЕТРОВА

Здравствуйте, сотрудники «Бальзама». У меня бронхиальная астма. Расскажите, пожалуйста, какие лекарства от этой и других болезней могут вызвать полноту?

Екатерина, 32 года, г. Балашов

КАКИЕ ЛЕКАРСТВА ВЫЗЫВАЮТ ПОЛНОТУ

Увеличение веса могут вызвать препараты для защиты от нежелательной беременности. Это свойство характерно для средств прошлого поколения. Они содержат женские половые гормоны в относительно высоких дозах и изменяют обмен веществ у женщин. В результате этого повышается аппетит и можно пополнеть.

Если же женщина не склонна к полноте, то лишний вес ей не грозит и при приеме контрацептивов. Современная фармакология выпускает более совершенные гормональные таблетки – мерсилон, новинет, регулон, логест, фемоден, содержащие меньшее количество гормонов. Ученые создали лекарственные препараты, сходные по действию с гормонами, вырабатываемыми в надпочечниках – глюкокортикоидами. Это преднизолон, дексаметазон, полькортолон и некоторые другие. Они применяются в основном при тяжелых заболеваниях, таких, как бронхиальная астма, ревматоидный артрит. Глюкокортикоиды тоже вызывают увеличение массы тела. Если принимать их длительно, то возникает очень специфический тип ожирения: руки и ноги худеют, на животе появляются растяжки. Основная масса жира откладывается в верхней половине туловища. Лицо становится лунообразным, полнеют шея и плечи. Для того чтобы избежать этих и других побочных эффектов, разработаны глюкокортикоиды для местного применения. При бронхиальной астме их вводят непосредственно в бронхи путем ингаляции, а при артрите – в полость больного сустава. Можно поправиться и от препарата для лечения бесплодия. Это – кломифен, или клостилбегит. Он стимулирует овуляцию, существенно влияя на гормональный фон. Тем же действием обладает хорионический гонадотропин – прегнил. Однако лишних килограммов прегнил не добавляет. Женщинам надо помнить, что и некоторые негормональные препараты обладают таким побочным действием, как полнота.

Можно набрать лишние килограммы, длительно принимая некоторые обезболивающие, к примеру, индометацин, диклофенак. Однако эта прибавка в весе не страшна: она возникает из-за задержки жидкости. При прекращении приема таблеток вода выводится, и вес возвращается к прежним цифрам. Прибавляет вес и антиаллергический препарат кетотифен. Он увеличивает аппетит. Если вы заметили рост массы тела при приеме этого средства, посоветуйтесь со своим лечащим врачом. Возможно, он назначит более современные антиаллергические средства. Может увеличиться вес и при применении мерказолила, который затормаживает выработку гормонов щитовидной железы. Это лекарство вмешивается в обмен веществ, изменяет самочувствие. Поэтому лечение им без строгого врачебного контроля опасно.

Н. АБРАМОВА, врач-терапевт

МЫШИНАЯ ЛИХОРАДКА

Слышала по Центральному телевидению о вспышке в Воронежской и Липецкой областях опасной инфекции, которой можно заразиться от мышей. Говорили, что и в Балакове умер человек от такой лихорадки. Так ли это? Как уберечься от этого заболевания?

Ирина НИКОЛАЕВА,
Базарный Карабулак

Ирина, информация о летальном исходе балаковца от заражения геморрагической лихорадкой с почечным синдромом (ГЛПС) абсолютно достоверная. Вместе с тем следует отметить, что в 2006 году в Саратовской области отмечалась достаточно благополучная ситуация по этому заболеванию.

Однако к осени прошлого года численность диких грызунов в большинстве лесных массивов и на полях возросла в 5-6 раз. Это обстоятельство связано с аномалиями текущей зимы. Теплая погода, отсутствие снега способствуют жизнедеятельности грызунов и их выживанию. А это может привести к росту заболеваемости ГЛПС. Так и произошло в Воронежской и Липецкой областях, где было зарегистрировано более 300 случаев заражения.

В нашей области наиболее активные природные очаги этой инфекции расположены в Аткарском, Калининском, Татищевском, Саратовском, Лысогорском, Вольском, Петровском, Базарно-Карабулакском районах.

Источниками инфекции ГЛПС являются лесные мышевидные грызуны. Заражение человека происходит при вдыхании инфицированной пыли, при употреблении пищевых продуктов, загрязненных инфицированными грызунами, а также при контакте с животными (инфекция может проникнуть в организм человека через ссадины и царапины на коже).

Признаки заболевания ГЛПС: повышение температуры, боли в области поясницы, мышцах, уменьшение количества выделяемой мочи и изменение ее цвета. При первых же признаках болезни необходимо немедленно обратиться к врачу. Самолечение этого заболевания опасно для жизни.

Меры профилактики по предупреждению геморрагической лихорадки нынешней весной особенно актуальны. Необходимо провести заделку щелей и отверстий в постройках, постоянно проводить работы по истреблению диких грызунов. В лесных массивах, садово-огородных кооперативах не допускать скопления мусора, формирования свалок. При перевозке сена, соломы, заготовке дров или хвороста, уборке подвалов и гаражей необходимо использовать средства индивидуальной защиты.

По возможности нужно избегать ночевок в стогах сена, скирдах соломы, шалашах, ветхих заброшенных строениях, а перед заселением охотничьих домиков или лесных сторожек обязательно провести влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Хранить продукты питания необходимо в таре, недоступной для грызунов, и ни в коем случае не употреблять в пищу продукты, подпорченные грызунами. Соблюдать правила личной гигиены – эта мера эффективна при профилактике любого заболевания.

О. КОЖАНОВА,
зам. руководителя управления Роспотребнадзора по Саратовской области

Я считаю, что у моей внучки дисбактериоз, но родители причин волноваться не видят. Скажите, что это за болезнь такая, где можно точно установить диагноз и какие анализы для этого надо сдать.

Б. Т. К.,
г. Балаково

ЧТО ТАКОЕ ДИСБАКТЕРИОЗ?

Вопрос читателя мы адресовали врачу-педиатру детской поликлиники № 2 **Ларисе Александровне СИНЧУРИНОЙ:**

– Сразу скажу, что лечение дисбактериоза надо проводить только по рекомендации и под наблюдением специалиста – гастроэнтеролога. Для более точного и целенаправленного лечения необходимо сделать посев кала на микрофлору. Обратитесь в детскую поликлинику № 2, врач принимает в кабинете № 57.

Дисбактериоз кишечника является одной из важнейших проблем кишечной патологии. По данным Российской Академии медицинских наук, почти 90% населения нашей страны страдают дисбактериозом.

Постоянство микрофлоры организма человека, сложившееся в процессе эволюции, является одним из факторов естественной защиты и имеет большое значение для нормальной жизнедеятельности человека. К основным видам нормальной кишечной флоры относятся бифидобактерии, лактобактерии и кишечная палочка. Они выполняют разнообразные полезные функции.

Так что же такое дисбактериоз? Это нарушение количественного и качественного состава микрофлоры кишечника. Развитие болезни может зависеть от различных причин. Это и массовое бесконтрольное применение антибиотиков, химиопрепаратов, это и экологическое неблагополучие, неполноценное питание, это и стрессы.

Основные признаки дисбактериоза: частый, водянистый, обильный стул без патологических примесей, или наоборот, запоры, повышенное газообразование в кишечнике, боли или урчание в животе, непереносимость некоторых продуктов, снижение массы тела, снижение сахара и холестерина в крови, авитаминоз, нарушение всех видов обмена, развитие аллергических реакций. Могут также наблюдаться повышение температуры тела, незначительный озноб, головная боль, нарушение сна, общая слабость, снижение аппетита, повышенная раздражительность, образование трещин на коже, изменение структуры ногтей, повышенная ломкость волос.

Лечение дисбактериоза кишечника, несмотря на наличие большого количества препаратов, представляет трудную задачу. Попытка лечить заболевание вслепую, не зная характера нарушений, может привести к печальным последствиям.

ВОПРОС СПЕЦИАЛИСТУ

У вас есть вопрос специалисту? Задайте его с помощью этого купона.

Если желаете, укажите свой возраст, фамилию, место жительства_____

_____

Мой вопрос специалисту_____

_____

_____

_____

ЧИСТИМ СОСУДЫ ОТ СОЛЕЙ

Часто причиной болей в суставах является общая зашлакованность организма. Что делать в этом случае? Конечно, очищаться. В первую очередь следует очистить кишечник и печень с помощью диеты и клизм, а затем можно приступать к очистке сосудов от солей.

ЗАПАСИТЕ ВПРОК СМОРОДИНОВЫЙ ЛИСТОК

Летом для чистки суставов подойдет свежий лист черной смородины, а на зиму вы можете его высушить. Положите несколько листочков в термос, залейте кипятком и оставьте на ночь. Утром процедите и пейте по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

НАСТОЙ ЧЕСНОЧНЫЙ ПОМОЖЕТ ТОЧНО

Хорошие результаты при отложении солей дает использование настоя из трех лимонов и 150 г чеснока. Их надо пропустить через мясорубку, затем смесь залить 1,2 л воды и оставить настаиваться на сутки. После процеживания средство можно принимать каждое утро по 50 мл.

К СУСТАВАМ КОРА БЫВАЕТ ДОБРА

Если отложение солей имеет большие масштабы, болезнь нужно лечить сбором из 1 кг коры березы, 1 кг коры осины и 100 г коры дуба. Готовят крепкий отвар и принимают его по 0,3 стакана 3 раза в день. В начале лечения боли могут усиливаться.

ОТВАР ЛАВРОВОГО ЛИСТА ДЛЯ СУСТАВОВ – КРАСОТА

В первый день чистки с утра всыпают в маленькую эмалированную кастрюлю с плотной крышкой 20–30 лавровых листьев и заливают 2 стаканами воды. Кипятить отвар надо 5–7 минут. После этого края кастрюли под крышкой обмазывают полужидким тестом, чтобы не потерять эфирные масла, и настаивают без кипячения в горячей духовке.

Отвар фильтруют и пьют в теплом виде маленькими глоточками в течение дня до ночи. Питание в этот день лучше поддерживать вегетарианское. На второй и третий день процедуру надо повторить полностью. Если появляется частое мочеотделение (каждые 30 минут), это значит, что соли начинают интенсивно растворяться и это раздражает мочевой пузырь. Через неделю курс лечения можно повторить.

Л. ЮРИНА

СПАТЬ ЗАСТАВИТ САЛАТ

Известно, что древние греки ежедневно ели обычный листовой салат, приписывая ему снотворное и болеутоляющее действия, а знаменитый Гален в старости именно салатом лечился от бессонницы.

Листья салата и сейчас применяют в народной медицине при повышенной нервной возбудимости, бессоннице и тревожном сне.

Рецепт таков: надо 1 ст. л. измельченных листьев залить 1 ст. кипятка, полминуты прокипятить и, не процеживая, пить по 1/4 стакана за полчаса до еды 3 раза в день и перед сном. Когда сон более-менее нормализуется, можно пить настой только на ночь.

ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ ДЛЯ СТРОЙНЫХ НОГ

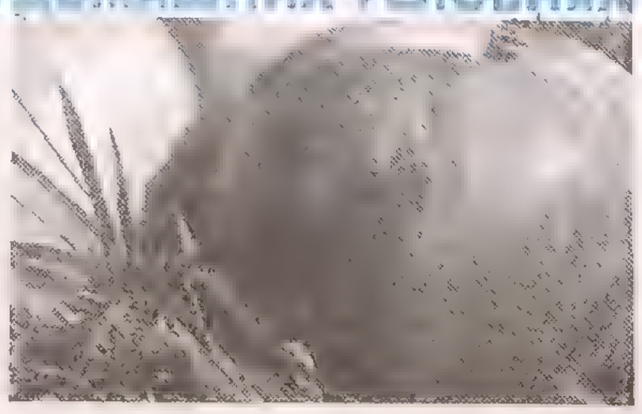
От отеков ног народные целители советуют пить отвар из льняного семени. 4 ложки семян на один литр воды. Кипятить 10–15 минут. Кастрюлю закрыть и поставить в теплое место. Дать настояться один час. Можно не процеживать.

Для вкуса можно прибавить лимонного или другого фруктового сока. Пить по полстакана через два часа 6–8 раз в день. Результат достигается через две-три недели. Лучше пить горячим.

КИСЛЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ

КАК ПРИГОТОВИТЬ УКСУС В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

В прошлом номере мы ответили на вопрос читательницы Т. Герасимовой из Вольска о том, какие болезни лечит яблочный уксус. Сегодня продолжаем разговор и расскажем о том, как приготовить лекарство в домашних условиях. Напоминаем, уксус, продающийся в магазинах, для лечебных целей непригоден.



Для получения полезнейшего продукта используют не только свежие спелые или даже перезрелые яблоки, но и падалицу (очищенную от червоточин и больных мест), а также отходы, оставшиеся после приготовления повидла, сока, сиропа.

Плоды тщательно моют и, не освобождая от кожуры и семенных камер, режут на мелкие кусочки или трут на терке. Измельченные яблоки укладывают в стеклянную, эмалированную или керамическую емкость с широким горлом, добавляют сахар (из расчета 50 граммов на килограмм массы из сладких плодов или 100 граммов сахара на килограмм массы из кислых плодов) и затем заливают горячей (60–70 градусов) водой с таким расчетом, чтобы вода покрывала яблочную кашицу на 3–4 сантиметра.

Для ускорения уксуснокислого брожения в смесь иногда кладут немного черного, лучше ржаного, хлеба, а то и добавляют немножко дрожжей. Посуду ставят в теплое темное место дней на 15–20 (содержимое емкости периодически размешивают деревянной ложкой). Большинство знатоков полагают, что посуду нужно держать открытой, однако некоторые авторы рецептов яблочного уксуса напротив считают, что емкость должна быть герметично закрытой (например, на горло стеклянной банки можно надеть резиновую перчатку или воздушный шарик).

Спустя две–три недели жидкость процеживают через марлю, сложенную в несколько слоев, переливают в большие бутылки или банки, не доливая до верха 5–7 см. Сосуды накрывают марлей или салфеткой из ткани и ставят в теплое затемненное место еще на 2–3 недели.

О готовности уксуса свидетельствуют прекращение брожения и просветление жидкости. Осторожно, не взбалтывая, уксус сливают с осадка, процеживают и разливают по бутылкам. Хранят уксус в холодильнике либо (если бутылки закрыты прокипяченными пробками и укупорены воском) в темном прохладном месте.

Л. АНДРЕЕВА

• Ликбез для родителей

РЕБЕНОК И СЛАДОСТИ

По мнению специалистов, для полноценного развития ребенку необходимо потреблять в день 30–40 граммов «сладких углеводов»: или две-три конфеты, или один зефир, или два печеньица.

Если сладости съедаются ребенком сразу после обеда, то налет, оставшийся на эмали зубов после еды, защищает их от разрушительного воздействия сахаров. Если же ребенок схватил конфетку часа через два после обеда или перед едой, эмаль оказывается неприкрытой. И зубам даже с самой хорошей наследственностью в этом случае грозит кариес.

Каким сладостям отдавать предпочтение?

Шоколад кроме калорий содержит еще и калий, и необходимые организму биофлавоноиды.

Карамель – это плавленый сахар с ароматизаторами. Пищевой ценности – ноль, но идет нагрузка на ферментные системы организма.

К мармеладу, зефиру, драже следует относиться с осторожностью из-за красителей и ароматизаторов.

Наталья КИСЕЛЕВА

• На время поста

ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ

Ингредиенты: 1 вилок капусты, 300 г риса или гречи, 300 г моркови, 4 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 500 г помидоров или 2–3 ст. ложки томатной пасты.

Вилок капусты разобрать на листья. Капустные листья ошпарить, толстые прожилки срезать. Рис (или гречу) отварить, нашинковать морковь, лук мелко нарезать. Смешать компоненты друг с другом, посолить по вкусу, поперчить. Завернуть капустные листья с фаршем конвертиком, обжарить в масле. Положить в кастрюлю на капустные листья, добавить полстакана воды. Помидоры нарезать ломтиками, положить на голубцы, добавить подсоленное растительное масло. На медленном огне довести до готовности.

• Маленькие хитрости

✓ Если при замене замка в вашей двери образовалось отверстие, распустите столярный клей, смешайте его с мелкими древесными опилками и этой массой заделайте отверстие. По прочности этот участок двери будет даже превосходить ее целую часть.

✓ Кожаная подошва на обуви быстро изнашивается. Но можно удлинить срок ее носки. Подогрейте льняное масло и втирайте его в подошву до тех пор, пока не впитается. Оставьте обувь на несколько дней для просыхания. Теперь ее можно носить долго, не заботясь о ремонте.

✓ Иногда из-за образовавшейся ржавчины винты очень трудно отвернуть. С этим можно справиться. Прежде чем завинчивать винт, окуните его в смесь графита с маслом. Для этой процедуры подойдет даже растительное масло, а графит можно взять от обыкновенного карандаша. Даже через несколько лет обработанный таким способом винт будет легко отвинчиваться.

• Сад на подоконнике

С цветами связана масса примет. Редко – хороших, как, например: папоротник сулит удачу в картах и игре вообще. Чаще плохих: фикус, мол, забирает у человека энергию; розан зацветает лишь тогда, когда дома кто-то серьезно заболевает; монстера разлучает супругов.

ВЫРАЩИВАЙ ПАПОРОТНИК И ВЫИГРЫВАЙ

К счастью, приметами при выборе цветов руководствуются немногие. А многие знают, что комнатные цветы не только доставляют эстетическое удовольствие, но и решают экологическую проблему.

Лучше всего воздух от углекислого газа очищают фикусы. А хлорофитумы, говорят, даже используют в очистных сооружениях, поэтому их хорошо выращивать на кухне. Филодендроны, сансевиерия (у нас она известна как «щучий хвост») и спати-филлюм снижают содержание в воздухе формальдегида, бензола и трихлорэтилена. А все пальмы, алоэ, шеффлера, фатсия, альпийская и китайская розы поддерживают в квартире естественную влажность воздуха, которой особенно недостает зимой.

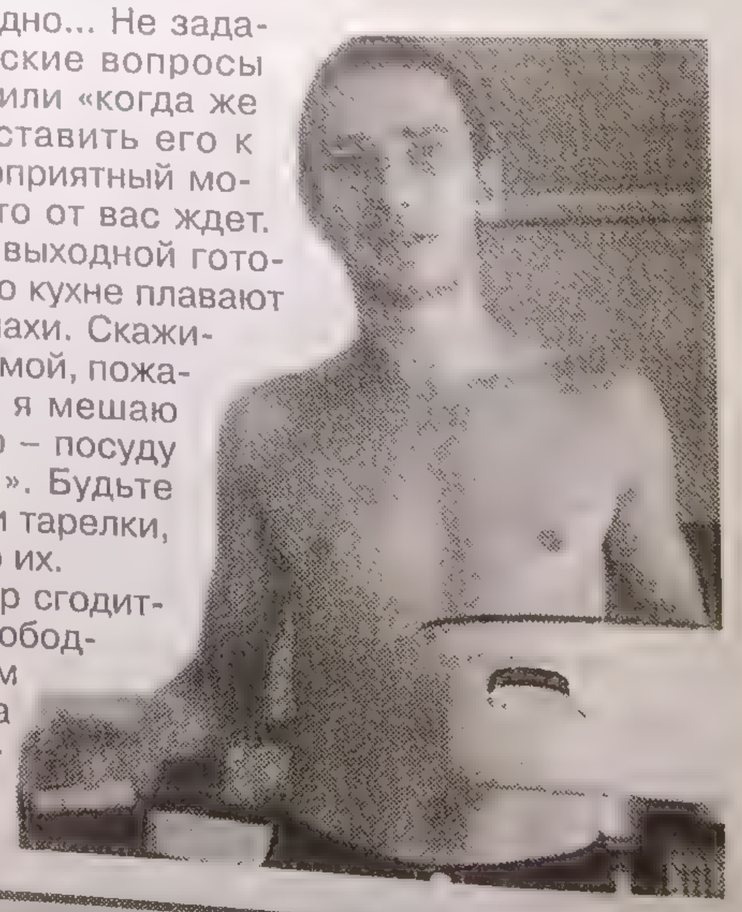
Горшки с клещевиной отпугивают мух, плющелистная герань – моль. Специально для кошек цветоводы советуют высаживать циперус – разновидность осоки.

У вас есть свои секреты ухода за комнатными растениями? Поделитесь ими с читателями «Бальзама». Присылайте письма по адресу: 413840, г. Балаково, г/п, а/я-13, или звоните по телефонам: 39-33-01, 39-33-02.

• Он и она

ИЛИ УЖИН, ИЛИ ПОСУДА

Было бы странно полагать, что мужчины не моют тарелки исключительно из-за спешки или по рассеянности – нет, они просто терпеть этого не могут! И чаще всего даже до мойки посуду не доносят, а ставят рядом на стол.



Почему, понять трудно... Не задавайте мужу риторические вопросы типа «до каких пор?» или «когда же наконец?». Чтобы поставить его к мойке, выберите благоприятный момент – когда он чего-то от вас ждет. Например, когда вы в выходной готовите нечто вкусное и по кухне плавают сногсшибательные запахи. Скажите прямо: «Дорогой, помой, пожалуйста, тарелки, пока я мешаю соус. Все почти готово – посуду помоем и будем есть!». Будьте уверены, муж вымоет и тарелки, и, возможно, не только их.

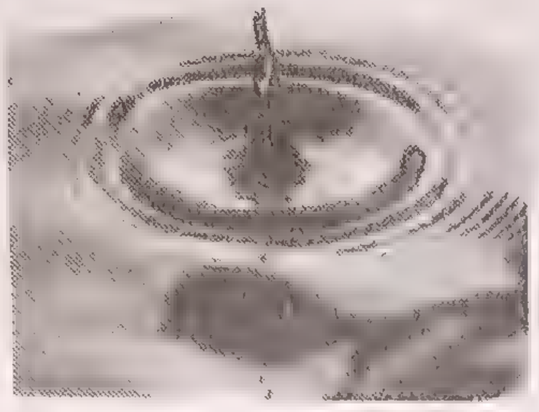
Из радикальных мер сгодится такая: оставьте в свободном доступе минимум посуды (по комплекту на каждого члена семьи) – волей-неволей придется мыть посуду сразу.

УЛЫБАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ

Мужчина жалуется психологу:
– Мне кажется, что у нас в холодильнике кто-то живет.
– Почему вы так решили?
– Жена туда носит еду!

НЕ ДАЙ СЕБЕ ЗАСОХНУТЬ

Самое распространенное вещество в природе – вода: гидросфера занимает 71% поверхности Земли и две трети массы человеческого тела.



Качество жизни человека и ее продолжительность можно повысить простым поддержанием оптимального количества жидкости в организме.

При употреблении необходимого суточного количества воды (около 2-х литров) нужно учитывать температуру и влажность воздуха: в жаркий сезон рекомендуется увеличить потребление жидкости, в холодный – на 30% снизить. Нельзя не учитывать и фазы Луны: в I и III ее четверти увеличиваются потери жидкости через мочеполовую систему и потовые железы, а во II и IV фазе Луны жидкость, наоборот, задерживается в организме человека.

Желающим набрать вес следует пить за 10–15 минут до еды (особенно жидкости горьковатого вкуса – это усилит активность ферментов и усвояемость пищи). Питье в начале и в конце потребления пищи сохраняет вес тела. Если же пить воду сразу после еды, непереработанная пища будет смываться в 12-перстную кишку, а продукты неполного метаболизма будут накапливаться (отсюда и рост живота).

Холодная вода помогает при обмороках, похмелье, головокружении, рвоте, жажде, жаре тела, болезнях желчи и крови, при отравлениях.

Горячая вода согревает, способствует пищеварению, удаляет слизь, промывает мочевой пузырь, подавляет икоту, очищает кровеносные сосуды от атеросклеротических бляшек. Горячая вода рекомендуется в дни очистительной терапии, при вздутии живота, кашле, насморке, одышке.

Охлажденный кипяток удаляет из организма избыток желчи, но долго стоявшая кипяченая вода понижает восприимчивость мозга к новой информации. При любой термической, химической обработке воды (сушка, засолка, квашение, консервирование) мы разрушаем ее структуру, теряя при этом и энергии, в них заключенные.

Продукты с высоким содержанием соли натрия способствуют задержке воды в организме, соли калия и кальция – выводят воду. Поэтому при заболеваниях сердца и почек следует увеличить потребление продуктов, богатых калием и кальцием, и ограничить потребление соли и продуктов с натрием. Кардиологи считают, что у употребляющих «мягкую» питьевую воду сердечные приступы бывают чаще.

Потребление воды, находящейся в свежевыжатых соках и талой воде, оказывает омолаживающее действие на организм. Именно ею и следует утолять жажду. Минеральные воды целебны не растворенными в них веществами (они не усваиваются человеческим организмом – только растениями), а информацией, которую вода вобрала в себя, проходя сквозь толщу земли.

Как утверждал «отец медицины» Гиппократ, три свойства воды – растворять, удалять и укреплять – помогают излечивать все излечимые болезни. Просто нужно своевременно и грамотно воспользоваться механизмами воздействия воды на организм человека.

22 марта – Всемирный день воды

КСТАТИ

Состав воды первым определил Генри Кавендиш в 1783 году, получив ее из кислорода и водорода. Его опыты повторил Лавуазье, изложивший результаты в докладе «О природе воды...». Так была установлена знаменитая формула H_2O. Но химической формулой все свойства жидкости не определяются, важнейшую роль играет структура воды.

БЛАГОСЛОВИ ВОДЫ НАБРАТЬ

Лечение заговорами и молитвами на воду – очень древний способ излечения болезней. Он сводится к звукотерапии и основан на применении резонанса.

Целители прошлых поколений воду для лечения заболевания употребляли в простом и освященном виде. В первом случае – над водой читали особые тексты для придания ей целебной силы. Во втором – вода должна действовать в силу освящения.

Вода, предназначенная для лечения, должна быть набрана до восхода солнца, то есть быть «непочатой». При этом говорится: *«Здравствуй, вода Ульяно, земля Тытяно, колодец Яков. Благослови воды набрать для молитвенного, крещеного причащенного ... (имя)»*.

Если вода берется в речке, то надо черпать против течения, а в колодце – с запада на восток, против хода солнца. Возвращаясь с водой, не следует оглядываться назад.

Если же нельзя ждать с лечением до утра, чтобы взять непочатой воды, то употребляют обыкновенную воду, но читают следующий заговор: *«Господь идет вперед. Матерь Божья посеред, ангелы по бокам, а я крещеный – позади, святой брать воды. Добрый вечер тебе, вода Ульяно, земля Тытяно и ночь Марьяно, дайте мне святой воды от лихой беды»*.

Когда вода принесена в дом, то, приступая к лечению, говорят: *«Первый день понедельник, второй – вторник, третий – среда, тебе на помощь вода. Ты, земля Тытяно, и ты, вода Ульяно, очищала коренья и кременья, очищала его сердце и от крови, от костей, от нутра-живота»*.

Наговорную воду хранят в стеклянной бутылке 7–10 дней, применяют ее для питья, умывания, опрыскивания больного. На ней делают настои, отвары лечебных трав. Применяют ее для горячих ванн.

В силу своих аномальных физических свойств вода имеет память. Она способна хранить переданную ей информацию.

ГЛОТАЙ... ЗДОРОВЬЕ

Еще в древности людям было известно, что если подержать в руках чашу с водой с искренней заботой и любовью о том человеке, которому собираешься ее преподнести, то вода впитает твою любовь и отдаст ее тому, кто ее выпьет.

Активированная вода несет информацию о здоровой жизненной энергии и целительной силе природы. Она не портится в течение 4 и более лет и влияет на организм подобно воздействию кардиостимулятора на больное сердце.

В принципе, зарядить воду, а именно изменить ее энергетические параметры, может любой из нас. Но только люди, обладающие паранормальными энергетическими возможностями, могут сделать это в сотни раз сильнее.

При подготовке полосы использованы материалы изданий «Наша газета», «Экология и жизнь»

С детства всем нам внушали, что физкультура и спорт являются лучшими друзьями сильного и здорового тела. Порой к занятиям физкультурой приравнивалась и физическая работа. Она, по мнению многих, развивает мышцы и тем самым делает человека здоровым и закаленным.

ЗАРЯДКА – ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

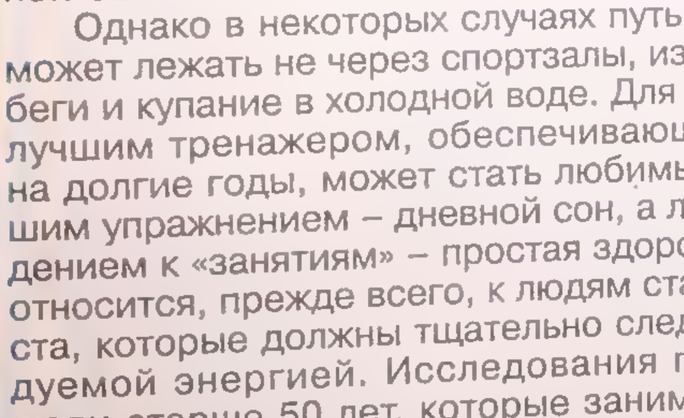
Однако это не так. Физическая работа скорее приводит к непропорциональному развитию отдельных групп мышц, а здоровье от нее лишь ухудшается. Да и пользу занятий спортом некоторые исследователи ставят под сомнение.

Многие из тех, кто выполняет тяжелую физическую работу, считают, что заниматься спортом им не обязательно – нагрузка на рабочем месте позволяет поддерживать себя в хорошей форме. Как выяснили исследователи, это не так. Дело в том, что в большинстве случаев физическая нагрузка на работе, в отличие от упражнений, не подбирается по объему, интенсивности и длительности. То есть, те, кто считает, что занимаются зарядкой на работе, лишь стоят, ходят, поднимают тяжести или работают руками. В результате у них хорошо развиваются мышцы рук, а вот остальная мускулатура может быть даже в худшем состоянии, чем у тех, кто работает в офисе и при этом не занимается спортом.

В ряде случаев физические упражнения, безусловно, полезны. Кроме того, что они помогают бороться с лишним весом, физическая нагрузка снижает риск атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний, а также импотенции и язвенной болезни.

Однако в некоторых случаях путь к долголетию может лежать не через спортзалы, изнуряющие забеги и купание в холодной воде. Для многих людей лучшим тренажером, обеспечивающим здоровье на долгие годы, может стать любимый диван, лучшим упражнением – дневной сон, а лучшим побуждением к «занятиям» – простая здоровая лень. Это относится, прежде всего, к людям старшего возраста, которые должны тщательно следить за расходуемой энергией. Исследования показали, что люди старше 50 лет, которые занимаются бегом, расходуют на него ту энергию, которая совершенно необходима им на другие цели.

Не надо забывать и о том, что здоровье определяется экспертами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только как отсутствие болезни или дефектов. Такая ли уж острая нужда в стройной фигуре, спортивном подтянутом теле, мощных накачанных мышцах, если принадлежат они издерганному нервному субъекту, который постоянно конфликтует с родственниками, друзьями и соседями?



ХОХОТ ЛЕЧИТ ДИАБЕТ...

В Японии решили смеяться в лечебных целях. Участники движения «Смеяться – по меньшей мере, раз в день» считают, что заразительный хохот помогает в борьбе с опасными болезнями, включая диабет.

Для подтверждения этого ученые провели эксперименты с участием больных диабетом. После принятия пищи им показывали комедийные фильмы. Оказалось, что после этого уровень сахара в крови повышался у больных в среднем на 40–50 миллиграммов меньше, чем обычно. Исследователи связывают это с выработкой во время смеха «гормонов удовольствия», оказывающих благотворное воздействие на человека.

КЕФИР – КАРИЕС,

Европейские специалисты создали новый вид бактерий, которые препятствуют образованию кариеса зубов. На базе молочной бактерии удалось сконструировать генетически измененную модификацию, которая обладает способностью не допускать образования в полости рта кислот, разрушающих зубы.

Суть защиты состоит в том, что модифицированные бактерии способны производить особые антитела. При этом бактерия полностью безвредна для человеческого организма. Возможно, скоро новая бактерия будет добавляться в молочные продукты.

А ВИНО – ГРИПП

Вино может быть полезно для лечения гриппа. Главное – не перестараться с дозой. Наверное, об этом знает каждый. Но вот какой сорт и какую марку вина предпочесть при конкретных заболеваниях, почему-то рассказывают мало. А разница, оказывается, есть, причем существенная.

Разумеется, помогают только натуральные вина и при условии, что выпивать нужно не более бокала в день. По полезным свойствам вина условно можно разделить следующим образом. Столовые белые вина помогают при болезнях с нарушениями обмена веществ, желудочных болезнях, анемии. Столовые розовые вина полезны при желудочных болезнях, колитах, болезнях печени, угнетающих неврозах, повышенном артериальном давлении, недостатке сердечной деятельности. Столовые красные вина оказывают положительное действие при желудочных заболеваниях, колитах, тучности. Полусухие, полусладкие, белые и красные игристые вина помогут при инфекциях, лихорадочном состоянии, гриппе, малярии, гипотонии, сердечной недостаточности. Выдержанные, крепленые и ординарные вина полезны страдающим анемией и гипотонией.

При подготовке полосы использованы материалы сайтов yoki.ru, wek.ru, Mosmedclinic

Учредитель: ООО «РГ «Суть».
Гл. редактор: Л.В. Абаева
Газета выходит два раза в месяц.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-19205 от 23.12.2004 г.

Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом», 440052, г. Пенза, ул. Гоголя, 51/53, тел. (8412) 209-100, 209-101
Время подписания в печать – 16.00
Тираж 6 800 экз. Объем 1 п. л. Заказ № 2044
Цена договорная.

Адрес редакции: 413840, г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 47/1а.
Для писем: 413840, г. Балаково, Саратовской обл., Г/П, а/я-13.
Тел./факс редакции: 39-33-01, 39-33-02 (отдел писем, бухгалтерия, рекламный отдел).
(РЯ) – материал печатается на правах рекламы.
E-mail: suty@bal.ru

3-50

ОСЕННИЕ ЗАГОТОВКИ

Скатерть-Самобранка

№2 июль 2002

Эх, яблочко, на тарелочке

Есть груша? Надо скушать

Красна девица с косой на улице

Фирменные рецепты наших читателей

Яблочное варенье:

классический способ

Для приготовления хорошего варенья пригодны не все сорта яблок. Лучшими являются сорта средней кислотности с плотной мякотью и хорошим ароматом: Антоновка, Анис, Апорт, Банановое, Бельфлер китайка, Коричное полосатое, Осеннее полосатое, Пепин шафранный, Ренет Симиренко, Спартан, Фаворит.

Отбирают зрелые, неповрежденные плоды, очищают от кожицы, удаляют сердцевину с семенами. Затем плоды разрезают на дольки толщиной 1,5-2 см. Если яблоки небольшие, их можно разрезать на четвертинки.

Как правило, на воздухе яблоки очень быстро темнеют, что ухудшает вид варенья. Поэтому подготовленные ломтики плодов нужно сразу же опустить в кастрюлю с подсоленной водой (2-3 ч.ложки на 1 л воды), но держать там не более часа.

Если вы можете работать быстро, то яблоки следует сразу бланшировать в кипящей воде 1-2 минуты (сладкие - 5-7 минут), пока мякоть не станет эластичной (но не разваренной!). После бланшировки яблоки охлаждают под холодным душем, удаляют переваренные дольки.

А теперь совет: воду, в которой бланшировались яблоки, ни в коем случае не выливайте! Она содержит ценные пищевые вещества (водорастворимые витамины, сахара, кислоты), поэтому ее используют для варки сиропа.

Теперь приступим непосредственно к варке варенья. Расход сахара при этом составляет 1,2-1,3 кг на 1 кг плодов.

Вначале берут половину этого количества (600-700 г) и добавляют к нему 1,5 стакана воды, оставшейся после бланширования яблок. Если яблок больше 1 кг, то количество воды и сахара увеличивают соответственно.

Яблочные дольки помещают в горячий сироп и выдерживают 3-4 часа. Затем кастрюлю или таз с плодами и сиропом доводят до кипения на слабом огне, кипятят 5-7 минут, снова охлаждают и выдерживают 6-8 часов (можно оставить на ночь). Вторая варка должна длиться 5-7 минут с момента закипания. Затем варенье опять должно отстояться, «отдохнуть» 8 часов. Во время выстойки готовят сироп из оставшейся части сахара (на 600 г сахара 1 стакан воды) и добавляют его в варенье.

Варенье: простой способ

Недозрелые яблоки очищают от сердцевины и кожицы, разрезают на дольки и кладут в эмалированную посуду, пересыпая сахаром (на 1 кг яблок берут 1 кг сахара), и оставляются на 10-12 часов. После этого варят в тазу до готовности.

Как видите, этот способ гораздо проще и удобней. Правда, если у яблок плотная мякоть и жесткая кожица, то их рекомендуется предварительно бланшировать в кипятке 10 минут.

Варенье с соком лимона

20 сладких яблок очищают от кожицы и нарезают тонкими ломтиками. Из трех лимонов выжимают сок, добавляют к яблокам. Затем все перемешивают с 0,5 стакана сахарного песка. Для приготовления сиропа нужно знать объем получившейся массы. Лучше измерить его с помощью стакана. Сироп: на 1 стакан яблочной массы - 1,5 стакана сахара и 0,5 стакана воды.

Яблоки заливают кипящим сиропом и кипятят на слабом огне, пока дольки не станут прозрачными. Варенье будет еще вкуснее, если добавить в него цедру одного лимона.

Варенье-пятиминутка

Для этого варенья понадобится 1 кг очищенных от кожицы и сердцевины яблок; 150-200 г сахара.

Яблоки нарезают кусочками толщиной 1,5-2 см и засыпают сахаром. Оставляют на 1 час. За это время массу надо несколько раз перемешать.

Когда появится сок, кастрюлю или таз с яблоками ставят на слабый огонь и доводят до кипения, непрерывно энергично помешивая, чтобы яблоки не пригорали.

После 5 минут варки яблоки выкладывают в подготовленные стеклянные банки и закатывают крышкой.

Такое варенье можно хранить в любом месте.

Варенье из печеных яблок

Это варенье имеет оригинальный вкус и готовится быстро, без особых хлопот. Кроме того, расход сахара невелик. Поэтому вы сможете сэкономить этот продукт.

Итак, для варенья надо взять 1 кг очищенных от сердцевины и кожицы яблок, 100-150 г сахара. Варенье из сладких яблок можно готовить без сахара.

Яблоки нарезают ломтиками, засыпают сахаром и складывают в эмалированную кастрюлю. Кастрюлю закрывают крышкой и ставят в не очень горячую духовку. Испеченные яблоки раскладывают в простерилизованные стеклянные банки и закатывают.

Киевское сухое варенье (цукаты)

Цукатами называют продукт, состоящий из долек плодов, сваренных в сахарном сиропе, подсушенных и обсыпанных мелким сахарным песком или пудрой. Используют яблоки тех же сортов, что и на варенье.

Сначала варят варенье. По окончании варки дольки плодов должны стать прозрачными. Их осторожно вынимают шумовкой на сито или дуршлаг и ждут 2-3 часа, чтобы стек сироп. Затем плоды подсушивают в духовке при температуре 35-40°С или при комнатной температуре. Подсушенные кусочки обсыпают сахарным песком, хорошо перемешивают и

Имей в виду

Некоторые сорта яблок (например, Антоновка) имеют рыхлую мякоть. Поэтому перед бланшированием яблочные дольки выдерживают 10 минут в холодном растворе питьевой соды (1 ст.ложка на 1 л воды) для уплотнения мякоти.

Фирменный рецепт от Любови Лобановой

Салат «Дачная смесь»

Нам понадобится: 2-3 большие луковицы, 1 длинный огурец, 2 шт.сладкого перца, 3 кислых яблока (нарезать кубиками).

Для маринада: 300 г воды, 100 г 24%-ного уксуса, 125 г сахара, 1 ч.ложка соли, 2 ч.ложки горчицы сухой. Всю смесь довести до кипения, добавить порезанные овощи и варить на медленном огне без крышки 10 минут. Разложить в стерильные банки, закатать.

встряхивают, чтобы каждый из них был со всех сторон покрыт сахаром. После этого кусочки с сахаром помещают на сито и путем встряхивания удаляют избыток сахара. Для обсыпки 1 кг сваренных плодов расходуется 200 г сахара. В некоторых случаях кусочки, обсыпанные сахарным песком, можно снова просушить в духовке при температуре 35-40°С.

Готовые цукаты хранят в закрытых стеклянных банках, а если помещение сухое, то и в картонных коробках.

Заготовка для пирогов

Получившаяся масса типа повидла очень хороша для пирогов, блинчиков, оладий, да и просто к чаю. Сахара расходуется мало, а способ приготовления быстр и прост.

Для заготовки сгодятся любые яблоки, но желательно все же кислоплодные сорта. Можно использовать и поврежденные плоды, за исключением загнивших и заплесневевших.

Яблоки моют, разрезают на дольки, удаляют сердцевину и снимают кожицу. Плоды с нежной кожицей можно не очищать. Подготовленные плоды кладут в кастрюлю, засыпают сахаром (200 г на 1 кг яблок), подливают 1/2-2/3 стакана воды, доводят до кипения и проваривают 5 минут. Затем, уменьшив огонь, но не снимая кастрюли, массу раскладывают в горячие простерилизованные банки, наполняя их до самых краев. Быстро укупоривают металлическими крышками, только что вынутыми из кипятка. Банки переворачивают крышками вниз, сразу же укрывают полотенцем (пусть остывают).

Компот

Яблоки моют, разрезают на дольки, удаляют сердцевину, а также больные, поврежденные места. Если вы хотите сделать компот из мелких яблочек, то их можно использовать целыми, с высверленным семенным гнездом.

Чтобы яблоки не потемнели, их тут же опускают в холодную подсоленную воду (1 ч ложка на 1л воды) или в слабый раствор лимонной кислоты (на кончике ножа). Однако дольше 20-30 минут держать их в этих растворах нельзя.

Теперь яблоки надо бланшировать в воде при температуре 85-90°С. Можно просто обдать их кипятком и немного так подержать - пусть плоды станут эластичными. Главная опасность здесь - не переварить их. После бланширования плоды быстро охлаждают в проточной воде и плотно укладывают в банки. Хотите, чтобы компот выглядел аппетитнее - разложите дольки кожицей к стенкам банки. А если прослоить яблоки плодами шиповника, калины, аронии, то вид у компота будет очень нарядным и привлекательным.

Теперь можно заливать банки горячим сиропом. Для более кислых яблок нужен 35%-ный сироп, для сладких достаточно 25%-ного.

25%-ный сироп готовят, растворяя 1,5 стакана (из тонкого стекла) сахара в 1 л воды. При этом получается 1,2 л сиропа.

Для 35%-ного сиропа понадобится 2,5 стакана сахара на 1 л воды. Получится 1,33 л сиропа.

По желанию вместо сиропа плоды можно залить натуральным или подслащенным яблочным соком.

Заполненные банки прикрывают крышками, ставят в подогретую воду, доводят ее до кипения и с этого момента стерилизуют: пол-литровые банки - 15 минут, литровые - 20 минут, 2-литровые - 30 минут и 3-литровые - 40 минут.

Имейте в виду, что компот из Антоновки и некоторых других кислых яблок консервируются при 85-90°С, так как при более высокой температуре плоды разварятся.

После стерилизации банки закатывают и переворачивают дном кверху.

Яблоки без сахара

Берут яблоки осенних сортов, очищают, нарезают дольками и укладывают в литровые и двухлитровые банки. При этом банки надо ставить на полотенце или полотняную тряпку. Банки до самого верха заливают кипящей водой (без сахара) и, прикрыв крышкой, оставляют на 3 минуты. Затем воду сливают и снова заливают кипятком. Трижды повторив эту процедуру, банку закатывают крышкой.

Если у вас несколько банок, надо заниматься каждой в отдельности, не давая воде остыть.

Джем

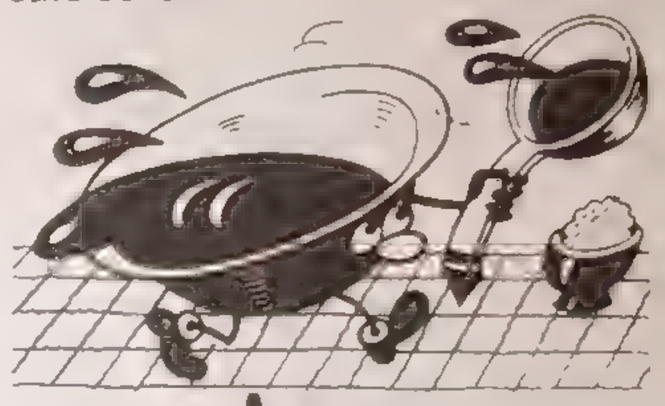
Для джема не обязательно использовать отборные плоды, как для компотов и варенья. Можно брать яблоки разной величины и окраски, мятые.

Яблоки моют, разрезают на половинки или четвертинки, удаляют семенные камеры и грубую кожицу. Затем их складывают в таз и засыпают сахарным песком или заливают сиропом. На 1 кг сладких яблок берут 1 кг сахара, для более кислых - 1,2 кг. Если вы предпочитаете использовать сироп, то он должен быть довольно густым (1 кг сахара на 1,5 стакана воды).

Джем варят в один прием, постепенно усиливая огонь и энергично помешивая массу ложкой. Когда джем закипит и сахар растворится, огонь еще усиливают, обеспечивая равномерное кипение и удаляя пену. Продолжительность варки должна составлять не более 20-30 минут с момента закипания массы. При длительной варке качество джема ухудшается.

Готовность джема определяется по капле, помещенной на тарелку: она должна быстро и сильно загустеть.

После варки джем быстро расфасовывают в банки емкостью 0,5 л. Когда джем охладится и на поверхности его образуется характерная плотная корочка, банки нужно закрыть пергаментной бумагой и обвязать бечевкой.



Джем «Ароматный»

Для такого джема лучше брать яблоки с белой плотной мякотью и приятным ароматом. Плоды моют, разрезают на четвертинки, удаляют сердцевину. Чтобы кусочки яблок не потемнели, их кладут в слабый раствор лимонной кислоты или поваренной соли. В растворе яблоки можно держать не более 30 минут.

Готовят сироп из 1 л воды и 1 кг сахара. В теплый сироп опускают 1,3 кг долек яблок и варят до тех пор, пока плоды не станут прозрачными, а сироп загустеет и начнет желировать. За 2-3 минуты до конца варки добавляют немного ванилина и лимонного или апельсинового сока (по вкусу).

Маринованные яблоки

Маринованные яблоки - очень вкусная закуска, которую используют как гарнир к блюдам из дичи, птицы, мяса, овощей. Маринады приготавливают из разных плодов, овощей, грибов. Плоды и тара готовятся так же, как и для компота.

Яблоки укладывают в банки, заливают маринадной заливкой и прогревают в кипящей воде: литровые банки - 5 минут, трехлитровые - 25-30 минут. При этом необходимо следить, чтобы содержимое не закипало. Затем банки закупоривают для хранения. Пастеризованные маринады надо сразу же охладить водой, чтобы плоды не были слишком разварены и размягчены.

Маринадную заливку готовят следующим образом: на 1 л заливки берут 500 мл охлажденной кипяченой воды, 200 г сахара, 250 мл 9%-ного уксуса, соль по вкусу. Для кислых сортов яблок сахара берут больше нормы на 120 мл, а из жидкости вычитается 120 г заливки. Кладут по 5 зерен душистого перца, гвоздики, кусочек корицы.

Висит груша -

Грушевое варенье

Груши очищают, разрезают на дольки, пересыпают сахарным песком (на 1 кг груш - 800-850 г сахара) и ставят на 5-6 часов в погреб или холодильник. Затем перекладывают их с сахаром в таз и варят, время от времени помешивая. Примерно через час груши станут прозрачными. Варенье охлаждают и раскладывают в банки.

* * *

Берут сладкие, с нежной мякотью груши, не очень зрелые, очищают кожицу (но не обязательно). Плоды накалывают булавкой и помещают в сироп (сироп готовят из расчета: на 750 г сахара 4 стакана воды), дают закипеть. После первого закипания кастрюлю приподнимают над огнем, дают пене осесть и снова доводят до кипения. Этот прием предохраняет плоды от сильного разваривания. Переливают в банки и ставят в холодное место. Через два дня сироп сливают, добавляют 250 г сахара и ставят на огонь. Когда сироп закипит, в него кладут 1 кг груш, кипятят 8-10 минут, снимают с огня, охлаждают и опять перекладывают в банки. Так повторяют три дня подряд, добавляя по 250 г сахара каждый раз, пока не будет израсходовано 1,5 кг сахара из расчета на 1 кг груш.

Компот

Для компота пригодны не очень зрелые, но и не грубые груши. Общие правила приготовления компота из груш такие же, как и для компота из яблок. Обязательным условием является удаление сердцевины, так как в ней находятся грубые каменистые клетки. Обычно очищают кожицу, но нежные сорта можно консервировать с кожицей. Необходимо следить, чтобы на плодах не было потемневших и поврежденных участков.

Очищенные груши бланшируют в воде с добавлением 0,1%-ной лимонной кислоты (1 г лимонной кислоты на 1 л воды) в течение 10-12 минут при 85°С или 3-5 минут при 95-97°С.

Фирменный рецепт от Любови Лобановой

Ароматное желе

Желе можно получить из смеси соков малины, черной и красной смородины. Взять протертый сквозь сито сок смородины черной - 1 часть, красной смородины - 3 части и сок малины - 1 часть, на каждые 200 г сока - 250 г сахара. Тщательно все перемешать до растворения сахара. Полученный сироп разливают в подготовленные баночки (маленькие), накрывают пергаментом и завязывают. Поместив баночки в прохладное место, можно ускорить получение желе. Оно хорошо сохраняется до весны. Аромат бесподобен! Очень вкусно с творогом, кашами, пудингами! Попробуйте!

Приятного аппетита!

Груши, разрезанные на половинки или дольки, для придания консервам красивого вида следует уложить симметрично, узкими частями ближе к центру.

Груши, уложенные в банки и залитые сиропом, стерилизуют незакупоренными (в банках с жестяными крышками). Так как груши относятся к менее кислым плодам, чем яблоки, для их стерилизации в кипящей воде требуется несколько больше времени, чем для яблок: для полулитровых банок - 20-25 минут, для литровых - 30-35 минут, для 3-литровых - 50 минут.

Цукаты

Плоды груш варят в сахарном сиропе до готовности (см. описание варки варенья). После этого горячими выкладывают на сито или дуршлаг, который помещают над посудой для стекания сиропа. Примерно через 1,5 часа плоды кладут в один слой на противень и ставят в негорячую духовку или печь для подсыхания при температуре 40°С. Подсушенные кусочки груш обсыпают мелким сахарным песком, аккуратно покрывая им всю поверхность, вторично подсушивают в слабо нагретой духовке или печи.

Имейте в виду

Груши, разрезанные на половинки или дольки, для придания консервам красивого вида следует уложить симметрично, узкими частями ближе к центру.

Мармелад

Для приготовления мармелада отбирают сочные, нежные плоды. Груши моют, разрезают на четвертинки, удаляют сердцевину. Чтобы плоды не потемнели на воздухе, их помещают в холодную воду. В марлевый мешочек кладут 4-5 горошин душистого перца, 4-5 бутончиков гвоздики на 1 кг нарезанных груш, опускают его в кастрюлю и варят до размягчения. Мешочек вынимают, а груши протирают через сито. Полученную массу перекладывают в таз, добавляют сахар из расчета 400-450 г на 1 кг пюре, кладут корку лимона и варят на умеренном огне, помешивая, до готовности. В горячем виде мармелад раскладывают в банки и закрывают. Для получения более плотной консистенции мармелада рекомендуется добавлять пюре из яблок в количестве 20-25% к общей массе пюре.

Груши натуральные

Не очень зрелые, с плотной мякотью груши сортируют, моют, срезают кожицу, нарезают дольками, удаляют сердцевину, плодоножки. Нарезанные дольки до бланшировки хранят в холодной воде. Бланшируют в 0,1%-ном растворе лимонной кислоты при температуре 85-100°С в течение 5-10 минут. Время бланшировки зависит от размера долек, зрелости и сорта плодов. Пробланшированные груши сразу же охлаждают в холодной воде, дают ей стечь, плотно укладывают в подготовленные банки, заливают кипяченой водой, добавляют в каждую лимонной кислоты (на пол-литровую банку - 0,5 г, на литровую банку - 1 г), накрывают крышками и стерилизуют: литровые банки - 20-25 минут, 2-литровые - 30-35 минут, 3-литровые - 40 минут.

Груши маринованные

Для маринования подходят сорта груш с плотной мякотью, не совсем зрелые (Виневка, Ильинка, Лимонка и др.).

Отобранные, промытые груши разрезают пополам, крупные плоды - на четвертинки (мелкие плоды не разрезают), удаляют сердцевину, плодоножку и поврежденные места, срезают кожицу и помещают в таз с холодной водой. Груши с нежной кожицей не очищают. Затем плоды бланшируют в 1-2%-ном растворе лимонной кислоты при температуре 95°С в течение 3-8 минут в зависимости от твердости груш. Нежные сорта можно не бланшировать. Пробланшированные плоды охлаждают в холодной воде и укладывают в подготовленные банки.

На дно литровой банки кладут 5 горошин душистого перца, 5 бутончиков гвоздики и 0,5 г корицы. Затем дольки груш заливают горячим 20%-ным сахарным сиропом, добавляют 80 мл 5%-ного или 45 мл 9%-ного столового уксуса.

Банки накрывают крышками, ставят в кастрюлю с подогретой водой и пастеризуют при температуре 90°С: пол-литровые - 15 минут, литровые - 20, 2-литровые - 25 и 3-литровые - 30 минут. После пастеризации банки укупоривают и охлаждают.

Грушевый сок

Грушевый сок получают таким же способом, как и яблочный. Однако он имеет непривлекательный вид, потому что быстро темнеет и плохо осветляется. Грушевый сок имеет пресный вкус. Сок из плодов дикой груши отличается терпким вкусом из-за большого содержания дубильных веществ. Чтобы улучшить вкусовые свойства грушевого сока, его смешивают с соком кислых сортов яблок. К 1 л грушевого сока добавляют 2-2,5 л яблочного сока. Смешанный сок хорошо осветляется и приобретает приятный вкус и аромат. При смешивании грушевого сока с рябиновым также получается вкусный и ароматный напиток. К 3 л грушевого сока добавляют 1 л рябинового сока.

Сок консервируют методом пастеризации или горячего розлива.

Грушевый сок удобно получать в соковарке. В соковарку можно одновременно загрузить измельченные груши, яблоки, плоды рябины или другие компоненты.

С добавлением сока брусники

Груши очищают от кожицы и семенных камер, кладут в посуду, обдают крутым кипятком и закрывают для того, чтобы они распарились.

Из расчета на каждый килограмм груш берут 400-500 г брусники и ставят ее без воды в глиняном горшке в печь или духовку для выделения сока (при не очень высокой температуре). Этим соком разводят сахар для сиропа из расчета: на 1 кг груш - 1,5 кг сахара. После этого в кипящий сироп опускают груши, добавляют 1 г корицы, 2-3 шт.гвоздики на 1 кг плодов и варят до тех пор, пока груши не станут легко накалываться на вилку.

Груши перекладывают в банки, а сироп доваривают до нужной густоты и заливают им плоды.

Повидло

Спелые плоды режут на дольки и кладут в бланшировочную сетку или марлевый мешочек. В кастрюлю наливают 2-3 стакана воды, ставят сверху сетку с дольками, накрывают крышкой и тушат на слабом огне до полного размягчения. Можно тушить и в пароварке.

Разваренные плоды протирают через сито или дуршлаг. Полученное пюре уваривают на слабом огне на половину объема, постоянно помешивая. В кипящее пюре добавляют сахар из расчета на 1 кг груш - 450-650 г сахара и варят до готовности. В горячем виде повидло укладывают в банки и укупоривают.

Груши в сахаре

Груши очистить с «торца» от семян, поместить в варочный таз, засыпать сахаром, добавить воду и оставить на 8 часов. После этого долить уксус, довести до кипения и сразу снять с огня. Через 5-6 часов груши опять доводят до кипения и варят 30 минут. После этого им дают полностью остыть, затем опять варят до готовности (2-3 часа). Цвет груш - шоколадный. Их хранят так же, как и обычное варенье.

На 4 кг груш - 100 мл столового уксуса (9%-ного), 1 стакан воды, 2 кг сахара.

Сушеные груши

Груши сушат разрезанными вдоль на половинки или четвертинки, а мелкие - целиком. Подготавливают груши перед сушкой так же, как и яблоки. Чаще всего их не очищают от кожицы, хотя из очищенных получается сушеный продукт лучшего качества. Чтобы груши не темнели, их после резки бланшируют. Сушат груши в духовке или в печи при температуре 65-75°С в течение 8-12 часов.

Фирменный рецепт от Ларисы Сорокиной

Варенье из цветов липы

Цветы липы - 0,5 кг, сахар - 200 г, лимонная кислота - 1/2 чайной ложки, вода - 0,5 литра.

Цветки собрать утром, сразу как обсохнет роса, чтобы их не мыть. Обрезать листки и цветоножки. Сварить сироп, снять пену и кипящим сиропом залить цветы так, чтобы они были покрыты. Уварите до густоты за один прием. Перед концом варки добавить кислоту.

Фирменный рецепт от Валентины Поляковой

Аджика(очень вкусная)

Хоть и готовится эта аджика долго, но съедается очень быстро (очень уж вкусно). Особенно мои домочадцы любят намазывать ее на хлеб и есть с супом. Даже внучка, которая не любит острое, ест с удовольствием.

2,5 кг помидоров, 0,5 кг яблок, 0,5 кг моркови, 0,5 кг чеснока, 0,5 кг сладкого перца, 4-5 стручков горького перца, 250 г растительного масла, 0,7 стакана уксуса 6-9%-ного, 200 г песку, 2-3 ст.ложки соли.

Помидоры, морковь, перец сладкий, яблоки - пропустить через мясорубку, поставить варить на 2 часа.

Добавить горький перец, пропущенный через мясорубку, масло и песок - варить 40 минут.

Добавить пропущенный через мясорубку чеснок, уксус, соль.

Морковное варенье с лимоном

1 кг моркови вымыть, сварить, очистить, нарезать и посыпать сахаром (1 кг). Взять лимон, острым ножом снять корку, обварить ее кипящей водой (воду слить). Обваренную корку нарезать и поставить варить в сахарной воде на 1 час до мягкости. Мякоть лимона, нарезанную тонкими кружками, положить в приготовленную морковь, туда же добавить отваренные лимонные корки. Все это варить, пока сироп не сделается густым, а морковь - прозрачной.

Джем

Джем из моркови особенно полезен для детей. Мелко нарезанные кусочки моркови проваривают в кипящей воде до полного разваривания массы (примерно 30-40 минут). Для получения однородной, хорошо мажущейся массы полезно проваренную морковь пропустить в горячем виде через обычную мясорубку с крупной сеткой. После проварки и измельчения моркови добавляют густой сахарный сироп (1 кг сахара на 1,5 стакана воды), ставят на сильный огонь и при беспрерывном помешивании варят до готовности. К концу варки добавляют 2-3 г лимонной кислоты.

На 1 кг моркови берут 1 кг сахара.

Джем расфасовывают в горячем виде.

Морковь натуральная

Для консервирования отбирают нежную молодую морковь оранжево-красного цвета с небольшой желтой сердцевиной.

Для удаления земли и песка корнеплоды на 10-15 минут замачивают в холодной воде, моют, затем отрезают конец корня и зеленую часть и на 2-4 минуты погружают в горячую (90°С) воду. При этом ткань моркови размягчается, после чего ее очищают от кожицы и ополаскивают в проточной воде.

Корнеплоды средних и крупных размеров режут кружочками толщиной 0,5-1 см. Мелкую морковь укладывают в банки в целом виде и заливают горячим рассолом из расчета: 30 г соли на 1 л воды. Температура рассола должна быть не ниже 80-90°С. Наполненные банки накрывают ошпаренными крышками и стерилизуют при температуре 100°С: пол-литровые банки - 40 минут, литровые - 50 минут.

Имей в виду

Ни один овощ не выдерживает соревнования с морковью по содержанию каротина - вещества, которое в организме человека превращается в витамин А. Съев среднюю по величине морковку, вы обеспечите свой организм этим витамином на двое-трое суток.

Морковь квашеная

Морковь очищают, моют, шинкуют, перемешивают с сахаром и солью. Очищенный репчатый лук нарезают тоненькими кружочками, смешивают с морковью, плотно укладывают все в банку, покрывают полотняной тряпочкой и перевязывают. Хранят в прохладном сухом помещении.

На 1 кг моркови берут 2 луковицы средних размеров, по 1 ст.ложке сахара и соли.

Морковь соленая

Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке или нарезают кружочками или брусочками. Затем укладывают в соответствующую посуду, заливают рассолом из расчета на 1 л воды - 620 г соли, накрывают полотном, сверху кладут кружок и гнет. Выдерживают продукт 2-3 дня в комнате, а затем ставят в холодное место.

Морковь маринованная

Нарезанную морковь в течение 2-5 минут пробланшировать в кипящей подсоленной воде, охладить в проточной воде, уложить в банки, предварительно положив на дно их пряности. Залить горячим маринадом и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки - 25 минут, литровые - 40 минут.

Состав заливки: на 1 л воды - 50 г соли, 60-90 г сахара, 1 ст. л. уксусной эссенции. На литровую банку - по 8-10 зерен душистого и черного перца, 4-5 бутонов гвоздики, 1 лавровый лист, кусочек корицы.

Морковь, маринованная с чесноком

Морковь моют, разрезают на кубики, кружки или звездочки, смешивают с мелко нарезанным чесноком. На 1 кг моркови берут 100-200 г чеснока. Затем к моркови добавляют 150-200 г рафинированного растительного масла и все это тщательно перемешивают.

Состав заливки: 3% соли, 5-6% сахара, 2,5-3% уксусной эссенции, растворенные в воде.

Морковь расфасовывают в пол-литровые банки, укупоривают и стерилизуют в кипящей воде в течение 20-25 минут.

Свекла квашеная

В таком виде она хороша для борща. Причем используют не только саму свеклу, но и рассол. Для квашения берут крепкие, здоровые корнеплоды. Свеклу сортируют по размерам, отрезают головки и хвостики, снимают кожицу. Очищенную моют, складывают в тару, кладут, как обычно, ткань, кружок, гнет и заливают рассолом,

приготовленным из расчета 300 г соли на ведро воды. Рассол должен выступать над кружком на 10-15 см. Квашение идет при температуре 20°С, причем надо периодически мыть кружок, удалять плесень, пену. На 15-й день корнеплоды бледнеют, рассол приобретает темно-коричневый цвет - свекла готова к употреблению. Хранить квашеную свеклу надо на холоде.

Свекла маринованная

Корнеплоды тщательно моют, отваривают до готовности, охлаждают. Снимают кожицу, нарезают тонкими полосками, плотно укладывают в банки, добавляют по вкусу молотый черный перец, 1 ст.ложку 9%-ного уксуса, 0,5 л воды, доводят до кипения, добавляют 10-20 г соли, охлаждают, заливают свеклу. Сверху укладывают гнет и наливают 2-3 см растительного масла. Банки укупоривают и хранят в холодном сухом месте.

С капустой

Зачищают, промывают и разрезают на 4 части кочан капусты. Очищают, промывают и нарезают кружочками свеклу. Капусту и свеклу, чередуя ряды, складывают в эмалированную кастрюлю, заливают кипяченой водой с уксусом и солью, закрывают крышкой (меньшей по размеру, чтобы она утонула в кастрюле и придавила овощи). Сверху кладут тяжесть. Через 6-7 дней блюдо готово.

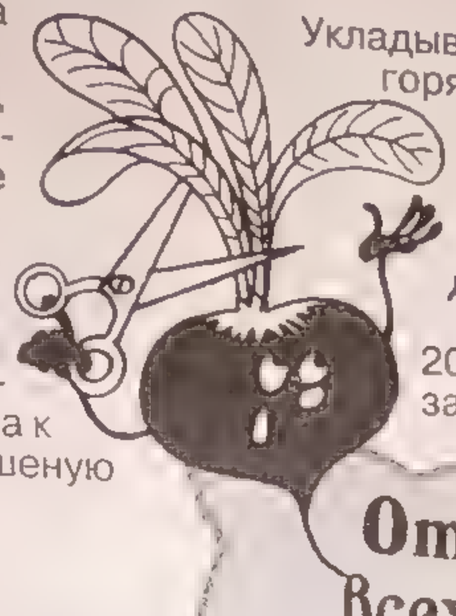
На 125 г овощей - 50 г уксуса, 100 г соли.

С яблоками

Отварную свеклу нарезают соломкой и перемешивают с дольками кислых яблок (5-10% к весу свеклы). Укладывают в банки и заливают горячим маринадом.

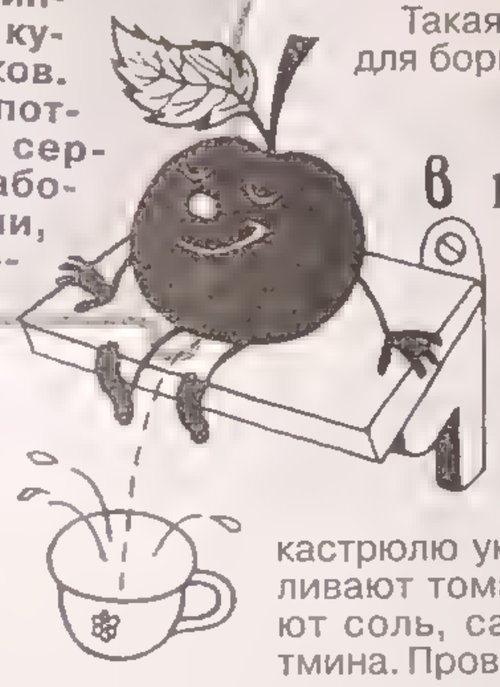
Маринад: на 1 л воды - 10 г уксуса 9%-ного, 30-50 г соли, 100 г сахара, корица, гвоздика, душистый перец.

Банки стерилизуют 15-20 минут в кипящей воде, затем закатывают.



От болезней всех полезней

В свекле сконцентрированы все вещества, необходимые человеку: витамины группы В, аскорбиновая кислота, каротин, соли калия, кальция, магния, марганца, железа, фосфора и кобальта, органические кислоты, азотистые соединения, углеводы и т.д. Не удивительно, что она заинтересовала не только кулинаров, но и медиков. Особенно полезно употреблять свеклу при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, болезнях желудочно-кишечного тракта.



Салат из свеклы консервированный

3 кг свеклы, 2 кг антоновских яблок, 1-1,5 кг моркови, 6 ст.ложек соли, 300 г подсолнечного масла, 3 стакана воды.

Свеклу отварить до полуготовности. Остудить, очистить и натереть на крупной терке. Яблоки очищают от сердцевины и мелко режут либо натирают на крупной терке. То же делают с морковью.

Складывают все в посуду, добавляют воду, подсолнечное масло, соль и тушат 30-40 минут. Затем раскладывают салат в стерилизованные литровые банки и закатывают.

Свекла сушеная

Свеклу укладывают плотно в кастрюлю, заливают кипятком и варят до мягкости 2 часа. Очищают, тонко шинкуют. Листы покрывают соломой, бумагой или ветошью; поверх такого настила тонким слоем укладывают нашинкованную свеклу. Листы со свеклой ставят в духовку или печь, сушат при температуре 50-60°С. Через 25-30 минут свеклу переворачивают и продолжают сушить еще 1 час. Затем свеклу надо досушивать в теплом месте.

Такая свекла употребляется для борща и винегрета.

Морковь в томатном соке

Морковь моют, очищают, нарезают кружочками, бланшируют 2-3 минуты в кипящей воде и сразу охлаждают проточной водой. В кастрюлю укладывают морковь, заливают томатным соком, добавляют соль, сахар, семена укропа и тмина. Проваривают до размягчения и сразу же раскладывают в горячие банки, закатывают, накрывают одеялом и оставляют до остывания.

1 л томатного сока, 20 г соли, сахара, пряности по вкусу.

Приправа из моркови с чесноком

Очищенную морковь варят до готовности, пропускают через мясорубку вместе с чесноком, подкисливают яблочным или красносмородиновым соком, солят и подслащивают по вкусу. Все компоненты перемешивают, раскладывают в баночки и хранят в холодном месте.

Морковь острая

Морковь, натертую длинной тонкой соломкой, обжаривают в растительном масле до полуготовности, добавляют растертый чеснок, соль, молотый красный или черный перец. Расфасовывают и хранят в холодном месте. Можно пастеризовать, добавив в баночки подсоленную воду.

Фирменный рецепт от Любови Лобановой

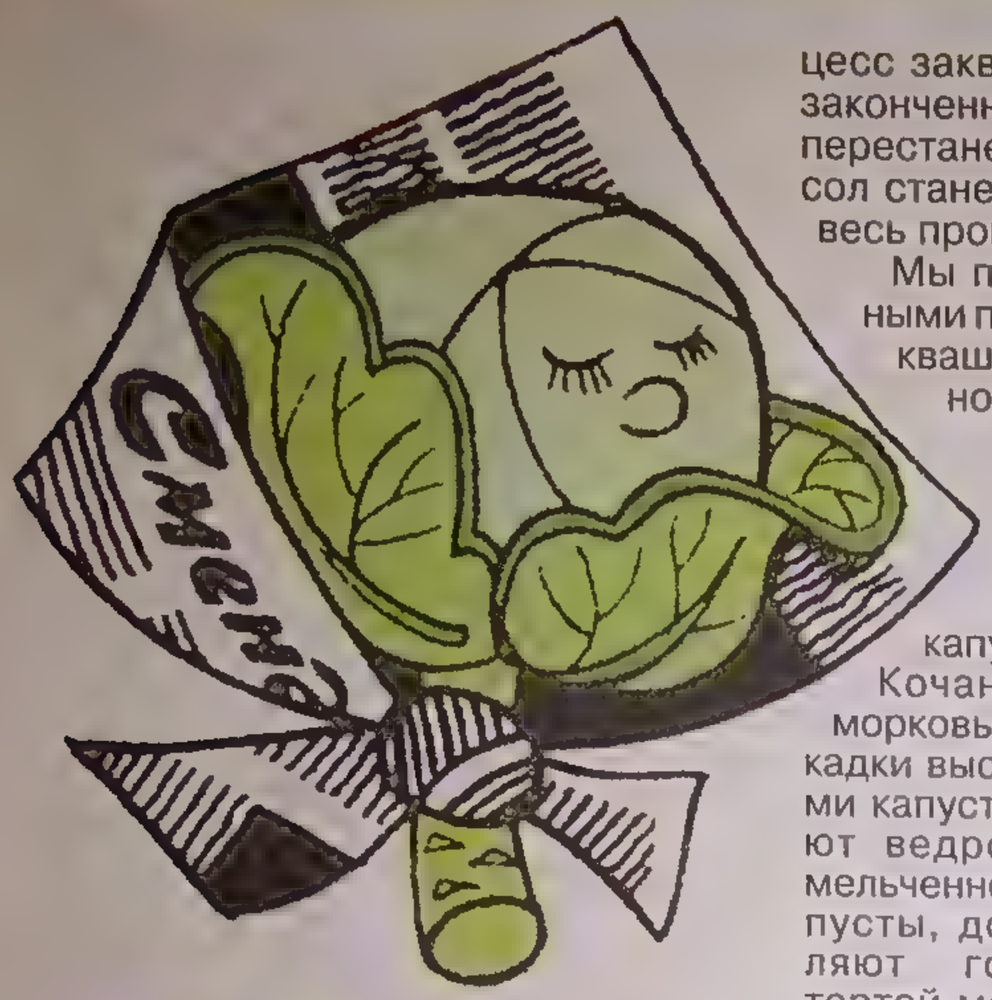
Салат «Овощной букет»

Нам понадобится для его приготовления: 1 кг зеленых помидоров, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 1 корень петрушки с зеленью, 1 кабачок, 3-4 болгарских сладких перца, пучок укропа, 3-5 зубчиков чеснока, соль, перец по вкусу, 1 стакан подсолнечного масла.

Подготовить зеленые помидоры (промыть, обрезать темные пятна и нарезать небольшими кусочками). Обжарить на растительном масле под крышкой. Измельченную морковь на крупной терке также обжарить на растительном масле. Отдельно обжарить лук, кабачок, нарезанный кубиками, перец (нарезанный кольцами) также обжарить. Все овощи соединить, перемешать в большой кастрюле, добавить соль по вкусу, перец горошком, лавровый лист, можно поперчить и молотым черным перцем, добавить карри и потушить 10-15 минут. Затем добавить толченный чеснок и зелень укропа и петрушки. Протушить еще в течение 10 минут. Переложить в подготовленные стерильные банки и укупорить. Завернуть в теплый плед или одеяло до полного остывания.

Приятного аппетита!

Без капусты



Квашеная капуста

Из всех солений квашеная капуста - самое лучшее и универсальное. Это и салат, и приправа, и гарнир, и начинка для пирогов, и закуска, и основа для щей. Квашеная капуста - основной поставщик витаминов в зимнюю пору.

Если вы решили заквасить капусту, лучше брать плотные кочаны поздних сортов. Прежде всего очистите кочаны от зеленых и грязных листьев. Потом нашинкуйте капусту вручную или шинковкой. Лучше, если полоски будут узкими, не более 5 мм. Можно рубить кочаны на мелкие кусочки равной формы.

Существует великое множество рецептов квашения капусты: кроме традиционной с морковью можно приготовить капусту с яблоками, клюквой, брусникой, лавровым листом, тмином, анисом, можжевельником, сладким перцем, свеклой, пастернаком, маринованными грибами.

Приправу чистят и нарезают, смешивают с нашинкованной капустой и солью, складывают в бочку или эмалированную посуду. Накрывают деревянным кружком, а сверху кладут гнет, чтобы уплотнить капусту, тогда она дольше сохраняет вкус и питательность. Имейте в виду, что вес гнета должен быть не более одной десятой веса капусты.

Вскоре на кружке начнет появляться пена - ее надо регулярно снимать. Чтобы брожение шло нормально, первые 2-3 дня держите капусту при комнатной температуре, потом перенесите в холодное помещение с температурой около нуля. При таких условиях молочная кислота будет накапливаться постепенно и капуста получится очень вкусной. Процесс заквашивания можно считать законченным, когда на поверхности перестанет появляться пена, а рассол станет прозрачным. Обычно на весь процесс уходит 2-3 недели.

Мы познакомили вас с основными принципами приготовления квашеной капусты. Теперь можно перейти к рецептам.

Хрустящая капуста

Для засолки используют капусту позднеспелых сортов. Кочаны зачищают, шинкуют; морковь трут на крупной терке. Дно кадки выстилают зелеными листьями капусты. Затем в кадку засыпают ведро измельченной капусты, добавляют горсть тертой моркови, кладут соль (из расчета 70 г на ведро продукта) и 5 лавровых листьев. В кадке все это тщательно перемешивают, после чего засыпают следующее ведро капусты и поступают так же. Но вот кадка заполнена. Капусту, не трамбуя, заливают охлажденной кипяченой водой. Льют по стенке кадки, чтобы не смыть соль. Воды берут 600 мл на ведро капусты. Залитую водой кадку накрывают листьями, а сверху расстилают белое хлопчатобумажное полотно.

В таком состоянии кадка стоит в комнате день. Назавтра накрывают ее подогнанным деревянным кругом, на него кладут тяжелый булыжник, слегка его прижимают, чтобы появился сок на поверхности круга. На третий день снова надавливают на камень. Если верхний слой капусты потемнел, его убирают. Так капуста стоит при комнатной температуре 8-12 дней, пока не закончится брожение. **Слишком быстрое заквашивание (за 5-6 дней) нежелательно: такая капуста потом перекисает.**

Как только капуста заквасилась, раскладывают ее по банкам, закупоривают крышками и спускают в погреб. Заполняя банки, необходимо проследить, чтобы в емкости не оставался лишний воздух.

Имей в виду

В какой день ставить капусту? Давно замечено, что солення и квашения, приготовленные в полнолуние, невкусные и быстро портятся. Капуста делается мягкой и слишком кислой, а огурцы пустыми внутри и безвкусными. Отсюда возникла народная примета: в полнолуние капусту не ставить, огурцы не солить!

Квашеная капуста оригинального вкуса

На 10 кг шинкованной капусты - 200 г соли, 1 кг моркови, 500 г яблок без семенной камеры, 10 г тмина, 5 г лаврового листа, 300 г пастернака, нарезанного тонкими кружочками или соломкой.

Квашеная капуста мелкими порциями

Хороша капуста, но как с ней быть: в теплой комнате перекисает, на холоде замерзает. Лучше всего - заквашивать мелкими порциями. Средний кочан разрезают на две части, крупный - на четыре. Складывают в эмалированную кастрюлю и заливают рассолом из расчета 2-2,5 стакана соли на ведро воды. Не забудьте положить груз, чтобы кочаны были покрыты рассолом. Капуста заквашивается за неделю.

Затем готовится приправа. Головки чеснока и стручки красного перца пропускают через мясорубку и добавляют в эту массу измельченную на терке морковь. Вынимают из рассола кочаны, обильно натирают их со всех сторон приправой и снова складывают в кастрюлю.

Рассол сливают в другую посуду, кипятят его с лавровым листом, укропом, петрушкой. Если соли маловато, надо добавить. Когда рассол остынет, заливают им капусту и кладут небольшой груз. Держат в прохладном месте. Кончается эта порция - готовят следующую.

«Серая капуста»

Квашение верхних зеленых капустных листьев издавна практикуется в России. Из «серой капусты», как называли в народе квашеный зеленый лист, готовят необыкновенно вкусные щи.

«Серую капусту» квасят так же, как и белокочанную. Зеленые листья (обязательно здоровые!) промывают в проточной воде. Учтите, что **листья, пораженные точечным некрозом, для квашения не годятся.**

Соль кладут из расчета 200 г на 10 кг капусты. Отменного вкуса получается капуста, если одну пятую часть соли заменить сахарным песком.

Хранить в прохладном месте.

Капуста квашеная консервированная

Квашеную капусту тщательно просматривают, удаляют потемневшие части листьев, а также грубые куски от кочерыжек. Рассол собирают в отдельную посуду и добавляют к нему 25%-ный раствор соли.

В литровую банку заливают 1 стакан (250 г) капустного рассола, за-

Капуста, маринованная по грузински

500 г капусты шинкуют крупными кусками, нарезают ломтями свеклу. Капусту вперемежку со свеклой кладут в эмалированную кастрюлю, посыпают зеленью сельдерея, петрушки, солят, перчат красным молотым перцем и заливают раствором столового уксуса в кипятке (3 ст.ложки уксуса, кипяток по надобности). Когда капуста закиснет, переставляют в холодное место.

Подают капусту как гарнир к мясным блюдам.

Капуста, квашенная с медом

Капусту шинкуют обычным способом. Потом на 10 кг шинкованной капусты добавляют 250 г соли, 150 г меда, 10-20 лавровых листиков, тщательно перемешивают и плотно укладывают в эмалированную кастрюлю, устанавливают груз и выдерживают в комнатных условиях 3-5 дней до готовности.

Квашеную капусту раскладывают в банки, накрывают крышками и стерилизуют: литровые банки - 40 минут, трехлитровые банки - 90 минут.

После стерилизации банки немедленно закрывают. Квашеную стерилизованную капусту можно использовать для приготовления салатов провансаль, варки щей и т.д.

Квашение капусты кочанами

Кочаны очищают от зеленых листьев и укладывают рядами в бочку. Крупные кочаны разрезают пополам вдоль. Ряды кочанов переслаивают рубленой или шинкованной капустой, прибавляют соль и уплотняют. Норма соли такая же, как и при квашении шинкованной капусты.

Можно также заквашивать капусту целыми кочанами без добавления рубленой или шинкованной. Кочаны укладывают рядами, сверху покрывают зелеными капустными листьями, холстом или марлей, после чего заливают 4%-ным раствором поваренной соли и накрывают кружком с гнетом. Рассол должен покрывать круг, находящийся под гнетом. При заквашивании целых кочанов рекомендуется надрезать кочерыжки.

Капуста провансаль

3 кг квашенной кочанами капусты нарезают небольшими кусочками, добавляют 400 г сахара, 300 г растительного масла, 5 г горчицы в порошке, 250 г моченых яблок

или столько же клюквы, брусники, такое же количество маринованных ягод, 200 г маринада от них. Все приправы аккуратно перемешивают с капустой, неплотно укладывают в банки и заливают процеженным через чистую тряпку маринадом. Для маринада берут 9%-ный уксус, разведенный наполовину водой, добавляют соль, сахар (по вкусу), перец горошком, лавровый лист, корицу, гвоздику, дают прокипеть, после чего маринад охлаждают.

Капусту провансаль готовят незадолго до употребления, так как даже на леднике она хранится не дольше 10 суток, а в прохладном помещении - 2-3 суток.

Капуста быстрого приготовления

Шинкуют капусту и морковь, помещают в трехлитровую банку. Затем заливают рассолом, приготовленным из расчета: 3 неполные столовые ложки соли на 1 л воды. Капуста должна постоять в рассоле 2 дня, после чего его надо слить, а капусту залить сладкой водой (3 ст. ложки сахара на 1 л воды) и выдержать еще 2 дня. Затем половину жидкости надо слить. Капусту разложить в литровые банки и поместить в холодильник.

Капуста белокочанная маринованная

Капусту очищают от загнивших и загрязненных листьев, хорошо промывают, мелко шинкуют соломкой, посыпают солью и перетирают руками. Отжав воду, нужно переложить капусту в банки и залить охлажденным маринадом. Капуста будет готова через 5-6 дней.

На 1 кг капусты - 1 стакан 3%-ного уксуса, 3 стакана воды, 1 стакан сахара, перец, 2-3 лавровых листа.

Капуста маринованная домашняя

3 кг капусты, 3-4 шт. моркови, 800 г кипятка, 2 ст. ложки соли, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана 9%-ного уксуса, 2-3 зубчика чеснока.

В кипяток помещают раздавленный чеснок, добавляют соль, сахар и доводят до кипения. Затем засыпают резаную капусту. Добавляют уксус, перемешивают. Двое суток держат при комнатной температуре, затем переносят на хранение в холодное помещение.

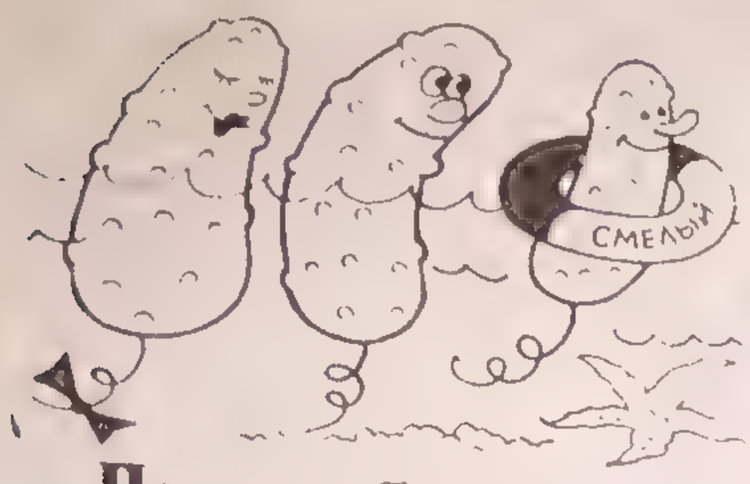
Капуста, квашеная со свеклой

Капуста - 8 кг, чеснок - 100 г, хрен - 100 г, зелень петрушки - 100 г, свекла - 300 г, перец - 3-4 стручка; для рассола: вода - 4 л, соль и сахар - по 200 г.

Готовить такую капусту несложно. Удобно для этой цели использовать эмалированное ведро.

Овощи моют и очищают. У капусты удаляют кочерыжки, и ее разрезают на куски приблизительно по 200-300 г. Чеснок и петрушку мелко нарезают, хрен натирают на терке, свеклу нарезают крупными кубиками. Все овощи плотно укладывают в эмалированное ведро и заливают теплым рассолом, накрывают и кладут груз. Оставляют ведро на двое суток при температуре 18°С, затем переносят в более прохладное место. Спустя неделю капуста будет готова. Получается она красивого малинового цвета.

Огурчики,



Простой способ закатки помидоров

Банки стерилизуют. На дно каждой банки кладут зонтики укропа, листья смородины, листья петрушки, чеснок, лавровый лист, перец-горошек, гвоздику и закладывают красные помидоры. Затем заливают горячей кипяченой водой, и пусть стоят, пока закипит сироп.

Сироп: на 3 л воды берут 1 стакан сахара и 2 ст.ложки соли и нагревают. Когда закипит, вливают 100 г столового уксуса.

Затем воду из банок выливают, заливают кипящим сиропом и закатывают простерилизованными железными крышками. Переворачивают банки на крышки и укутывают одеялом.

Помидоры в яблочном пюре

На 1 кг помидоров берут 0,8-1 кг яблок, соль, сахар, имбирь.

Зрелые помидоры моют, накалывают в нескольких местах и укладывают в банки. Из падалицы кисло-сладких яблок приготавливают пюре. Для этого яблоки моют, очищают, нарезают дольками и распаривают в кастрюле под крышкой с небольшим количеством воды. Когда яблоки станут мягкими, массу протирают через сито. Добавляют в пюре по вкусу соль, сахар, имбирь. Пюре подогревают, не доводя до кипения, и выливают в банки с помидорами. Пастеризуют при 85°С: литровые банки - 25-30 минут.

Фирменный рецепт от Ларисы Сорокиной

Резаные огурцы

На 2 литра воды возьмем 2 столовые ложки (с горкой) соли, 6 столовых ложек сахарного песка, 30-40 горошин черного перца, 15-20 лавровых листиков. Все вскипятить, остудить, добавить в маринад 1/3 стакана столового уксуса. Вначале влейте в банку 1 столовую ложку растительного масла, затем уложите порезанные дольками огурцы, сверху положите два кружочка лука. Залейте маринадом. Литровую банку нужно стерилизовать 7-10 минут, после чего закатать крышкой.

Пикантные помидоры

На ведро зеленых помидоров берут 300 г чеснока, 400 г петрушки, 300 г моркови, 500 г сладкого перца, 2 стручка горького перца.

Чеснок, морковь, сладкий и горький перец пропускают через мясорубку с крупной сеткой. Петрушку мелко нарезают. Разрезают помидоры не до конца, начиняют их готовой смесью, складывают в банки и заливают маринадом.

Помидоры, консервированные с перцем

На 3-литровую банку: 2,5 кг свежих, очищенных от кожицы томатов, по 1 стручку красного горького и красного сладкого перца, 10 горошин перца черного горького, 5 горошин перца черного душистого, 1 петрушка свежая (корни с зеленью), 1 морковка.

Помидоры и специи укладывают в банки, заливают рассолом, приготовленным из расчета 30 г соли и 60 г сахара на 2 л воды. Банку помещают в кастрюлю с теплой водой, ставят на огонь, доводят до кипения и держат 20 минут в кипящей воде. Затем ее вынимают из кастрюли, добавляют 4 ч.ложки 80%-ной уксусной эссенции и закатывают жестяной крышкой.

Хранят в холодном месте.

Приправа к мясу

2,5 кг красных помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг яблок, 1 кг моркови, 1 большой или 2 небольших стручка горького перца пропускают через мясорубку и тушат 1 час. В конце добавляют 300 г чеснока, измельченного на чесночнице, 1 стакан подсолнечного масла, 1 стакан уксуса, 1 стакан сахара, 1/3 стакана соли, красный перец по вкусу. Закатывают в стерилизованные банки.

Томатный острый соус

Размятые помидоры варят в кастрюле, пока не останется половина первоначального объема. Минут за 10 до конца варки добавляют сахар, уксус, соль, чеснок, перец, корицу, гвоздику. Все это можно всыпать прямо в томатную массу или положить в мешочек и в нем варить, а после варки выбросить. Горячий соус разливают в банки или бутылки, стерилизуют в кипящей воде и закупоривают.

На 5 кг свежепротертых помидоров берут 300 г сахарного песка, 40-50 г соли, 1 г очищенного чеснока,

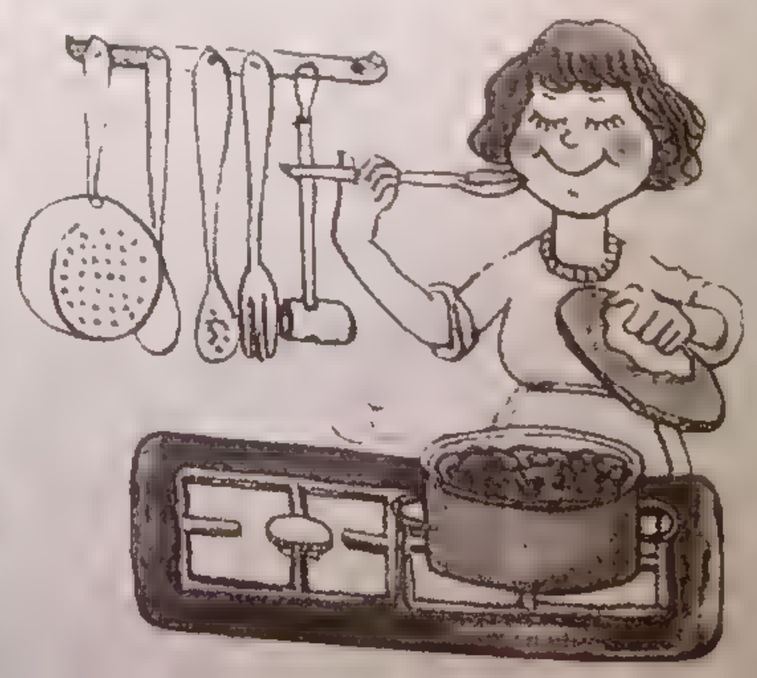
Фирменный рецепт от Николая Чулкова

Мои «дачные» огурцы

Я солю огурцы прямо на даче. Почему? Да потому что вода там не хлорированная, как в городе, а берется из чистой подземной речки. Вы знаете, что в засолке овощей важно все, даже вода. Банки у меня не взрывались ни разу. Огурцы получаются вкусные, хрустящие. За праздничным столом не раз приходится добавлять моих огурчиков, гости в восторге.

Вот как надо все делать.

Огурцы вымачивают 5-6 часов в проточной воде. Затем закладывают их в стерильные трехлитровые банки. На дно банки кладут хрен (3-4 дольки корня), дольку чеснока, щепотку корицы и гвоздики, 3 листочка черной смородины и 3 листика вишни, укроп положить зонтиком вниз (и в середину банки кладем укроп, наверх также зонтик укропа). Затем заливаем банку с огурцами кипятком и кладем 2 ст.ложки (без горки) соли. Дать настояться 1,5-2 минуты. Потом воду через ситечко выливаем в кастрюлю и доводим до кипения. Снова заливаем воду в банки до горлышка, добавляем 1 ч.ложку 70%-ного уксуса и даем выйти воздуху в течение 2-3 минут. Затем закатываем стерильными крышками, переворачиваем, ставим в тепло на 10-12 часов, после спускаем банки в погреб.



Фирменный рецепт от Веры Гридиной

Помидоры «Палочка-выручалочка»

Эти помидорчики - настоящая палочка-выручалочка для хозяйки, если как снег на голову свалились нежданные гости. Баночки закручиваются маленькие, вытащил из холодильника, в салатник опрокинул - блюдо готово. А вкусные - за уши не оттащишь. У гостей идет «на ура».

Итак, на дно литровой или 0,7-0,8-литровой банки укладываем порезанный на половинки сладкий болгарский перец. Сверху плотно уложить половинки помидоров сорта Де-Барао («сливки»). Другой сорт лучше не брать - развалятся. Все залить рассолом, простерилизовать 5 минут, добавить 0,5 ч.ложки 70%-ного уксуса. Закатать.

Рассол: на 1 л воды - 4 ст.ложки сахарного песка, 2 ст.ложки соли, уксус.

1 г перца черного, 1 г перца душистого, 1,5-2 г гвоздики, 1,5-2 г корицы, уксус по вкусу.

Малосольные огурцы

Самые вкусные малосольные огурчики получаются из последних осенних урожаев. В 3-литровые банки закладывают специи и хорошо вымытые огурцы. Затем наливают остуженный рассол (50 г соли на 1 л воды), накрывают марлей и выдерживают 3 дня при комнатной температуре. За это время огурцы становятся малосольными. После этого банки накрывают жестяными крышками и ставят на прогревание в воду. Воду в ведре или бачке доводят до кипения, выдерживают банки 30 минут, затем их закатывают и охлаждают.

На 3-литровую банку берут 2 кг огурцов, по 50 г укропа, эстрагона и чабера, 10 г хрена, два зубчика чеснока и небольшой кусочек красного перца.

Малосольные огурцы пастеризованные

Свежие огурцы сортируют по качеству и размеру. Моют и солят, добавляя 50-60 г соли на литр воды. Употребляют те же пряности и зелень, что и при консервировании. Засоленные огурцы выдерживают при комнатной температуре до появления вкуса малосольных. После этого их отделяют от пряностей и рассола, промывают теплой водой (40-50°С) и укладывают в простерилизованные банки. Предварительно в каждую банку кладут свежие приправы и пряности: укроп, чеснок, перец стручковый и т.д.

Рассол кипятят в эмалированной кастрюле в течение нескольких минут, сразу же фильтруют через прокипяченную марлю, сложенную в 3-4 слоя, и заливают им уложенные в банки огурцы. Банки накрывают крышками и пастеризуют в горячей воде (90°С): поллитровые - 10 минут, литровые - 15 минут, 3-литровые - 20 минут. После окончания пастеризации банки укупоривают с помощью закаточной машинки, переворачивают вверх дном и оставляют до охлаждения.

Маринованные огурцы с соком черной смородины

Отбирают гладкие, одинаковые по величине огурцы. Моют, срезают с обоих концов заостренные части и устанавливают вертикально в банки. На дно каждой банки кладут по 2-3 горошины черного перца, гвоздики, 1-2 зубчика чеснока, веточку укропа и мяты. Заливают заливкой, приготовленной из расчета: на 1 л воды - 250 мл сока спелой черной смородины, 50 г соли и 20 г сахара. Доводят ее до кипения и тогда разливают в банки, которые сразу же укупоривают герметически и стерилизуют 8 минут.

Огурцы, консервированные с горчицей

Огурцы моют и вытирают насухо. Нарезают лук, укроп, кладут вместе с горчицей и сахаром в уксус и нагревают. Добавляют растертый лавровый лист и перец. Помешивая, доводят до кипения. Кладут огурцы и, осторожно переворачивая их, дают закипеть. Снимают с огня и горячими вместе с рассолом быстро закатывают в банки.

На 1 кг мелких огурцов берут: 150 г репчатого лука, пучок укропа, 1/4 ст.ложки уксуса, 350 г сухой горчицы, 5 ст.ложек сахара, 1 лавровый лист, 1 ч.ложку перца.

Фирменный рецепт от Любови Лобановой

Салат из свежих огурцов «Щедрое лето»

Нам понадобится: 5 кг свежих огурцов, 1 кг репчатого лука, 300 г свежей зелени, 200 г зелени сельдерея, 0,5 растительного масла, 100 г 9%-ного уксуса, 5 ст.ложек сахара, 2 ст.ложки соли, черный перец горошком, лавровый лист.

Огурцы хорошо вымыть щеткой и разрезать: сначала вдоль, затем тонкими ломтиками поперек. Мелко нарезать зелень укропа и сельдерея. Репчатый лук нарезать тонкими кольцами. Все овощи перемешать и оставить на 30 минут.

В большую кастрюлю влить уксус, добавить соль, сахар, пряности и овощи, перемешать, поставить на огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения.

Когда огурцы чуть изменят цвет, снять с огня, быстро расфасовать салат в сухие стерильные пол-литровые банки, заполняя их доверху, чтобы сок полностью покрывал огурцы, закрыть стерильными крышками и быстро закатать. Такой салат можно подавать как гарнир к картофелю, мясу, рыбе, а также как самостоятельное блюдо!

Приятного аппетита!

Кабачки и патиссоны

Консервированные патиссоны

Отбирают молодые мелкие или средние плоды с недоразвитыми семенами и плотной мякотью. Лучшие сорта для консервирования - Белые ранние, Белые-13, Желтые плоские. Мелкие плоды (диаметром до 7 см) консервируют в целом виде, более крупные разрезают на части. Патиссоны сортируют по величине, тщательно моют, обрезают плодоножки, после чего бланшируют в кипящей воде: целые плоды - 1 минуту, резаные - 0,5 минуты. После бланширования патиссоны охлаждают в холодной воде, дают воде стечь и укладывают плоды в стеклянные банки, в которые заранее кладут 10-12 г укропа, часть стручка красного перца, 2-3 зубка чеснока (на литровую банку). По желанию добавляется свежая пряная зелень: листья хрена, зелень петрушки и листья мяты.

Уложенные в банки патиссоны заливают горячим (80°С) раствором, содержащим 5% соли. В каждую литровую банку добавляют чайную ложку (5 мл) уксусной эссенции или 3,5 ст.ложки (50-54 мл) 9%-ного уксуса. Банки стерилизуют в кипящей воде: пол-литровые - 5 минут, литровые - 10 минут, 3-литровые - 20 минут при температуре 90°С.

Фирменный рецепт от Ларисы Сорокиной

Маринованная сныть

На 1 литр маринада: соль - 1 ст.ложка, сахар - 1 ч.ложка, гвоздика - 2 штуки, перец душистый - 12 штук, лавровый лист - 2 штуки, уксус 6%-ный - 0,5 литра, вода - 0,5 литра.

Маринадную заливку готовят в эмалированной посуде. Налить в кастрюлю воду, добавить соль, сахар и пряности и прокипятить 10-15 минут. Затем добавить уксус и, не давая кипеть, прогреть еще 10-15 минут. Кипятить заливку после добавки уксуса нельзя, он улетучится. Для маринования рекомендуется брать только очень молодую, почти прозрачную сныть. При заготовке на зиму лучше взять одни черешки, которые обрезаются по длине банки и плотно набиваются в нее вертикально. Для зимнего консервирования сныть раскладывают в банки, доводят маринад до кипения и немедленно заливают им банки до верхнего края. Тут же закатывают стерильными крышками, переворачивают и заворачивают в ватное одеяло на 6-12 часов, можно оставить их в одеяле на ночь.

Икра из патиссонов

Берут 1 кг кабачков или патиссонов, 0,5 кг помидоров, 200 г корней петрушки с зеленью, 200 г репчатого лука и соль по вкусу. Овощи промывают, красиво нарезают, добавляют 200 г воды и варят в эмалированной кастрюле 40 минут, быстро раскладывают в стерильные банки, накрывают прокипяченными крышками и закатывают.

Кабачки (патиссоны) с чесноком и укропом

Мелкие кабачки (патиссоны) моют, обдают кипятком. После того как остынут, укладывают в тару. Каждый слой кабачков пересыпают чесноком и перекладывают зонтиками укропа (укроп можно заменить тмином). Затем заливают раствором (на 1 л воды 60 г соли), ставят под гнет и выносят на холод.

Кабачки (патиссоны) моченые с яблоками

Мелкие кабачки и яблоки моют, укладывают в бочку или стеклянную тару, добавляют листья черной смородины, вишни и лимонника. Затем заливают рассолом все овощи доверху. Ставят под гнет и выносят в прохладное место.

На 1 л рассола берут 15 г соли, 30 г сахара, 10 г ржаной муки. Сахар можно заменить медом.

Икра из кабачков

4 кг кабачков (можно цуккини или патиссоны), 2 головки чеснока, пучок петрушки, 100 г соли, столько же сахара, растительного масла и столового уксуса. Кабачки очищают от кожуры, семян, нарезают очень тонкими пластинками (размером 2-3 см), так же нарезают и чеснок. Добавляют петрушку (можно и укроп), соль, сахар, масло, уксус, перемешивают, раскладывают в пол-литровые банки, ставят в кастрюлю с водой и стерилизуют 20 минут.

Тыква

Варенье

Отбирают небольшие, не совсем зрелые плоды, моют, разрезают на части, отделяют мякоть с семенами. Корку очищают от кожицы и разрезают на небольшие кубики, которые бланшируют в кипящей воде 2-3 минуты, а потом охлаждают в холодной.

На 1 кг очищенной и нарезанной тыквы берут 1,5 кг сахара, который прибавляют в виде сиропа (на 1 л воды - 1,86 кг сахара; получится 2,15 л сиропа). Кусочки тыквы помещают в сироп и оставляют на 6-8 часов. Затем варенье доводят до кипения, кипятят 3-4 минуты и снова выдерживают 6-8 часов. После этого добавляют лимонную кислоту (3 г на 1 кг тыквы) и опять кипятят 3-4 минуты. После третьей выстойки (6-8 часов) варенье окончательно доваривают. В конце варки добавляют ванилин.

Без бланширования

На 1 кг тыквы берут 1,5 кг сахара. Подготовленные кусочки погружают на 10-12 минут в раствор питьевой соды (15 г на 1 л воды), затем промывают в чистой воде и варят, как в предыдущем рецепте.

Компот

Для компота берут тыкву с желтой или оранжево-желтой мякотью. Моют, очищают от кожицы, режут на ломтики или кубики. Затем нарезанную тыкву заливают 4%-ным раство-

ром уксуса (для приготовления такого раствора нужно взять 50 мл крепкой уксусной эссенции и растворить ее в 1 л воды) или же берут столовый уксус и разбавляют его таким же количеством воды. В полученном слабом уксусном растворе тыкву выдерживают 2 часа. В результате такой выдержки тыква становится лишь слегка кисловатой и несколько прозрачной. После этого уксус сливают, а вымоченную тыкву варят в течение 10-15 минут в 30%-ном сахарном сиропе (400 г сахара на 1 л воды). Проваренные кусочки охлаждают, укладывают плотно в банки и заливают 60%-ным сахарным сиропом. Сироп слегка подкисляют, добавляя 5 г лимонной кислоты на 1 л сиропа, и перемешивают до полного растворения кристаллов кислоты. Вместо подкисления сиропа можно положить прямо в банки по одному кружку лимона. Кроме того, в компот из тыквы для улучшения его вкуса можно положить пряности - на одну банку - 1-2 шт. гвоздики или небольшой кусочек корицы.

Стерилизуют компот из тыквы в кипящей воде в пол-литровых банках 20-25 минут.

Повидло тыквенно-яблочное

На 0,5 кг яблочного пюре берут 0,5 кг тыквенного пюре, 0,5 кг сахара, 2-3 г лимонной кислоты.

Из яблок и тыквы готовят пюре. Отдельно очищают яблоки и тыкву, удаляют семена, нарезают на кусочки, помещают в кастрюлю, добавляют воды (200-300 мл на 1 кг продукта), проваривают и в горячем виде протирают через сито. Смешивают оба пюре. Добавляют сахара, размешивают, варят до готовности. В конце варки добавляют лимонную кислоту. Горячую массу раскладывают в банки. Охлаждают, укупоривают металлическими или двойными капроновыми крышками.

Тыква маринованная

Для маринования используют плоды небольших размеров. Плоды моют в нескольких водах, затем разрезают их, отделяют мякоть с семенами, а кору очищают от кожицы и затем нарезают на кубики, ромбики, полоски, которые бланшируют 3-5 минут в кипящей воде, не допуская разваривания. После бланшировки кусочки тыквы укладывают в простерилизованные пол-литровые и литровые банки и заливают горячей маринадной заливкой, содержащей 25-30% сахара, 1% соли и 2,5% уксусной эссенции. Для приготовления 10 кг заливки расходуют 3 кг сахара, 100 г соли и 17 ст.ложек (250 мл) уксусной эссенции.

Банки стерилизуют в кипящей воде: пол-литровые - 15 минут, литровые - 20 минут.

Фирменный рецепт от Ларисы Сорокиной

Ароматная соль

Взять в равных количествах семена сельдерея, петрушки, укропа, тмина. Все семена тщательно растереть в ступке или очень мелко размолоть в кофейной мельнице, добавить мелкую соль, использовать при приготовлении салатов, соусов, супов. Хранить в закрытой банке в сухом помещении.

Фирменный рецепт от Любови Лобановой

Салат "Боярин"

Взять на 1 л воды: 1 ст.томатной пасты, 1 стакан подсолнечного масла, 1 стакан сахара, 2 ст.ложки 70%-ного уксуса, 2 ст.ложки соли. Когда смесь закипит, положить 8 крупных луковиц, нарезанных кубиками, и варить 10 минут. Затем туда же положить 1 кг молоденьких кабачков, нарезанных средними кубиками, варить еще 10 минут. 5 шт.зеленого сладкого перца порезать полукружками, варить 10 минут. Затем 3 красных нарезанных помидора - варить еще 10 минут. В конце добавить порезанную зелень укропа, петрушки, толченый чеснок по вкусу. Горячую смесь выложить в стерильные сухие горячие банки. Получится около 6 (700 г) банок салата. Попробуйте и оцените его необычный, ароматный вкус. Приятного аппетита!

Тыква консервированная

Зрелую тыкву с плотной золотисто-оранжевой мякотью разрезают пополам, удаляют семена, снимают кожуру. Разрезают на кубики в 1 см, держат 1-2 минуты в кипящей и охлаждают в холодной воде. В пол-литровую банку кладут 300-350 г тыквы, столовую ложку уксуса, 3-4 шт. гвоздики, 3-4 шт. черного перца, кусочек корицы, 1 лавровый лист, заливают кипящим рассолом (на 1 л воды 3 ч.ложки соли и 2 ч.ложки сахара). Консервируют как обычно.

Ах, грибы –

Сушеные грибы

Не все знают, что сушить лучше трубчатые грибы, так как многие пластинчатые грибы содержат горький млечный сок, сохраняющийся и в сухих грибах. Можно сушить в домашних условиях лишь некоторые виды пластинчатых грибов - опята и лисички.

В домашних условиях грибы можно сушить на солнце, в духовке, в русской печи. При всех способах сушки грибы сначала подвяливают при температуре 50°С в течение 2-3 часов, а потом досушивают при температуре 60-70°С. Соблюдать этот температурный интервал очень важно, так как при более высокой температуре грибы могут подгореть, а при температуре ниже 50°С они сохнут очень плохо и могут даже закиснуть.

На первом этапе сушки выделяется много влаги. Поэтому, чтобы грибы не запарились, нужно обеспечить приток свежего воздуха. Для этого дверцу духовки или печки держат приоткрытой.

Имейте в виду

Для заготовки впрок пригодны только свежесобранные, крепкие и целые грибы. Старые, дряхлые, мятые и ломаные, а особенно червивые грибы лучше выбросить. Помните, что старые, переросшие грибы (даже съедобные) могут вызвать отравление.

Соление грибов

Холодный способ

Он заключается в том, что очищенные и промытые пластинчатые грибы перед посолом вымачивают в прохладном помещении в течение 2-5 дней в холодной, слегка подсоленной воде. Воду меняют 2-3 раза в сутки, чтобы грибы не закисли. Срок вымачивания грибов зависит от наличия в них млечного сока и степени его горечи. Горькушки, валуи, грузди надо вымачивать 3-5 дней, подгруздки - 2-3 дня, а рыжики совсем не вымачивают, а только промывают.

Когда в грибах горечь полностью или в значительной мере исчезнет, приступают к посолу. Грибы укладывают в подготовленную посуду (бочки, эмалированные ведра) шляпками вниз слоями толщиной в 5-8 см, пересыпая каждый слой солью. При домашнем солении количество соли берут из расчета 3% к весу грибов. На дно тары и поверх грибов кладут перец, лавровый лист и душистый перец.

Можно использовать также чеснок, укроп, листья черной смородины, гвоздику и т.п. Все это покрывают свободно входящей крышкой, на которую кладут гнет из булыжников. В качестве гнета нельзя применять металлические предметы, кирпичи и известковые камни. Через 2-3 дня излишек появившегося рассола сливают и добавляют новую порцию грибов. Эту операцию повторяют до прекращения оседания грибов и максимального заполнения ими бочки. Если через 3-4 дня в бочке не появится рассол, то следует увеличить вес гнета. При засолке холодным способом рыжики можно употреблять в пищу через 5-6 дней, грузди через 30-35 дней, волнушки не ранее чем через 40, а валуи через 50 дней.

Горячий способ

Подберезовики, подосиновики, маслята, моховики, опята, валуи, лисички, чернушки, свинушки очищают от земли, удаляют все грибы, поврежденные червоточинами, и промывают. Подготовленные грибы укладывают в луженую или эмалированную кастрюлю, заливают водой и ставят на огонь, не мешая до момента закипания. Когда вода закипит, грибы осторожно помешивают и снимают шумовкой пену.

Подберезовики, маслята, подосиновики с момента кипения варят 10 минут, а остальные грибы - 25 минут.

Сваренные грибы откидывают на решето, укладывают в чисто вымытые бочки, заливают приготовленным рассолом. После этого накрывают крышками с небольшим гнетом.

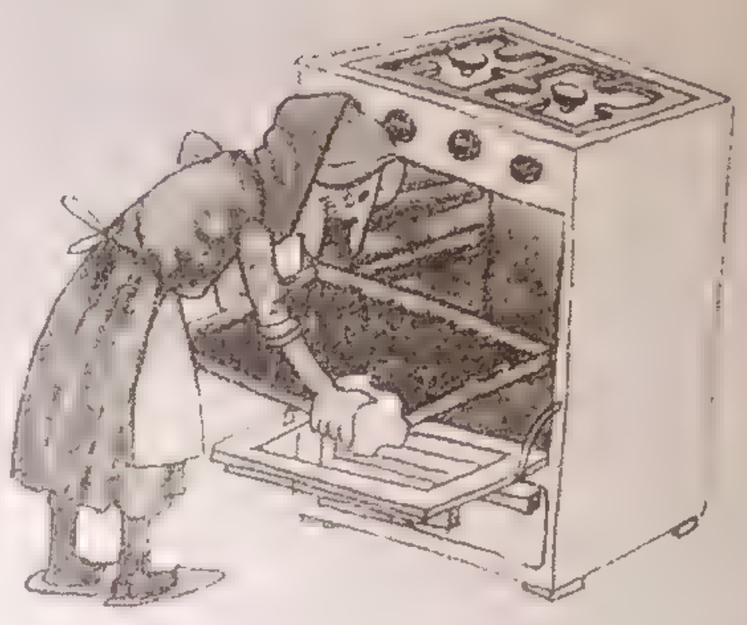
Приготовление рассола: нужное количество воды доводят до кипения, кладут соль, лавровый лист, охлаждают и сливают, оставив осадок в посуде.

Для приготовления рассола на 50 кг грибов берут 6 л воды, 2,2 кг соли и 10 г лаврового листа.

Маринование грибов

Маринуют обычно белые грибы, опята, подберезовики, подосиновики, лисички, шампиньоны. Для маринования пригодны грибы любого размера, но не дряблые, так как при варке волокна таких грибов распадаются, а маринад становится мутным.

Перед маринованием грибы тщательно промывают для удаления песка и приставших к ним хвои и листьев. Жалеть для этого воду не следует, иначе придется вторично перерабатывать грибы и полностью заменять маринад. Если грибов много, то их рассортировывают по видам. При приготовлении грибов крупные шляпки разрезают на 2-4 дольки, корешки обрезают, а ножки белых грибов, подосиновиков и подберезовиков разрезают поперек на дольки в 2-3 см (их можно мариновать, но отдельно от шляпок). У маслят кожицу со шляпок можно удалить. Моховики перед варкой обдают кипятком и потом промывают холодной водой, иначе маринад будет темным и некрасивым. Валуи перед маринованием отваривают в подсоленной воде и промывают.



Варка в маринаде

В эмалированную кастрюлю наливают из расчета на 1 кг грибов 1/3 стакана воды, 2/3 стакана 3%-ного уксуса, добавляют столовую ложку соли. Как только вода закипит, закладывают подготовленные грибы и варят их при слабом кипении, осторожно помешивая.

Продолжительность варки зависит от вида, размера и возраста грибов. Обычно, если считать с момента закипания, варку заканчивают через 8-10 минут. Обильно появляющуюся в процессе варки пену снимают шумовкой. Когда маринад станет светлеть, выделение пены прекратится, а грибы начнут оседать на дно. После этого отваривание заканчивают. За 2-3 минуты до конца варки в кастрюлю добавляют чайную ложку сахарного песка, 5 горошин душистого перца, корицу, гвоздику, лавровый лист и на кончике ножа лимонную кислоту. Готовые грибы быстро охлаждают, затем кладут в банки и заливают доверху остывшим маринадом.

Грибная икра

Грибы отваривают до готовности, остужают и пропускают через мясорубку.

Очищенные морковь и лук также пропускают через мясорубку с мелкой решеткой и обжаривают на растительном масле. Затем морковь и лук смешивают с грибной массой, добавляют перец и соль по вкусу и тушат на слабом огне 40 минут.

Готовую икру раскладывают горячей в подготовленные банки и стерилизуют в кипящей воде: пол-литровые банки - 25 минут, литровые - 30 минут.

На 3 кг грибов берут 1 кг лука и 1 кг моркови.

Грибная солянка

Грибы отваривают. Лук нарезают, морковь измельчают на крупной терке, затем овощи обжаривают на растительном масле.

В кастрюлю помещают грибы, подготовленные морковь и лук, добавляют томатный соус и растительное масло, соль, перец по вкусу. Тушат при помешивании 1 час.

Раскладывают в банки в горячем виде, стерилизуют по тем же режимам, что и в предыдущем рецепте.

На 3 кг отварных грибов берут 2 кг лука, 1 кг моркови, 250 мл томатного соуса, 0,5 л подсолнечного масла.

Грибные порошки

Преимущество грибных порошков перед сушеными грибами заключается в том, что супы, подливы, соусы, кремы из порошка готовятся быстрее и усваиваются такие блюда лучше.

Высушенные грибы разрезают или разламывают на мелкие кусочки, отбрасывают подгоревшие или испорченные, размалывают их в кофемолке или мельнице для перца. Особенно следует обращать внимание на то, чтобы грибы, предназначенные для приготовления порошка, не были загрязнены песком, золой, углями и т.д. Размолотые грибы перетирают в металлической ступке, просеивают через сито, а затем крупный остаток еще раз размалывают.

Для улучшения вкуса порошка из черных грибов можно добавить к нему порошок из более ценных и вкусных. Например, на 9 частей порошка из подосиновиков и подберезовиков добавляют одну часть порошка из белых грибов; на одну часть шампиньонов и на 7,5 части подберезовиков и подосиновиков - 1,5 части белых грибов. Готовят смесь и из других грибов: например, 4 части порошка из маслят, столько же - из подберезовиков и подосиновиков и 2 части из опят.

Порошок засыпают в металлические, а лучше стеклянные банки или бутылки с широким горлышком, герметически закупоривают и хранят в сухом помещении в темном месте.

Грибной порошок используют, готовя борщи, супы, соусы. Его смешивают с небольшим количеством теплой воды и оставляют на 30 минут, чтобы вода впиталась, затем добавляют в пищу и варят 15-20 минут.

Кроме того, если вы пересушили грибы и они не размягчаются и не развариваются, их также можно использовать для получения порошков.

Порошок из боровиков

С очищенных боровиков снимают верхнюю темную кожицу, разрезают их на довольно тонкие кусочки, кладут на противень, покрытый соломой, и ставят в печь. Сушат, затем измельчают в порошок, просеивают его через густое сито, ссыпают в бутылки и плотно укупоривают.

Таким порошком хорошо заправлять разные блюда. При этом расходуется гораздо меньше грибов, чем тогда, когда для приправ используются целые сушеные боровики.

Порошок из рыжиков

Очищенные рыжики следует сушить в теплой печи на жести, застланной соломой. Если сразу не просохнут, надо сушку повторить еще один или два раза. Затем измельчить грибы, всыпать в бутылки, крепко закрыть пробкой и хранить в сухом месте.

Такой порошок употребляют для заправки соусов и супов. Необходимо только сделанный из него экстракт процедить через марлю.

Имейте в виду

Маринование грибов проводят раздельно по видам.

Существуют два способа маринования грибов в домашних условиях: варка в маринаде и заливка маринадом.

Порошок из шампиньонов

Готовят его так же, как описано выше, но шампиньоны режут мельче и пластинки из них вырезают, так как они окрашивают порошок в черный цвет.

Засолка рыжиков

Рыжики при засолке не вымачивают и не отваривают, если хотят сохранить их аромат.

Только что собранные грибы не моют, а обтирают и складывают в тару (бочку, банку, кастрюлю) шляпками вверх. Каждый ряд пересыпают солью. Затем грибы покрывают крышкой, сверху кладут гнет. Когда рыжики осядут, добавляют новую порцию. Можно переложить грибы нарезанным луком и небольшим количеством перца. Рыжики будут вкусными, но потемнеют, особенно еловые.

Если вы хотите сохранить цвет грибов, солите их горячим способом. При этом бланшировать их не надо, достаточно обдать 2-3 раза кипятком.

Количество соли - 30 г на 1 кг грибов.

Заливка маринадом

Грибы сначала отваривают в подсоленной воде (2 ст.ложки соли на 1 л воды), после чего откидывают на решето или дуршлаг, раскладывают в банки и заливают охлажденным маринадом (на 1 кг грибов 250-300 г маринада), который приготовлен следующим образом. В кастрюлю наливают 0,4 л воды, кладут неполную чайную ложку соли, 6 горошин перца, лавровый лист, корицу, гвоздику и на кончике ножа лимонную кислоту. Все это кипятят 20-30 минут на слабом огне, затем немного охлаждают и добавляют 1/3 граненого стакана уксуса.

Маринование белых грибов, опят, подосиновиков и подберезовиков

Грибы режут, промывают, варят и откидывают на дуршлаг. Когда грибы остынут, их укладывают в стеклянные банки, лучше всего в литровые и пол-литровые.

В литровую банку грибов добавляют 2 ч.ложки уксусной эссенции, 2 ст.ложки сахара, 4 ч.ложки соли, 3 листочка лаврового листа, 6 горошин душистого перца, корицу и гвоздику. Чтобы маринад полностью покрывал грибы, можно добавить в банку кипяченой воды.

Приготовленные таким образом грибы следует простерилизовать и закатать крышкой или же хранить в холодильнике.

1 кг сырых грибов: 1/5 часть ст.ложки соли, 0,5 стакана 3%-ного или 40 мл 9%-ного уксуса, 1 лавровый лист, 3-4 шт.перца, гвоздики, корицы, 2-3 г укропа.

Маринование лисичек

У подготовленных грибов отрезают нижнюю часть корешка, затем их варят в подсоленной воде (2 ст.ложки соли на 1 л воды) в течение 25-30 минут. Затем грибы откидывают на дуршлаг, раскладывают в банки и заливают маринадом.

Состав маринада: на 1 л воды - 3 ч.ложки 80%-ной уксусной эссенции, 2 ст.ложки сахара, 4 ч.ложки соли, 3 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 2 бутона гвоздики.

Стерилизовать: пол-литровые банки - 25 минут, литровые - 35 минут.

Рецепты читателей

Поздравляем победителей!

Итоги читательского конкурса, объявленного в прошлом выпуске «Скатерти-самобранки»

Бесспорным лидером среди всех читателей, приславших ответы на конкурс, стала жительница Нижнего Новгорода **Любовь Михайловна ЛОБАНОВА.**

Она не пожалела времени на длинное письмо и за ее труды редакционное жюри решило наградить ее дважды: и набором крышек для консервирования, и книгой о заготовке продуктов впрок.

Любовь Михайловна прислала множество своих рецептов и абсолютно правильно ответила на все вопросы. Вот выдержки из ее письма.

1. Пастеризация - нагревание продуктов до 85°С, а стерилизация - нагревание до 100°С и выше.

2. Банки лучше закрывать крышками желтого цвета, поскольку они покрыты пищевым лаком и предохраняют заготовки от окисления.

3. Ваниль - это пряность, получаемая из стручков ванильного дерева. А ванилин - это заменитель ванили.

4. Лимонная цедра - это кожура лимона.

5. В сладком перце больше витамина С в зрелых плодах.

6. Кроме стерилизации и пастеризации есть еще множество видов консервации: способ горячего залива, квашение, соление, мочение, маринование, заморозка, сушка, консервирование высоким осмотическим давлением, консервирование в собственном соку, копчение, вяление...

Правильные и почти правильные ответы на вопросы прислали все читатели, принявшие участие в конкурсе. Много оригинальных рецептов прислала и нижегородка **Лариса Евгеньевна СОРОКИНА**, ее письмо также очень полное и нам очень понравилось. Ей мы тоже решили подарить и набор крышек, и книгу о консервировании.

Остальные победители:

Набор крышек получат: **Н.О.ЧУЛКОВ** (Н.Новгород), **В.П.ГРИДИНА** (Н.Новгород), **В.П.ПОЛЯКОВА** (Н.Новгород).

Книгу о консервировании «заработали»: **О.В.ГОРБУНОВА** (п.Пакино, Ковровского района Владимирской обл.), **Г.Ф.КАРАСЕВА** (п.Чистое Борского района Нижегородской обл.).

Всех участников сердечно благодарим и рассчитываем на их участие в следующих викторинах.

Призы победители получат по почте. Пишите нам свои рецепты - на победу может рассчитывать каждый.

Мы не прощаемся...

Фирменные добавления от Галины Карасевой

Черника без сахара

Мой любимый рецепт - черника без сахара. Он описан в вашей газете. Только немного добавлю. Я ставлю несколько банок с ягодами в тазик (6-7 банок). По мере кипения воды, ягод становится в банке меньше. Я добавляю до полной из другой. И получается готовых не 6-7, а всего 4 баночки. И закатываю. Храню в погребе.

Фирменный рецепт от Ларисы Сорокиной

Варенье из редьки

Чтобы варенье не оказалось слишком горьким, положить натертую редьку в дуршлаг и облить крутым кипятком. Сварить только из сахара и воды сироп, ввести в кастрюлю с ним мед и хорошо их перемешать. Подержать затем кастрюлю, теперь уже с сахарно-медовым сиропом, полчаса на водяной бане, добавив сюда же за 20 минут до окончания варки редьку и ядрышки сладкого миндаля. Имбирь же не варить, а посыпать им варенье в банке. Если решили заготовить варенье из редьки с медом впрок, пастеризуйте его в банке, в которой собираетесь хранить. В результате получится не только оригинальное вкусное варенье, но и неплохое средство от кашля и даже от мочекаменной болезни.

P.S. *Друзья! Очень просим описывать не только способ приготовления, но и рецептуру.*

Фирменный рецепт от Оксаны Горбуновой

Ягоды в собственном соку

Я хочу всем предложить свою копилку витаминов: ягоды в собственном соку! В стерилизованную банку закладываем ягоды (свежие) до самого верха и ставим их в паровую баню. При нагреве ягоды будут оседать и давать свой сок, при этом ягоды нужно подкладывать в банку до тех пор, пока сок не достигнет плечиков банки и не скроет собой ягоды. Затем накрываю стерилизованной крышкой и стерилизую еще минут 10-15. Потом закрываю и переворачиваю вверх дном. Очень удобно, экономно, полезно. Я так делаю чернику, малину, смородину, а землянику одну не закрываю, потому что она дает горечь и я ее чередую с другими ягодами в небольшом количестве. Откроешь баночку, как будто в лес сходила зимой!

"Скатерть-самобранка"
№2, июль, 2002 г.
Редактор В.В.ШАБАНОВА
Телефон 8(312) 32-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
Тел. 8(312) 32-78-16 e-mail: slog@idnp.ru
Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ

Рекламное агентство
тел. 8(312) 37-88-20, факс 34-88-22
e-mail: reclama@idnp.ru
Служба распространения и доставки
Тел.:8(312) 34-82-54, 34-91-16
e-mail: dostavka@idnp.ru
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 19.04.2002
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-12456

Подписано в печать 16.07.2002 г.
в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж 66 025 Заказ № 3152
Материалы, помеченные *, размещены на коммерческой основе
Цена договорная
Отпечатано в ОАО "Нижегородский печатник",
Нижний Новгород, ул.Гордеевская, 7

ДОМАШНИЕ КОНСЕРВЫ

Скатерть-Самобранка

№4 август 2002

Прячем лето в банку

«Консервный завод» на кухне

Тем, кто любит мясо

Фирменные рецепты – самое лучшее

Напитки для всей семьи

Полнёхонька грибная корзина

Коллаж Сергея ГОЛЯКИНА.

Фирменный рецепт от Надии Кирсановой

Ароматные огурцы

Небольшие огурцы поставить вертикально в эмалированную кастрюлю и залить горячим рассолом (2 ст.ложки соли на 1 л воды), чтобы они были полностью закрыты им.

Прикрыть кастрюлю крышкой и оставить на 12 час. Затем переложить огурцы без рассола в полиэтиленовый пакет, обильно пересыпая мелко порезанной смесью зелени (укроп, петрушка, лист черной смородины), а также порезанным чесноком и горошинками душистого перца. Пакет хорошо завязать и положить в холодильник на сутки. Долго хранить нельзя.

Кукуруза молодая сахарная маринованная

На банку 1 л: 500-600 г кукурузы, 10 г зелени, 4 горошины черного перца, 4 шт. гвоздики.

Для заливки: 0,6 л воды, 40 г 9%-ного уксуса, 20 г соли, 20 г сахара.

Молодые неспелые початки очищают от покровных листьев, режут на кусочки длиной 7-8 см для консервирования в банках вместимостью 0,5 л и 10-11 см - 1 л. Промытые початки отваривают 10-15 мин. и охлаждают водой. В банки кладут пряности, зелень, подготовленные початки кукурузы (их размещают вертикально), добавляют уксус, заливают горячим раствором соли и сахара, стерилизуют при 100°С 20-25 мин. и закатывают.

Фирменный рецепт от Оксаны Горбуновой

Кабачковый «Анкл Бенс»

1 стакан томатной пасты, 1 л воды, 2 кг кабачков, 1 стакан растительного масла, 1 стакан сахара, 1 ст.ложка соли, 4 сладких перца, 10 луковиц, 4 моркови 10 помидоров, 1 ст.ложка 70%-ного уксуса.

Кабачки очищаю от кожицы и семян, нарезаю мелкими кубиками, смешиваю с солью, сахаром, растительным маслом и разведенной в воде томатной пастой. Провариваю 10 минут сладкий перец и лук, нарезанный полукольцами, и соединяю с кабачками, варю еще 10 минут. Потом добавляю на крупной терке натертую морковь, а еще через 10 минут - мелко нарезанные помидоры и уксус. Довариваю салат еще 10 минут, раскладываю в стерилизованные банки и закатываю. Отлично подходит как гарнир к макаронным и картофельным блюдам!

Икра луковая по-украински

1 кг репчатого лука, 300-400 г помидоров или 40 г томатного соуса, 40-60 г подсолнечного масла, зелени укропа и соли - по вкусу.

Половину подготовленного лука нарезают кружками толщиной 3-5 мм и обжаривают до золотисто-желтого цвета в масле. Другую половину лука режут и обдают кипятком. Весь лук пропускают через мясорубку, добавляют нарезанные дольками помидоры без кожуры или томатный соус, а также подсолнечное масло. Смесь солят, перемешивают, уваривают при частом помешивании 20-25 мин., в конце уваривания в массу добавляют свежий мелко нарезанный укроп и перемешивают. Готовую кипящую икру фасуют в подогретые банки, наполняя их доверху, стерилизуют при 100°С: банки 0,5 л - 40 мин., 1 л - 50 мин., и закатывают. Накрывают одеялом для самостерилизации.

Есть вопрос

Новенькая капуста

Не знает ли кто-нибудь новеньких рецептов из капусты? Хочется чего-то оригинального. Соленая и квашеная - очень узко.

Еще жду неизвестных рецептов блюд и заготовок из баклажанов.

А.Г.АРЖАНОВА, г.Дзержинск Нижегородской обл.

Есть предложение

Хочу бутерброд!

«Самобранка» очень понравилась тем, что охватывает широкий выбор консервируемых продуктов. Хотелось бы, чтобы один из выпусков был посвящен приготовлению различных салатов и бутербродов.

Г.А.ДУБРОВСКАЯ, г.Кулебаки Нижегородской области.

Деликатесный репчатый лук

1,5 кг мелких или карликовых луковиц;
укроп;
несколько горошин перца;
немного эстрагона;
75 мл уксусной эссенции (25%);
1 л воды;
1 столовая ложка сахара.

Лук почистить, ополоснуть, отварить в подсоленной воде (3 столовые ложки с верхом соли на 1 л воды), процедить через сито и снова положить в подсоленную воду на 24 часа. Затем ополоснуть в холодной воде и положить в банки, добавив приправы. Довести до кипения воду с уксусом и сахаром, залить лук и закрыть банки. Луковицы каждый раз должны быть покрыты маринадом.

Фирменный рецепт от С.Казаковцевой

Лечо: вкусное и недорогое

Мой любимый рецепт в консервировании - это «лечо».

Существует множество способов его приготовления и все они разные. Свой рецепт я люблю за простоту приготовления. Это лечо очень вкусное получается, а главное - недорогое!

Лучше всего использовать плоды сладкого перца красной окраски, т.к. они «мясистые» и более сладкие на вкус, чем зеленые. Но зеленый перец тоже будет вкусен.

Перец моют, разрезают вдоль на дольки шириной 2 см. Помидоры пропускают через мясорубку, помещают в эмалированную кастрюлю, добавляют перец, нарезанный дольками (1 кг нарезанного перца на 1 кг пропущенных помидоров), добавляют сахар и соль (50 г сахара и 30 г соли на 1 кг смеси). Смесь ставят на огонь и уваривают при постоянном помешивании 10 минут. Горячую массу укладывают в сухие подогретые банки так, чтобы перец был полностью покрыт протертыми помидорами. Стерилизовать 25 минут.

Кукуруза консервированная

Для заливки: на 1 л воды - 1 ст. ложка (с верхом) соли, 3 ч. ложки сахара. Кукурузу консервируют в виде целых зерен, залитых раствором, содержащим по 3% соли и сахара.

Початки очищают, удаляют плодоножки, покровные листья, волокна, моют. Подготовленные початки бланшируют в кипящей воде 2-3 мин., затем 1-2 мин. охлаждают в холодной проточной воде. При бланшировании кукурузы свертываются белки и клейстеризуется крахмал. Водяное охлаждение после бланширования применяют для предотвращения разваривания зерен. Ножом аккуратно отделяют зерна от початка и промывают холодной кипяченой водой. Очищенные и промытые зерна кукурузы отделяют от воды, встряхивая на сите. После этого зернами заполняют чистые банки и заливают горячим (температура 90-95°С) раствором соли и сахара (60-65% зерен, 35-40% заливки). Банки, заполненные кукурузной массой, закатывают, стерилизуют с момента закипания воды: 0,5 л - 30 мин., 1 л - 40-45 мин. и быстро охлаждают.

Кукурузные консервы иногда скисают без образования бомбажа. Скисание происходит под действием молочных бактерий, сбраживающих сахара в молочную кислоту. Чтобы предохранить консервы от скисания, нужно перерабатывать совершенно свежую кукурузу. Молочнокислые бактерии хорошо развиваются при повышенной температуре, поэтому консервы после стерилизации нужно быстро охладить.

Острая морковь по-корейски

1 кг моркови, 1 ст. ложка соли без горки, 0,5 стакана сахара, неполная ч. ложка красного молотого перца, 3-4 зубчика чеснока, 4 ст. ложки уксуса, 0,5 стакана растительного масла.

Морковь натирают на крупной терке, чеснок пропускают через чесночницу или натирают на терке, добавляют соль, перец, уксус. Раскаляют растительное масло, вливают в готовую смесь и хорошо перемешивают. Оставляют на час, еще раз хорошо перемешивают и укладывают в банки. Хранят в холодном месте. Такая морковь может служить начинкой для отварных баклажанов.

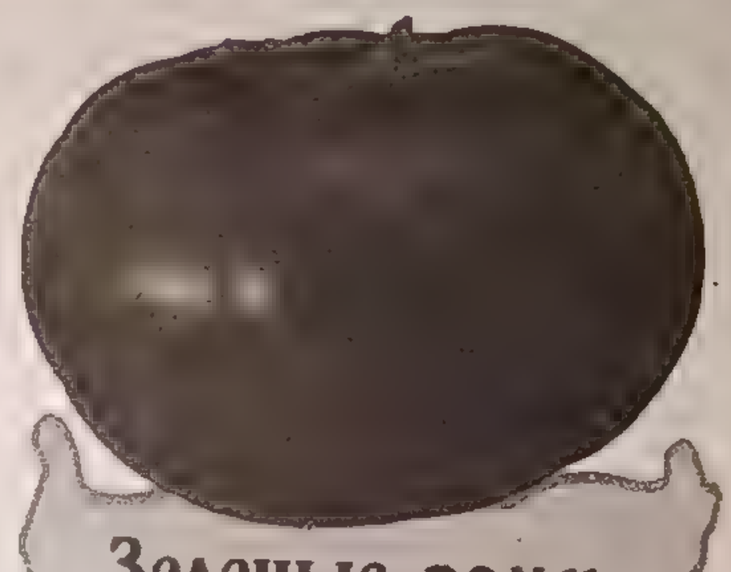
Голубцы, фаршированные овощами, в томатном соусе

На 10 банок 0,5 л: 3 кг белокочанной капусты, 3,7 кг красной моркови, 350 г белых кореньев (175 г пастернака, 85 г петрушки, 80 г сельдерея), 600 г репчатого лука, 50 г зелени (25 г петрушки, 15 г укропа, 10 г сельдерея), 100 г соли, 110 г сахара, 0,35 г горького молотого перца, 0,52 г душистого перца, 1,6 кг уваренной томатной массы или 2,5 кг свежих помидоров, 400 г растительного масла.

Листья капусты бланшируют паром или в кипящей воде 3-5 мин., и охлаждают в холодной воде. В каждый лист укладывают порцию фарша из измельченных и обжаренных в масле овощей с зеленью и специями, лист заворачивают, получая голубцы прямоугольной формы. До кладки в банки их хранят в эмалированной кастрюле. Готовят томатный соус. В подготовленные банки наливают немного томатного соуса, укладывают голубцы (3-4 шт. на банку вместимостью 0,5 л) и заливают их томатным соусом, температура которого не ниже 90°С. Стерилизуют при 100°С: банки 0,5 л - 70 мин., 1 л - 90 мин., и закатывают.

Голубцы, фаршированные овощами с рисом, в томатном соусе

Для 10 банок 0,5 л: 3 кг белокочанной капусты, 730 г обжаренной моркови, 60 г обжаренных белых кореньев, 150 г обжаренного лука, 30 г мелко нарезанной зелени, 30 г соли, 900 г бланшированного риса, 100 г растительного масла.



Зеленые помидоры с орехами

500 г зеленых помидоров
1/2 стакана очищенных грецких орехов
зелень кориандра (киндзы)
2 зубчика чеснока
1 столовая ложка винного уксуса
1 стручок острого перца
соль

Помидоры вымыть, залить кипятком и оставить на 20 мин. Каждый помидор разрезать на 4 части. Очистить чеснок и стручковый перец. Растолочь орехи, чеснок и стручковый перец, перемешать с солью, зеленью кориандра и уксусом. Все хорошо смешать, затем перемешать с помидорами, разложить в банки и закупорить.

Способ приготовления голубцов такой же, как в предыдущем рецепте, только в овощной фарш добавляют промытый в холодной и пробланшированный в кипящей воде рис.

Стерилизуют при 100°С: банки 0,5 л - 70 мин., 1 л - 120 мин., и закатывают.

Фирменные

Фирменный рецепт от Светланы Даниловой

«Праздничные помидоры» для моих мужчин

Все разносолы в нашей семье идут на ура. Но почему-то мой муж и мой зять не любят круглые консервированные помидоры. Подавай им «помидорные изыски». Пришлось расспрашивать знакомых, искать в книгах разные рецепты. Перепробовав все мои кулинарные «пробы пера», мужчины остановились на двух (причем самых незатейливых): помидоры-дольки и «Праздничные помидоры».

Хотите попробовать?

Помидоры-дольки

Маринад - на 1 л воды добавить 1 ст.ложку соли, 3 ст.ложки сахарного песка, 7-10 лавровых листиков, 15 горошин душистого перца, 20 гвоздик. Кипятить 3 мин., охладить. Процедить в литровую банку, влить 1 ст.ложку подсолнечного масла, добавить 2 лавровых листа, 6 горошин черного перца. Помидоры дольками укладываем до горлышка банки, на самый верх - дольки репчатого лука. Заливаем маринадом, кипятим 5 мин., закатываем. 1 л маринада - на 3-литровую банку.

«Праздничные» помидоры

Дно банки устилается кольцами репчатого лука, далее закладываем резаные помидоры (примерно один помидор режем на 4 части) и заливаем горячим рассолом (на 1 л воды - 2 ст.ложки соли, 4 ст.ложки сахарного песка).

Фирменный рецепт от Людмилы Химченко

«Королевский» засол помидоров

На 5 литров воды 1 стакан соли, 2 стаканк сахара, 10 грамм уксуса 80%, лавровый лист, чеснок, укроп на глаз, все это вскипятить.Затем остудить и залить уложенные в банки томаты. Закатать.

Фирменный рецепт от Антонины Аржановой

Помидоры с горчицей

Очень вкусные!

На 5 литров воды тонкий стакан песка, 0,5 стакана соли, 7-8 лавровых листьев, 1 стол.ложка раст.масла, по нескольку горошин горького и душистого перца - вскипятить. Остудить, всыпать 50 г сухой горчицы, размешать и дать отстояться. Помидоры с черносмородиновыми листьями уложить в банки и залить рассолом. Дать банкам постоять 2-3 дня, после чего закрыть крышками и хранить в прохладном месте.

Очень хороши эти помидорчики, особенно весной.

Фирменный рецепт от С.Казаковцевой

Закуска «Попробуй»

Фасоль (лучше взять молодую зеленую фасоль в стручках) - 1, 5 кг, свекла - 1 кг, перец болгарский сладкий - 0,5 кг, лук - 0,5 кг, помидоры - 1 кг, масло растительное - 0,5 л, соль 45 г, сахар 60 г, уксус 6%-ный - 80 г, чеснок - 150 г, петрушка - 2 пучка, по желанию можно положить горький перец и пряности.

Свеклу потереть на крупной терке, помидоры пропустить через мясорубку, фасоль порезать на небольшие кусочки, лук, перец и зелень мелко нашинковать.

В посуду вылить масло, опустить лук, пассеровать 10-15 минут, затем вылить помидоры, уксус, добавить соль, сахар, перец сладкий, петрушку, чеснок, все размешать, прогреть и опустить свеклу и фасоль, размешать и кипятить 1 час, помешивая на среднем огне в закрытой посуде. Готовую закуску расфасовать, закатать. Эта закуска очень вкусная, необычная, полезная, проста в приготовлении.

Фирменный рецепт от Виктории Труфановой

Овощной салат

Мне нравится он тем, что нет уксуса и занимает не много времени приготовления. Его можно добавлять в борщ, если напряженка с капустой и томатом.

Итак: 4 кг помидоров, 2 кг капусты, 1 кг сладк. перца, 1 кг лука, 0,5 л растительного масла, соль по вкусу, зелень по желанию.

Капусту нашинковать, слегка обмять. Овощи остальные нарезать. Посолить, перемешать, выделится сок, вылить масло. Перемешать. Разложить по банкам 1 л. Оставшийся сок разлить по всем банкам поровну. Накрыть крышками железными. Стерилизовать литровые банки 20 минут, 700 г - 15-17 минут. Вынуть и закатать. Из такой порции у меня получается 10 литровых банок. Просто и вкусно. Приятного аппетита!

Фирменный рецепт от Антонины Аржановой

Овощи по-гречески

1 кг баклажан, 1 кг лука (мелкие головки), 1 кг сладкого перца.

Баклажаны и перец разрезать на 3-4 части (в зависимости от их величины). Перец очистить от семян. Лук - целиком. Все загрузить в большую кастрюлю и залить холодным рассолом, довести до кипения и варить 30 минут.

Разложить в горячие стерильные банки и закатать крышками. Выход-3 банки по 1 л. Раскладывать надо сразу во все банки, чтобы продукты разложились поровну. Баклажаны, лук, перец.

Рассол: 4 стакана томатного соуса, 1,5 стакана раст.масла, 1 стакан 5%-ного уксуса, соль и сахар по вкусу.

Можно заливать и томатным соком или томатной пастой, разводя ее водой. Очень вкусный салат, особенно лук.

Фирменный рецепт от Антонины Аржановой

Салат с огурцами

По 1 кг огурцов, помидоров, лука, 0,5 кг сладкого перца, 0,3 кг моркови, 200 г раст.масла, 100 г 9%-ного уксуса, 1 стакан песка, 2 стол.ложки соли.

Все овощи нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке, загрузить в кастрюлю и варить 7 минут.

Разложить в горячие стерильные банки и закатать крышками.

Выход - 4 банки по 700 г.

Фирменный рецепт от Оксаны Горбуновой

0,5 л растительного масла + 0,5 л воды довести до кипения, 1 кг моркови варить 10 минут (натертой на терке), 2 кг перца сладкого + 10 минут варить, 1 кг лука + 10 минут варить, 1 кг помидоров + 10 минут варить, 1 ст.сухой перловой крупы отварить в отдельной посуде и добавить в кастрюлю с овощами (крупа до полуготовности) и варить еще 10 минут. Потом добавить 2 ст.ложки соли, 0,5 стакана сахара, десертную ложку уксуса, тушить все вместе 10 минут. Разложить в стерильные банки и закатать. Овощи в масло и воду положить поочередно соответствующему времени через 10 минут. Можно перловку заменить рисом, этот салат не только очень вкусный, но и годится для первого блюда, в конце варки добавляю его в суп, довожу до кипения и сразу выключаю, суп получается очень наваристым и вкусным!

Фирменный рецепт от Антонины Аржановой

Овощное ассорти «Пальчики оближешь»

В 3-литровую банку положить 7-8 мелких огурчиков, 3-4 бурых помидора, 2-3 очищенных луковки, 4-5 долек чеснока, корешок петрушки, веточку укропа, одну морковку, разрезанную кружками, несколько кусочков хрена, 2-3 штуки сладкого перца, нарезанных кольцами, крупные куски белокочанной капусты (ею заполнить банку доверху). Залить рассолом и стерилизовать банку 15-20 минут.

Рассол: на 1,5 л воды, 4 столовые ложки песка, 2 столовые ложки соли (без верха) - вскипятить, добавить 1/3 стакана 9%-ного уксуса.

Фирменный рецепт от Антонины Аржановой

Любимое лечо

Самый любимый моими близкими и друзьями - «Лечо» не то, что напечатано в вашем выпуске. 3 кг сладкого мясистого перца резать вдоль полосками, предварительно очистить от семян и промыть. Поместить в глубокую кастрюлю и залить: 500 г томатного соуса, 500 г воды, 1 ст.ложка с верхом соли, 0,5 стакана раст.масла, 0,5 стакана песка, 0,5 стакана 9%-ного уксуса (влить перед окончанием варки).

Заливаем, осторожно перемешаем и варим 20 минут.

Раскладываем в горячие банки и закатываем.

Пальчики оближешь!

Примечание: вместо томатного соуса можно использовать 1 л томатного сока.

Есть предложение

Не забывайте о винограде

Хотелось бы, чтобы на страницах «Самобранки» были опубликованы рецепты с виноградом.

Н.М.Курандин, г.Волгоград.

Фирменный рецепт от Оксаны Горбуновой

Салат «Смесь овощей», или Мои фирменные огурчики

Я делаю его разным, но самое ценное в нем и вкусное - это огурчики. Все на глазок: лук, помидоры нарезаю кольцами, а огурчики через овощерезку (если есть такая возможность), они получаются очень тоненькие и аккуратные. На дно банки кладу 2 листика лаврушки, розетку укропа и горошин 8 черного перца, если есть желание, можно добавить гвоздику, штучки 3, или же шафран молотый на кончике ножа, посредине банки с овощами я добавляю молодой горошек зеленый (свежий) или свежую молодую фасоль. Впрочем, фантазируйте и делайте. Слоями поочередно положить лук, помидоры, огурчики, до самых плечиков банки. Заливаем рассолом на 1 литр воды: 2 ст.ложки соли, 2 ст.ложки песка, 2 ст.ложки подсолнечного масла, все прокипятить и залить им салат, затем простерилизовать минут 10-15 (любые банки), до окончания стерилизации минуты за 3 добавляю эссенцию, пол чайной ложки на 0,5 л банку.

Фирменный рецепт от Оксаны Горбуновой

Заправка для макарон (выход 2,5 литра)

3 кг помидоров, 6-7 зубчиков чеснока, 1 стакан сахара, 1 ст.ложка соли, 7-10 штук красного сладкого перца.

Помидоры пропустить через мясорубку, перец очистить и мелко нарезать. Добавить соль, сахар, хорошо перемешать и варить 40 минут. Чеснок добавить за 10 минут до окончания варки. Горячим разложить в банки или бутылки и герметично укупорить.

Фирменный рецепт от Надии Кирсановой

Закуска с фасолью

Я очень люблю фасоль, добавляю ее во многие блюда. Когда-то мне дали рецепт закуски с фасолью. Я думаю, теперь можно назвать его моим фирменным.

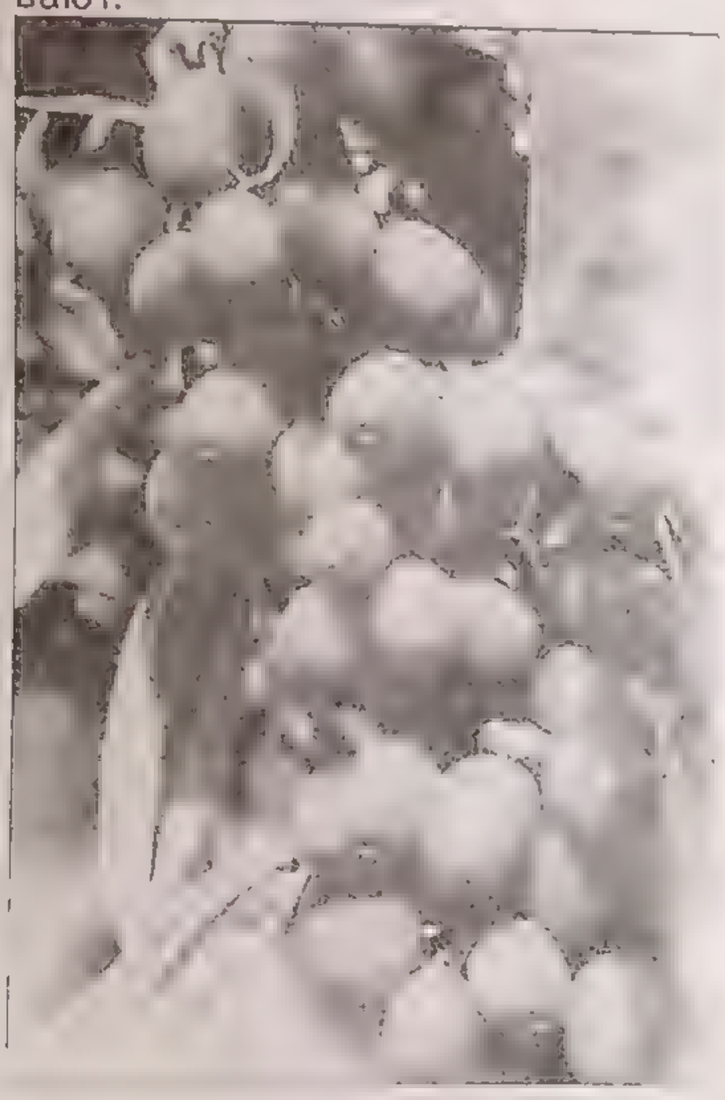
Рецепт.

Хорошо разварить 1 кг фасоли, добавить 3 кг красных помидоров, нарезанных кубиками, 500 г порезанного соломкой красного сладкого перца, 500 г моркови, натертой на крупной терке, пучок зелени петрушки, мелко порезанной, 0,5 стакана раздавленного чеснока, 1 стакан подсолнечного масла, по 2 ст.ложки соли и сахара. Все тушить минут 40 на небольшом огне. Затем разложить по горячим стерилизованным банкам, закатать, укутать одеялом до остывания. Хранить в погребе.

Повидло из облепихи

1,5 кг пюре из облепихи, 1 кг сахара.

Подготовленные ягоды бланшируют в паровой соковарке 50-60 мин., горячими протирают через сито. В нагретое до кипения пюре в начале варки добавляют половину необходимого количества сахара и уваривают 15-20 мин., а затем кладут остальной сахар и уваривают повидло до готовности при постоянном помешивании, горячим разливают в банки и закатывают.



Пастила облепиховая

1 кг выжимок облепихи, 600 г сахара.

Выжимки облепихи пропускают через мясорубку, смешивают с сахаром в деревянном лотке, раскатывают в пласт толщиной 1 см, подсушивают в духовке или в комнате, нарезают ромбиками, пересыпают сахарной пудрой или сахаром, складывают в стеклянные банки.

Мармелад виноградный по-грузински

Ягоды отделяют от гребня, хорошо моют, опускают в кипящую воду с содой (на 5 кг винограда - 0,5 ст. ложки питьевой соды). Остывшие ягоды разминают и протирают через дуршлаг, чтобы отделить мякоть от кожицы и семян. Протертую массу уваривают на слабом огне, постоянно помешивая, до готовности.

Фирменный рецепт Анатолия Козориза

Неваренное варенье из кизила, красной (желтой) смородины, калины и др.ягод (алычи)

Спелым ягодам дать полежать несколько дней, потом подготовленные ягоды положить в дуршлаг (или металлическое сито) и держать над кастрюлей с кипящей водой минут 15-20. После этого ягоды протереть через сито. В мякоть положить сахар (из расчета для кизила на 1 часть мякоти 2,5 части сахара, для других ягод - по их сладости). Перемешивать до полного растворения сахара. Сразу разложить в простерилизованные банки и закатать.

Яблочное варенье с калиной

На 5 кг яблок: 1,5 кг калины, 5 кг сахара.

Из калины выжимают сок через соковыжималку. Отливают в отдельную посуду. Из яблок вырезают середину, нарезают дольками, засыпают сахаром. Немного варят, чтобы капелька сахара не растекалась, затем остужают, вливают калиновый сок. Еще раз проваривают, раскладывают по банкам, закрывают полиэтиленовыми крышками.

Вино «Полет»

3 кг красной свеклы, 4 л воды, 30 г дрожжей, 2 кг сахара, 300 г чернослива, 200 г изюма.

Натертую свеклу варят на медленном огне 2 ч. Добавляют дрожжи, сахар, изюм, чернослив. Закрывают марлей, выдерживают две недели. Процеживают, разливают по бутылкам.

Варенье из калины

1 кг калины, 1,2 кг сахара, 300 г воды.

Подготовленную калину бланшируют паром в течение 2-3 мин. или опускают в кипящую воду на 5 мин., помещают в таз, заливают горячим сахарным сиропом (80°С) и выдерживают 10 час. После выдержки варенье уваривают до готовности, снимая периодически пену, фасуют в банки и закатывают.

Кисло-сладкий терн

2 кг терна
50 мл уксусной эссенции (25%)
3/4 л воды
750 г сахара
корица
гвоздика
1 плод имбиря.

Терн собирать после первых заморозков. Плоды перебрать, вымыть, залить кипятком и оставить на несколько часов, после чего слить сок через сито. Уксусную эссенцию с водой, сахаром и пряностями довести до кипения, снять пену, положить терн, несколько раз довести до кипения, после чего отцедить сок. Сок варить еще несколько минут, чтобы он немного выпарился, затем залить терн. Через 8 дней сок отцедить, снова вскипятить и горячим соком залить плоды, после чего банки закрыть.

Пастила из черноплодной рябины

10 стаканов черноплодной рябины, 5 стаканов сахара, 6-8 яиц (белки).

Рябину раздавливают в кастрюле деревянной ложкой, засыпают сахаром, закрывают крышкой и ставят в духовку со средней температурой. Когда ягоды дадут сок, перемешивают, массу протирают через сито и дают остыть. Добавляют сырые белки, взбивают, пока масса не побелеет, потом кладут в невысокий деревянный ящичек, заполнив его примерно на треть, и снова ставят в не слишком жаркую духовку, чтобы масса подсохла. На подсохший пласт кладут второй, затем третий. Накрывают подсушенную пастилу белой бумагой, закрывают ящик крышкой и ставят на хранение.

Есть вопрос

Как из листьев сделать чай?

В следующем выпуске я хотела бы увидеть рецепты заготовки трав и листьев. Я знаю, что травы, огородную зелень можно сушить - дело в общем-то несложное. Но где-то я читала, что листья смородины, вишни, малины можно особым образом подвергать ферментации как чайный лист. А хотелось бы узнать, как это сделать правильно. Может, кто знает и напишет?

Н.Р.КИРСАНОВА, г.Омск.

Компот из жимолости

У компота из жимолости очень красивый цвет, освежающий вкус и приятный тонкий аромат. Чтобы приготовить его, сначала моют ягоды под душем, удаляют плодоножки, помещают в чистые банки до плечиков и заливают горячим сахарным сиропом (на 1 л воды или сока жимолости 300 - 400 г сахарного песку), прикрывают лакированной крышкой и пастеризуют при температуре 85-90 ° С (в пол-литровых банках - 10 мин., в литровых - 15.) Затем крышки закатывают.

Диабетикам

Повидло или джем на сахарине

2 кг ягод, 1 г сахарина, 2 стакана воды.

Подготовленные ягоды заливают водой и уваривают эту массу на одну треть. Сахарин добавляют только перед концом варки!

Варенье на ксилите и сорбите

1 кг ягод или фруктов, по 0,5 кг сорбита и ксилита, 1,5 стакана теплой кипяченой воды.

Сахарозаменители растворяют в воде, заливают этой заливкой хорошо вымытые и очищенные ягоды и оставляют на 3-5 ч. Затем кипятят массу 5-8 мин., охлаждают. Повторяют это несколько раз, пока варенье не сварится. К концу варки ягоды распределятся в сиропе равномерно, не будут всплывать, а пенка соберется по центру.

Для джема потребуется большее количество сахарозаменителей - 0,55 кг ксилита и 0,55 кг сорбита на 1 кг ягод или фруктов, а для компота 0,3-0,4 кг ксилита и сорбита на литр воды.

Диетическая морковь с облепиховым соком

1 кг моркови, 200 г облепихового сока, 200 г сахара.

Морковь моют, чистят и трут на крупной терке, добавляют сахар и облепиховый сок. Ставят на огонь и кипятят 20 мин., затем кипящую массу разливают в стерильные банки и стерилизуют при 100°С 10 мин., затем банки закатывают. Эту заготовку можно приготовить и без сахара. Можно вместо моркови взять кабачки или тыкву.

Сахара меньше – пользы больше

Чтобы компоты из смородины и алычи, сливы и абрикосов не были очень вязкими, можно частично заменить сахар сахарином, который в 400 раз слаще. Для соков, сиропов и компотов оптимальной будет смесь из 300 г сахара и 1 г сахарина. При таком соотношении калорийность конечного продукта уменьшается вдвое. Нарушать эту пропорцию не надо - избыток сахарина вызывает неприятный металлический привкус, да и сироп может оказаться слишком жидким.

А вот джему, желе, повидлу, мармеладу густота не помешает. Ее придает пектин, которым богаты яблоки и крыжовник. Поэтому используйте яблочное и крыжовенное пюре как загуститель. Если нужно, чтобы «ложка стояла», добавляйте его до 1/3 общего объема. Кстати, количество сахара в этом случае следует уменьшить на 1/4.

Джем из боярышника и клюквы

На 500 г боярышника возьмите 150 г клюквы, 1 кг сахара.

Ягоды боярышника разварите с водой (на стакан ягод 0,5 стакана воды) и протрите через сито. Пюре смешайте с отваром, добавьте сахар и доведите до кипения. В массу добавьте клюкву и варите до готовности.

Клюквенное желе

На 1 кг клюквы нужно взять 500 г сахара и стакан воды.

Ягоды залейте водой, варите до размягчения. Отожмите сок, подогрейте, добавьте сахар и варите до готовности. Разлейте по банкам в горячем виде.

Клюква с грушами

Возьмите 1 кг клюквы, 1 кг сахара, 500-600 г груш.

Груши нарежьте дольками. Клюкву переберите, вымойте, пропустите через мясорубку, перемешайте с сахаром и грушами, поставьте на сутки в холодное место. Затем доведите массу до кипения и горячей залейте в банки, закатайте.

Фирменный рецепт от Татьяны Гришиной

Деликатес из яблок, клюквы и грецких орехов

Налить в клюкву (1 кг) воды (0,5 стакана) и варить под крышкой, пока ягоды не станут мягкими. Снять с огня, протереть сквозь сито. Мед (0,5 кг) вскипятить на небольшом огне, добавить сахар (0,5 кг) и протертую клюкву, перемешать, опустить очищенные от кожуры дольки яблок (3 кг) и очищенные грецкие орехи (1 стакан). Варить на небольшом огне около 40 минут.

Засолка мяса

Для засолки подходит только жирное мясо: свинина, баранина, шпиг или грудинка.

Мясо мыть не следует, но оно должно быть чистым и свежим.

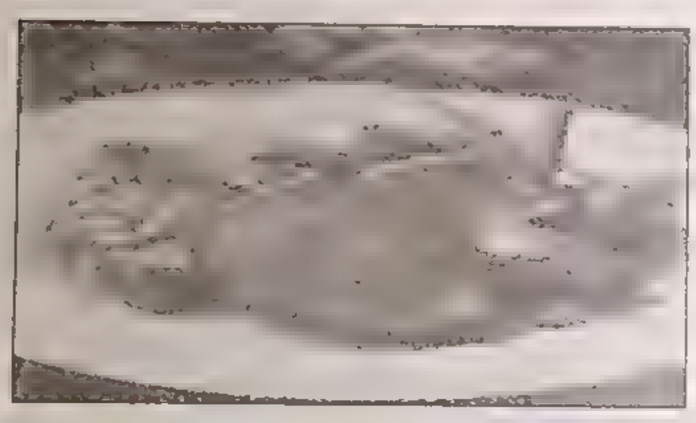
Соль нужно взять грубого помола, сухую, рассчитать примерно так: на 1 кг мяса 250 г соли.

Мясо нарезать небольшими кусочками. В чистые сухие стеклянные банки насыпать соль, затем уложить натертые солью (нужно втереть минимум 10% используемой соли) куски мяса так, чтобы между ними не оставалось пустот и чтобы жир был и сверху и снизу.

Из оставшейся соли сварить концентрированный рассол, охладить и залить мясо так, чтобы оно было им полностью закрыто. Сверху на банку положить груз.

Хранить соленое мясо нужно в прохладном месте при температуре не выше 60°С.

Хорошо засоленное мясо должно быть ярко-красным, а рассол должен остаться прозрачным.



Говядина с овощами в сметанном соусе

Консервы приготовляют из мяса, овощей и сметанного соуса. Для этого вида консервов лучше употреблять телятину или нежирную говядину.

Мясо подготавливают так же, как при приготовлении консервов «Мясо с черносливом в томатном соусе».

Лук подготавливают так же, как для выработки консервов «Мясо в маринаде».

Картофель и морковь очищают, моют и нарезают кубиками с гранями не более 10 мм. Нарезанный картофель хранят в воде во избежание потемнения.

Свежий зеленый горошек лущат, отбирают поврежденные, битые, недозрелые зерна и моют, а замороженный размораживают в холодной воде в течение 20-30 мин., затем удаляют непригодные зерна.

Для приготовления 10 банок емкостью 0,5 л в чугунок закладывают 450 г моркови нарезанной, 400 г лука, 170 г жира и тушат до готовности в течение 30 мин.

Когда морковь и лук готовы, к ним добавляют сырой картофель (1060 г) и зеленый горошек (500 г). Всю массу перемешивают, подогревают до 70-75°С и расфасовывают в банки.

Приготовление соуса. Муку пассеруют в жире до приобретения кремового цвета; затем при тщательном помешивании последовательно добавляют томат-пюре, сметану, воду, соль и черный молотый перец. Смесь кипятят 3-5 мин.

Для приготовления 1700 г соуса на 10 банок емкостью 0,5 л необходимо в граммах: томата-пюре 15%-ного 150, сметаны 200, смальца топленого 40, соли 75, муки пшеничной 40, перца черного молотого 3, бульона и воды 1200.

Подготовленные компоненты укладывают в банки в следующем количестве: мяса тушеного 1390 г, смеси овощей 230 г, соуса 170 г. Наполненные банки закатывают и стерилизуют.

Мясо с черносливом в томатном соусе

Мясо (свинину, говядину или баранину) нарезают кусочками весом 25-40 г, добавляют нарезанный лук, помещают в чугунок и тушат без добавления воды 40-60 мин. до готовности.

Тушеное мясо отделяют от бульона при помощи шумовки и складывают в отдельную посуду.

Накопившийся при тушении мяса бульон фильтруют через 2-3 слоя марли и используют при приготовлении соуса.

Муку пассеруют на сковороде или противне, чтобы она приобрела кремовый цвет. Затем при тщательном перемешивании последовательно добавляют смалец, томат-пюре, сахар, соль, бульон и воду. Смесь доводят до кипения, добавляют корицу, мускатный орех и кипятят 3-5 мин.

Чернослив сортируют, удаляя плоды раздавленные, заплесневелые, горелые и с другими дефектами, замачивают в воде в течение 30-40 мин., после чего тщательно промывают.

Для приготовления 2500 г соуса на 10 банок емкостью 0,5 л необходимо следующее количество продуктов, г: томата-пюре 15%-ного 400, соли 75, корицы молотой 7, мускатного ореха молотого 2, бульона и воды 1760.

Примечание. При приготовлении консервов из говяжьего мяса в соусе добавляют еще 100 г жира за счет уменьшения дозы воды.

Фирменный рецепт от Оксаны ГОРБУНОВОЙ

Домашнее сало

Куски сала нарезаю небольшими брусочками. Готовлю натертый чеснок на мелкой терке или давлю через чесночницу, красный молотый перец. Сало натираю чесночной кашицей и молотым перцем (я делаю все на глазок и на свой вкус поострее или нет). Затем обваливаю в соли (побольше), укладываю сало в эмалированный бак (2-ведерный) рядами доверху, закрываю крышкой и спускаю в погребную яму. С небольшим временем оно пропитывается и получается очень вкусным. Вынешь кусочек, ножом стряхнешь соль и наслаждаешься его неповторимым вкусом, прямо словно сыр!

Почки в белом соусе

Почки говяжьи или свиные очищают от пленок и остатков жира, разрезают вдоль и хорошо промывают, укладывают в эмалированную кастрюлю, заливают водой в соотношении 1:1,5 и варят около 1 часа. Потом почки вынимают из воды, нарезают кусочками размером 20 мм, слегка обжаривают в смальце на сковороде.

Отдельно готовят сметанный соус: муку пассеруют на коровьем масле или свином жире, затем при тщательном помешивании последовательно добавляют сметану, воду, соль, перец горький молотый и отдельно пассерованный в жире лук. Смесь кипятят 5 мин.

Для приготовления соуса на 10 банок емкостью 0,5 л необходимо в граммах: лука пассерованного 200 (в том числе 70 г сливочного масла или смальца), сметаны 200, муки 70, масла сливочного или смальца 70, соли 60, перца горького молотого 3, воды 1300.

Поджаренные почки укладывают в банки емкостью 0,5 л (350 г) и заливают 180 г соуса (70-75°С). Банки закатывают и стерилизуют.

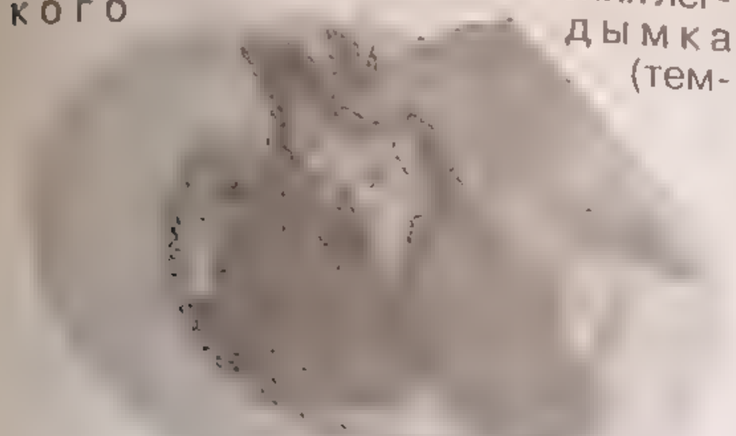
Фирменный рецепт от Оксаны ГОРБУНОВОЙ

Мясо в собственном соку

Готовим стерилизованные банки и крышки. Свежее парное мясо (мякоть) нарезаем на небольшие куски и предварительно каждый кусок обваливаем в соли и плотно укладываем в подготовленные банки до плечиков, затем крышкой закатать обычным способом. Такое мясо всегда свежее и долго хранится. Захотели сделать фарш, открыли баночку, промыли проточной водой от излишков соли и начинайте свое дело!

Жареное мясо в жире

Мясо режут на кусочки весом 30-40 г, посыпают солью (1 ст.ложка на 1 кг мяса) и так оставляют на 5-10 мин. В сковороду или мелкую кастрюлю помещают смалец и нагревают его до появления легкого дымка (температура 150-160°С). Мясо кладут в хорошо нагретый жир и прожаривают его до образования румяной корочки и прекращения выделения из него сока. Прожаренное мясо в разрезе имеет серый цвет.



В подготовленные и просушенные банки укладывают мясо и заливают растопленным жиром; последний должен покрыть верхние кусочки мяса. При этом нужно учесть, что после охлаждения слой жира понижается на 2-3 мм.

В банки емкостью 0,5 л укладывают мяса 400 г и жира 150 г, немедленно накрывают прокипяченными и просушенными крышками, закатывают их и не стерилизуют.

Этот вид консервов можно расфасовывать в банки и не закатывать их. В этом случае банки закрывают бумагой и плотно обвязывают шпагатом.

Консервированное мясо может храниться при комнатной температуре 1-2 мес., а в холодильнике или погребе - до 6-12 мес. Мясо используют для приготовления первых или вторых блюд.

Колбаса домашняя в жире

Домашнюю колбасу приготавливают из свиного мяса, которое нарезают мелкими кубиками (10-20 мм) или измельчают на мясорубке с диаметром отверстий сетки 8-10 мм, добавляют к нему соль и специй: на 1 кг мяса 15-20 г соли, 3 г перца молотого горького и душистого, 5-10 г чеснока. Массу перемешивают и при помощи мясорубки со специальной воронкой плотно набивают кишки, после чего их накалывают в нескольких местах для удаления воздуха.

Кишки подвергают следующей обработке: осторожно освобождают от содержимого и остатков жира, затем хорошо промывают в проточной воде. При помощи круглой палочки кишки выворачивают наизнанку и замачивают в воде, подогретой до 40-50°С, в течение 2 ч. После этого тупой стороной ножа соскабливают слизистую оболочку, снова тщательно промывают и выворачивают на лицевую сторону, надувают с помощью полой трубочки и подсушивают на воздухе или засаливают.

Перед употреблением сухие кишки замачивают в холодной воде в течение нескольких часов до полного размягчения, а соленые - в теплой воде в течение 2-3 ч.

Колбасы перевязывают на батоны (длиной 10-12 см), помещают в кастрюлю и кипятят их 20-30 мин., после чего обжаривают на сковороде, укладывают плотно в банки и заливают горячим смальцем. Банки накрывают просушенными крышками и закатывают. Можно банки закрыть пергаментом и перевязать шпагатом. Колбасы лучше хранить в прохладном помещении.

Очень важно!

Некоторые консервы из мяса и рыбы можно приготовить в домашних условиях, соблюдая санитарные условия при переработке мяса и рыбы.

Однако обрабатывать эти продукты нужно осторожно, так как в мясе и рыбе могут быть бактерии, которые при несоблюдении определенных условий консервирования приводят к порче консервов, что, в свою очередь, вызывает желудочные заболевания. Поэтому при консервировании мяса и рыбы их следует стерилизовать при более высокой температуре, чем овощные и фруктовые консервы. Чтобы приготовить доброкачественные консервы, их стерилизуют при 105°С в концентрированном насыщенном растворе столовой соли.

Приготовить мясные и рыбные консервы можно только при наличии зажимов и полной герметизации банок до стерилизации.

Банки с консервами укладывают в предварительно подогретый до 40-45°С рассол так, чтобы он на 3-4 см покрывал крышки банок с зажимами. По мере выпаривания рассола доливают кипяток. Банки с консервами стерилизуют 2 часа. Закончив стерилизацию, банки оставляют в рассоле, пока температура его не понизится до 45-50°С. Когда банки совсем остынут, с них снимают зажимы, моют банки водой и вытирают.

Мясо в маринаде

Мясо в маринаде - свинина или говядина - являются готовым вторым блюдом.

В состав консервов, наряду с мясом, входят овощи (лук, морковь, петрушка) и маринад.

Мясо укладывают в глубокую сковороду или чугунок и тушат в собственном соку 40-50 мин. Мясо считается готовым, когда в разрезе имеет сероватую окраску.

Готовое мясо отделяют от бульона и укладывают в банки.

Лук чистят, моют и режут кружочками толщиной 2-3 мм.

Морковь и петрушку очищают от кожицы, обрезают верхнюю и нижнюю части корня, затем моют и нарезают лапшой или кубиками с гранями не более 10 мм.

Нарезанный лук, морковь и петрушку обжаривают в предварительно подогретом до температуры 120-125°С подсоленном масле 15-20 мин.

Обжаренные овощи укладывают в банки. Лавровый лист промывают водой и укладывают на дно банок, в которые расфасовывают обжаренные овощи.

Приготовление маринада. Горячий бульон, полученный после тушения мяса, фильтруют, помещают в эмалированную кастрюлю, куда добавляют недостающее по рецептуре количество воды, а также сахар и соль. Смесь кипятят 2-3 мин., после чего снимают кастрюлю с огня и добавляют уксусную кислоту.

Для приготовления 1 л маринада (на 10 банок емкостью 0,5 л) необходимо в граммах : сахара 135, соли 55, уксуса 6%-ного 520, бульона или воды 390.

Готовый маринад заливают в банки при температуре не ниже 70°С.

На одну банку емкостью 0,5 л необходимо в граммах: мяса 230, овощей обжаренных 210, маринада 100 и 1 или 1/2 лаврового листа.

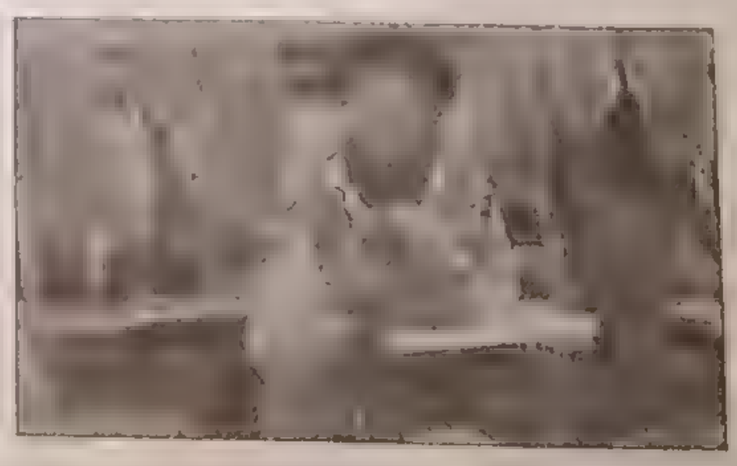
Банки закатывают и стерилизуют при температуре 105°С в течение 2 ч.

Гуляш

Подготовленное свиное, говяжье или баранье мясо режут кусочками весом 25-30 г и обжаривают в жире 40-50 мин. Когда мясо подрумянится, его вынимают, а в жир помещают лук, который обжаривают до появления золотистой окраски.

Отдельно поджаривают муку и смешивают ее с обжаренным луком. Потом добавляют воду, соль, сахар и молотый горький перец. Смесь доводят до кипения и разливают при 70-80°С.

Для приготовления 1800 г заливки на 10 банок емкостью 0,5 л необходимо в



граммах: жира 250, муки 50, лука сырого нарезанного 400, соли 70, сахара 20, перца горького молотого 6, воды 1100.

В банку емкостью 0,5 л укладывают мяса жареного 350 г, заливки 180, лавровый лист 1 шт. Банки накрывают крышками, закатывают и стерилизуют.

Рыбные консервы из соленой сельди

Для приготовления консервов используют соленую сельдь чистую, без пожелтения мяса под кожей, без постороннего запаха и вкуса. Если сельдь очень соленая, ее вымачивают в воде (на 1 кг сельди 3 л воды) в течение 4-8 час., меняя воду каждые 2 часа. Затем у сельди удаляют ножом все плавники, снимают кожу, разрезают брюшную полость, удаляя внутренности, икру или молоки и голову. Острым ножом вдоль спинки подрезают филе, отделяют его от хребтовой кости и из него приготовляют консервы.

Рулет-филе в маринаде

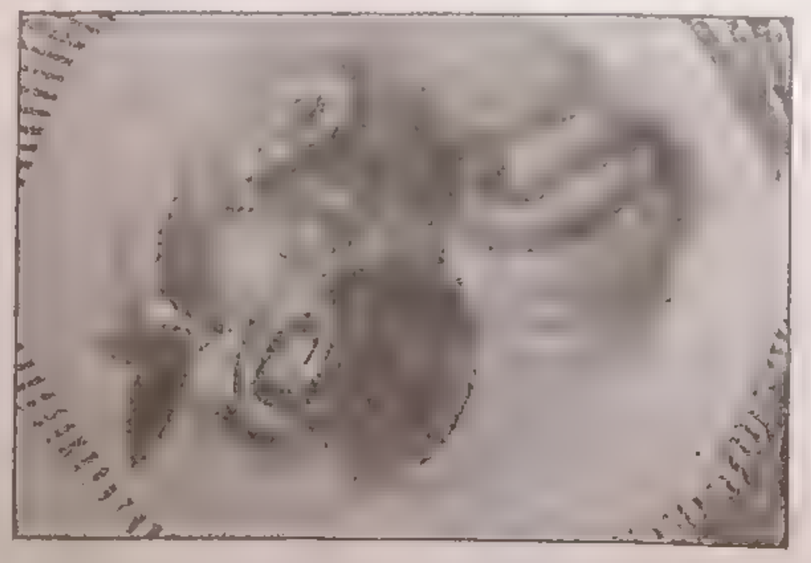
Подготовленное филе режут под углом полосками длиной не более 10-12 см. Филейчики мелкой сельди длиной до 12 см не разрезают. В банки укладывают филе сельди, свернутое в рулет, маринованные лук и морковь, пересыпают специями и заливают маринадом.

Приготовление маринованных лука и моркови. Лук очищают, промывают и нарезают тонкими кружочками толщиной 1-2 мм, затем опускают в кипящую воду на 1-2 мин., после чего помещают в дуршлаг и дают стечь воде. Затем лук кладут в эмалированную кастрюлю, заливают разбавленным уксусом (на 0,5 л воды 0,7 л 6%-ного уксуса) и выдерживают 24 ч.

Морковь очищают, моют и нарезают звездочками, варят в течение 3-5 мин., откидывают на дуршлаг и опускают в разбавленный уксусный раствор (можно вместе с луком) на 24 часа.

Смесь пряностей для пересыпки рулетов на 10 банок емкостью 0,35 л: перца горького молотого 15г, перца душистого молотого 25, гвоздики молотой 5, мускатного ореха молотого 5г.

Маринад на 10 банок емкостью 0,35 л готовят следующим образом: в эмалированную кастрюлю наливают 0,7 л воды и кипятят, добавляя смесь пряностей, сахар, соль и лавровый лист. Расход пряностей на 0,7 л воды: перца горького 3 горошины, перца душистого 5 зерен, гвоздики 2,5 г, мускатного ореха дробленого 2,5 г, соли 40 г, лаврового листа 5 шт.



Смесь кипятят 30 мин. Затем кастрюлю снимают с огня, содержимое охлаждают, фильтруют через 4 слоя марли и добавляют 0,3 л 6%-ного уксуса.

На дно банки укладывают 10 г, маринованного лука, одну звездочку маринованной моркови и 1/2 лаврового листа.

Филе с внутренней стороны пересыпают смесью пряностей (5 г на 1 банку) и свертывают в рулеты так, чтобы сторона, с которой снята кожа, была обращена наружу. Рулеты укладывают в банки плотно, в вертикальном положении в один или два ряда. В банку емкостью в 350 г укладывают 280 г рулетов.

На верхний ряд рулетов укладывают 10 г маринованного лука, 1/2 ломтика лимона, 5-6 ягод клюквы или 5-10 г соленых мелко нарезанных огурцов.

Банки заливают маринадом, накрывают крышками, закатывают, моют в чистой воде и помещают в прохладное помещение. Консервы не стерилизуют.

Рыба, жаренная в томатном соусе

Для приготовления консервов пригодны следующие породы рыб: сазан, судак, щука, бычки, пеламида, скумбрия, ставрида, а также тресковое и другое филе.

Рыба не должна иметь постороннего запаха. Рыбу очищают от чешуи, отрезают голову, вскрывают брюшко, удаляют внутренности и тщательно промывают, меняя воду 3-4 раза до исчезновения окраски крови и мути. Затем рыбу нарезают кусками (бычки и ставриду консервируют в целом виде), пересыпают солью (1 ст.ложка на 1 кг рыбы) и выдерживают в течение 20-30 мин., после чего ее обваливают в муке и обжаривают со всех сторон в нагретом подсолнечном масле до образования плотной поджаренной корочки.

Приготовление томатного соуса. Нарезанный кусочками лук пассеруют в подсолнечном масле до появления золотистой окраски. Затем к нему последовательно добавляют томат-пюре, воду (или протертые томаты), соль, сахар, перец горький молотый, перец душистый, лавровый лист и гвоздику. Соус кипятят 5 мин. и добавляют в него уксус.

Для приготовления соуса на 10 банок консервов емкостью 0,5 л необходимо: томата-пюре 20%-ного 400г, воды 1150г, соли 30, сахара 80г, перца горького молотого 0,5, перца душистого 0,5г, гвоздики 0,5, лаврового листа 1, уксуса 6%-ного 190г, лука обжаренного 150 (в том числе 50 г подсолнечного масла).

Обжаренную рыбу укладывают в банку в количестве 360 г и заливают 180 г соуса. Банки закатывают и стерилизуют в рассоле при 105°С в течение 2 часов.

Тефтели рыбные

Тефтели приготавливают из сазана, судака, щуки и др. Подготавлива- ют рыбу так же, как и при приготовлении рыбы, жаренной в томатном соусе.

Мясо рыбы измельчают на мясорубке вместе с предварительно замоченным в воде белым хлебом и обжаренном в подсолнечном масле луком. К смеси добавляют яйца, соль, перец горький, перец душистый и тщательно перемешивают.

Из полученной массы приготавливают шарики (тефтели) весом 30-40 г. Головы рыб (после удаления жабр), плавники, хвосты и кости заливают водой (в соотношении 1:1,5) и варят 1-1,5 ч., затем добавляют соль и лавровый лист. Из готового бульона вынимают кости, головы и плавники, после чего в нем проваривают тефтели.

Тефтели вынимают из бульона, укладывают в банки и заливают профильтрованным бульоном.

В банки емкостью 0,5 л закладывают 330 г тефтелей и 200 г бульона, после чего банки закатывают и стерилизуют в рассоле при 105°С в течение 2 ч.

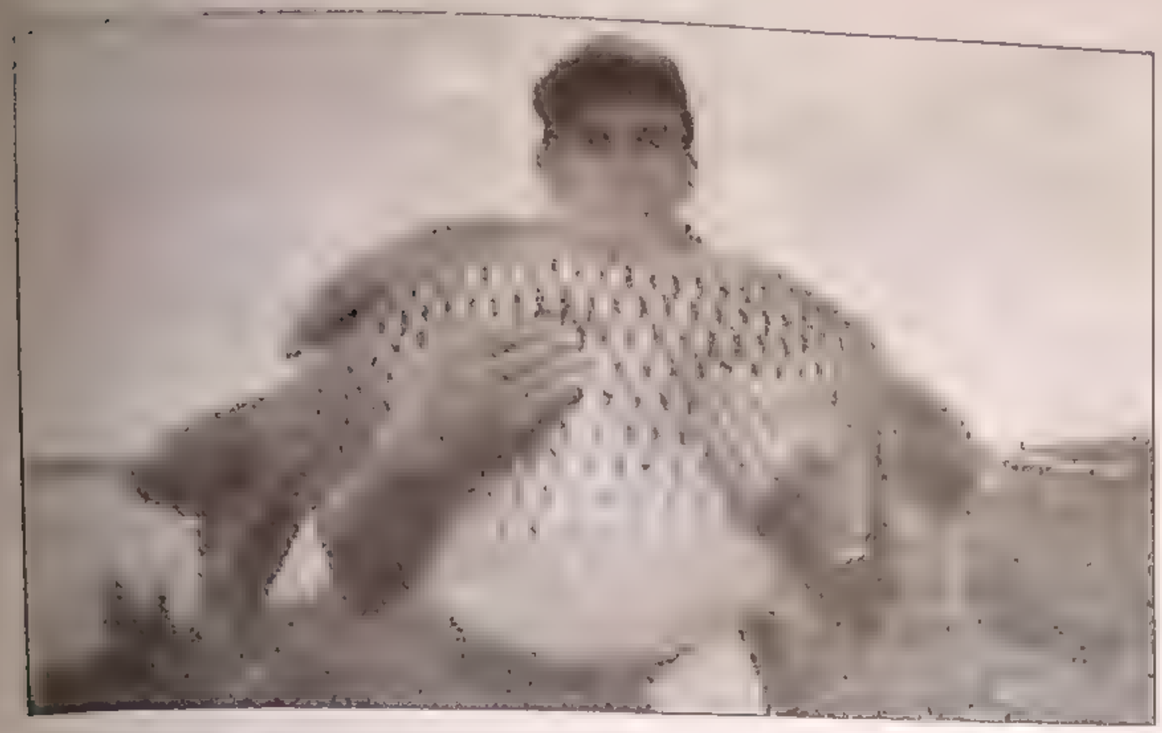
Мелкая рыба в маринаде

Консервы приготавливают из мелкой свежей рыбы: хамсы, кильки, анчоуса. Рыба должна быть чистой, не иметь постороннего запаха.

Отрезают голову рыбы, из брюшка удаляют внутренности. Рыбу тщательно промывают, меняя воду 3-4 раза до исчезновения окраски крови и мути.

На дно ошпаренной банки кладут 1 лавровый лист, по 3 горошины черного горького и душистого перца и 8 г соли. Рыбу укладывают плотными, взаимно перекрещивающимися рядами.

Всего в банку емкостью 0,5 л укладывают 350 г рыбы, заливают 70 г подсолнечного масла и 30 г 6%-ного уксуса. Банки накрывают крышками, закатывают и стерилизуют в рассоле при 105°С в течение 2 ч.



Консервирование путем стерилизации

Рыбу жарят в растительном масле, складывают в стеклянные банки, заливают растительным маслом (лучше всего оливковым) или томатным соусом, герметически закрывают, варят, стерилизуют в котле.

После стерилизации в банках крышки должны быть вздутыми. Если крышки не вздулись, это значит, что имеются отверстия, через которые из посуды вышел пар. Такие консервы непригодны. После того как посуда остынет, крышки должны принять нормальное положение.

Консервы хранят в сухом, проветриваемом и холодном помещении.

При вскрытии коробок или банок мясо рыбы не должно иметь постороннего запаха и горького вкуса: наличие последних является началом процесса разложения.

Рыба по-домашнему

Варят в растительном масле до побеления. Складывают кусочки рыбы в стеклянную банку, между ними кладут кружочки лимона, зелень петрушки, зерна черного перца, небольшие кусочки лаврового листа, маслины. Сверху рыбу придавливают маленькой тарелкой или блюдцем и заливают не менее чем на два пальца маслом, в котором варилась рыба. Банку держат открытой, пока не прекратится брожение, а затем плотно закрывают крышкой и хранят в сухом и холодном месте. Часто проверяют, следят, чтобы рыба всегда была покрыта растительным маслом.

Маринованные сельди наподобие голландских

Сельди очищают от внутренностей и, не снимая кожи, вымачивают в холодной воде в течение суток в холодном месте. Готовят маринад из расчета: на 10 селедок - 0,4 л пива, 0,4 л уксуса, 2 средних головки лука, 3 лавровых листа, 3-4 гвоздики, по 4 г простого и душистого перца; смешивают в эмалированной кастрюле подходящего размера, кипятят 3 раза, остужают; опускают селедки, вынутые из воды, ставят в холодное место. Через неделю сельди готовы к употреблению.

Вяленая рыба

Для вяления подойдет рыба типа плотвы или красноперки. Рыбу необходимо отмыть от слизи и аккуратно уложить в эмалированную посуду, густо пересыпав крупнозернистой солью. Сверху накрыть кружком с гнетом - тяжелым булыжником. Рыба засаливается в течение двух суток. Затем рыбу отмачивают 2 часа, каждые полчаса меняя воду. После этого рыбу подвешивают за голову. Когда стечет вода и рыба подсохнет, ее переворачивают хвостом вверх. Рыба должна висеть в тени, на хорошо продуваемом месте.

Через 7-10 дней вяленая рыба будет готова. Вялить рыбу можно только ранней весной, поздней осенью и зимой, когда нет мух.

Вяленый лещ

Леща вялят также, как плотву или красноперку, но его нужно не просто пересыпать солью, а втереть соль под чешую, жабры и рот. Его выдерживают в соли под гнетом полторы-две недели, пока рыба не станет твердой. Чтобы проверить, просолилась рыба или нет, надо потянуть ее за голову и хвост. Если при этом слышен скрипящий звук, значит, рыба хорошо просолилась. Отмачивать леща нужно сутки, каждые три часа меняя воду. Для получения малосольного леща, его надо отмачивать до двух суток.

Вялится лещ, в зависимости от его величины, 2-3 недели. Лещ считается готовым, если мясо при взгляде на него на свет приобретает янтарный цвет, а вкус мяса не отдает сыростью.

Есть пожелание

А рыбу запасать умеете?

В следующем номере газеты хотелось бы прочитать, как готовить на зиму рыбные консервы.

Т.Б.ГРУШИНА, п.Литвиново Владимирской области.

Скумбрия вяленая

Свежую скумбрию моют в холодной воде, через жаберное отверстие удаляют внутренности и жабры, не разрезая брюшка. Затем острым ножом разрезают со стороны брюшка или спинки вдоль позвоночника, тщательно моют, дают стечь воде, распластывают и солят внутреннюю часть сухой солью из расчета одна чайная ложка соли и 2 г сахара на одну штуку.

Распластанные, подсоленные тушки выкладывают в один ряд спинкой на сложенную вчетверо чистую бумагу, после чего переносят на лист фанеры, тарелку или блюдо и помещают в холодильник. Выдерживают в течение двух дней для просолки и созревания. Затем тушки промывают холодной водой, дают ей стечь, снова выкладывают в один ряд спинкой на сложенную вчетверо чистую бумагу и выдерживают еще один-два дня в холодильнике для подсушки и созревания.

Готовую вяленую скумбрию очищают от кожицы, удаляют голову и позвоночник, режут кусочками и подают к столу с нарезанными на дольки помидорами.

Срок хранения вяленой скумбрии в холодильнике - 5 дней. Для удлинения этого срока рыбу очищают от кожицы, отрезают головы, удаляют позвоночники и плотно укладывают полутушками или кусочками в подготовленные сухие банки на 1,5 сантиметра ниже верха горлышка. Затем банки заливают прованским (оливковым) или рафинированным подсолнечным маслом на 0,5 см ниже верха горлышка банки, выдерживают в течение часа и, если необходимо, доливают масло.

Банки накрывают подготовленными крышками, укупоривают, проверяют качество укупорки и хранят в холодном месте.

Есть мнение

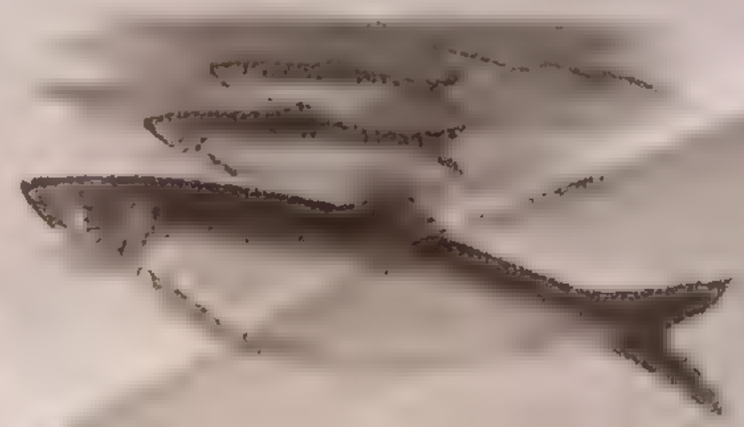
Самое интересное – читательские рецепты

Предлагаю выпуски «Скатерти самобранки» сделать регулярными. Довольно удачно выбран формат: удобен при чтении и можно подшить.

Неплохо бы в следующем номере прочитать об особенностях обработки мяса, рыбы, особенностях подготовки тары перед консервацией.

Хотелось бы побольше видеть рецептов от читателей. Ведь в книжках есть только общеизвестные рецепты, а все самое интересное - это домашние находки. Вот о них расскажите.

А.Н.КОЗОРИЗ, г.Новороссийск Краснодарского края.



Вино «Полет»

3 кг красной свеклы, 4 л воды, 30 г дрожжей, 2 кг сахара, 300 г чернослива, 200 г изюма.

Натертую свеклу варят на медленном огне 2 ч. Добавляют дрожжи, сахар, изюм, чернослив. Закрывают марлей, выдерживают две недели. Процеживают, разливают по бутылкам.

Вино из ирги и черной смородины

Предварительно нужно приготовить «дрожжи», которые называются «дикими». Эти «дрожжи», при отсутствии специальных винных, можно использовать при изготовлении вина в домашних условиях из любых ягод и плодов. Для приготовления «дрожжей» используются спелые ягоды малины, земляники, белой смородины, винограда или кожура яблок. Немытые ягоды (2 стакана) нужно размять, добавить стакан воды, полстакана сахарного песка. Смесь взболтать, закрыть марлей и поставить в темное место с температурой 22-24 град. Через 3-4 дня сок пробродит, его нужно отжать и употреблять как закваску. Для десертного вина достаточно 30 г «дрожжей» на литр сусла (сок с водой).

Приготовление винного сусла. Нужно взять 3 части ягод ирги и 1 часть ягод черной смородины (пропорция может быть любой). Отжать сок из ягод. На каждый литр сока добавить литр воды. Для лучшей отдачи сока этой водой залейте мезгу, дайте постоять 10-12 часов, после чего отожмите воду и влейте в сок. Одновременно добавьте «дрожжи» и сахар.

Сахар в сусло засыпается не сразу, а частями. Расчет количества сахара ведется на литр сока (без воды): в первый день засыпается 630 г сахара на литр сока. На 4-й день - 100 г, на 7-й день - 100 г, на 10-й день - 100 г.

Брожение сусла происходит в бутылке с водяным затвором или со специальной пробкой с масляным затвором. Можно использовать тонкую резиновую перчатку с наколотыми тонкой иглой 3-4 пальчиками, так называемый способ «Рука Хо-Ши-Мина». Брожение длится 35-40 дней, после чего осадок соберется на дне, вино станет прозрачным. Снятие вина с осадка нужно проводить очень осторожно, чаще всего используется «шоферский» способ. Готовое вино разливается по бутылкам и хранится в темном прохладном месте.

Праздничный напиток

1 кг черноплодной рябины, 1 кг (или 800 г) сахара.

Рябину укладывают в 3-литровую банку и заливают кипяченой водой, в которой растворили сахар. Сверху банку завязывают марлей. Через 3 недели готов вкусный безалкогольный напиток. Хранят в прохладном месте (хранится долго).

Уксус «царский аромат»

0,5 л 9%-ного уксуса, 300 г очищенных вишен, 0,5 г корицы, 20 г свежего базилика.

Вишню, корицу и базилик настаивают на уксусе 1-2 дня, после чего фильтруют. Хранят в темном, прохладном месте. Применяют в салаты из краснокочанной капусты, к мясным кушаньям, особенно к шашлыкам, жирному жареному мясу, к вареной столовой свекле в качестве приправы.

Фирменный рецепт от Николая Курандина

Виноградный сок

Я особенно люблю консервировать виноград. Я занимаюсь виноградорством. Выращиваю ранние, средние и поздние сорта.

Поздние сорта в основном идут на консервирование.

Консервируем сок винограда с мякотью. Полученный сок сливаем в эмалированную посуду, если сок кисловатый, добавляем 50-100 г сахара на 1 литр виноградного сока.

Доводим до кипения и на медленном огне продолжаем 15 минут кипятить, после чего разливаем в банки 2-3-литровые. Накрываем крышками и немедленно укупориваем (сезон - осень).

Фирменный рецепт от Ларисы Назаровой

Вишневый пунш

3 кг вишни, 2 кг сахара, 1 бут.спирта, 1 стакан воды. Все это смешиваем, настаиваем 1 месяц, потом сливаем, оставляя мякоть по бутылкам и еще выдерживаем 2 месяца. Ликер готов, очень вкусный и полезный особенно для женщин, которые страдают эрозией. Употребляя его, можно излечить ее.

Приятного употребления!

Фирменный рецепт от Оксаны Горбуновой

Вино-ликер «Клюковка»

300 г клюквы спелой (растолочь), 1 бутылку водки (или хорошего самогона), 250 г сахарного песку.

Клюкву переложить в банку, засыпать песок и залить 1 бутылкой водки, укупорить и поставить в прохладное место на 2 недели. Через 2 недели процеживаю в другую банку. Вино готово!

Компоты ускоренным способом (горячий розлив)

Подготовленными плодами заполняют банки по плечики и заливают кипящим сиропом по края горлышка. Через 5 мин. сироп сливают и вновь доводят до кипения. Кипящим сиропом вновь заливают банки таким образом, чтобы он слегка пролился через горлышко. Сразу же закатывают и переворачивают банки вверх дном до полного остывания.

Таким способом можно готовить компот из следующих плодов:

1) абрикосы (для заливки: 1 л воды, 200-500 г сахара);

2) алыча (для заливки: 1 л воды, 0,8-1 кг сахара);

3) груша (для заливки: 1 л воды, 200-300 г сахара, 4 г лимонной кислоты);

4) вишня (для заливки: 1 л воды, 0,5-1,2 кг сахара);

5) клюква (для заливки: 1 л воды, 1 кг сахара);

6) крыжовник (для заливки: 1 л воды, 400-700 г сахара);

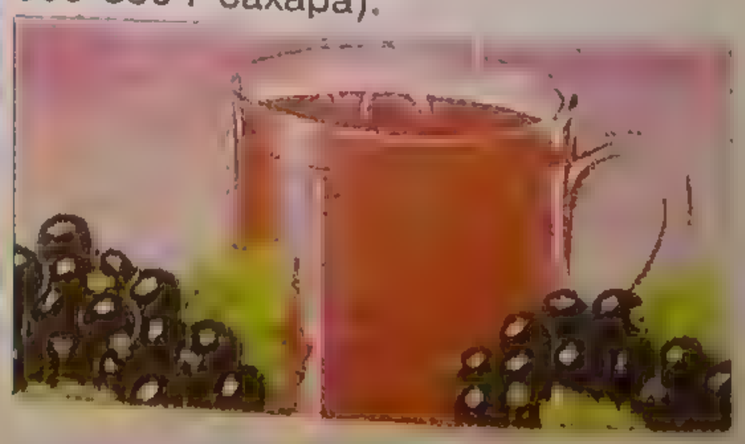
7) малина (для заливки: 1 л воды, 300-700 г сахара);

8) рябина (для заливки: 1 л воды, 250-500 г сахара);

9) черника (для заливки: 1 л воды, 800 г сахара);

10) черноплодная рябина (заливают кипящей водой без сахара);

11) яблоки (для заливки: 1 л воды, 300-350 г сахара).



Изготовление и хранение соленого творога

Соленый творог издавна заготавливали в деревнях на зиму.

Соленый творог изготавливают из обезжиренного на сепараторе или снятого молока. Молоко разных удоев собирают в одну емкость, подогревают до 32-37°С и оставляют для образования сгустка самоквасом, то есть за счет микроорганизмов, которые имеются в молоке, или заквашивают, добавляя 3-4 процента простокваши хорошего качества. В течение первых 2-3 часов заквашенное молоко несколько раз перемешивают, а затем оставляют на 10 часов до образования плотного сгустка.

Длинным ножом сгусток разрезают в разных направлениях на кубики размером 5х5х5 мм и ставят для отваривания в вытопленную русскую печь или духовку, нагревая до температуры 43-45°С, после чего оставляют на несколько часов.

Поверх выделившейся сыворотки должен получиться упругий, кисловатый, с приятным ароматом творог. Его вынимают ситом или дуршлагом и помещают в мешок из бязи, серпянки или марли. Этот мешок подвешивают в прохладном месте для стекания сыворотки. Через 2-3 часа из творога отжимают излишки сыворотки, завязывают мешок и сверху придавливают его гнетом. Груз необходимо увеличивать до тех пор, пока сыворотка не перестанет выделяться из творога.

Отжатый творог разрыхляют и солят из расчета 5 процентов соли (т.е. на 1 кг 50 г соли). Затем его складывают в эмалированное ведро или кастрюлю (алюминиевая и оцинкованная посуда непригодна), уплотняют и, выровняв поверхность, прикрывают чистой бязью или марлей. Сверху творог прижимают гнетом и слегка присаливают по периметру посуды.

В течение нескольких дней или недель емкость постепенно дополняют доверху творогом разных выработок, а затем закрывают и хранят в холодном месте. Творог в открытой посуде хранят под гнетом, периодически контролируя его качество и сливая излишки выделяющейся сыворотки.

Зимой пригодится!

Соленый творог можно замораживать без заметного ухудшения качества продукта. Зимой и в начале весны, когда молока мало, его можно использовать для приготовления сырников, вареников или как белковую добавку в супы. Употреблять в пищу такой творог также можно просто с молоком или сметаной, предварительно слегка вымочив его в холодной воде до концентрации соли 2,5-3,5 процента.

Изготовление и хранение домашнего сыра

Домашний сыр лучше всего приготовить из только что отваренного обычным способом творога. Творог откидывают на решетке, выстланной куском чистой ткани, чтобы стекла сыворотка. Затем перекладывают его в посуду, посыпают мелкой солью (1 столовая ложка соли на 1 кг творога) и растирают до получения равномерно измельченной творожной массы или 2-3 раза пропускают через мясорубку. Если творожная масса была приготовлена из нежирного молока, можно добавить к ней немного сметаны или сливок.

Для формирования сыра в полотняные (холщевые) мешочки конической формы плотно набивают 500-800 г хорошо растертой массы, после чего мешочки завязывают и ставят конусом вверх, прикрыв дощечками с грузом. Сыр прессуют в течение 5-10 часов, при этом следят, чтобы он не был пересушен.

Употребляют сыр свежим и выдержанным. Для выдерживания его обсушивают на сквозняке, а затем выносят в погреб и держат в течение 1-2 месяцев на полочке, время от времени поворачивая.

При появлении плесени сыр обмывают подсоленной водой и обсушивают на сквозняке.

Готовый сыр можно хранить в холодильнике. Предварительно его нужно завернуть в полиэтиленовую пленку. Идеальная температура хранения 5-8°С. Можно сыр хранить в погребе, закрытым в тару с небольшими кусочками сахара, который впитывает лишнюю влагу. Можно также завернуть сыр в смоченную соленой водой ткань. Хранить сыр вместе с рыбой, мясом и маслом не рекомендуется, поскольку он быстро впитывает запахи этих продуктов.

Изготовление и хранение брынзы

В домашних условиях очень просто приготовить сыр типа брынзы. Брынзу вырабатывают из коровьего, овечьего и козьего молока, а лучше всего из их смеси. В целях экономии жира рекомендуется готовить брынзу из полуснятого молока. Для этого берут цельное молоко в равных количествах и смешивают, затем фильтруют через 3-4 слоя марли, пастеризуют (нагревают в другой кастрюле с кипящей водой до температуры 85-87°С), охлаждают до 28-30°С, после чего в молоко вносят закваску для сыра в количестве 0,5 процента и заквашивают сычужным ферментом.

Сычужный фермент готовят из сычугов телят и ягнят, забитых в возрасте до 1 месяца. Использовать сычуги для приготовления сычужного фермента лучше через 3-4 месяца после их сушки. Сычужную закваску можно приготовить и из сычужного порошка, который можно приобрести в специализированных магазинах.

После заквашивания молоко в течение 25-30 минут свертывается. Затем сгусток выкладывают тонким слоем на стол или в решето, покрытое плотным материалом, разрезают тупым кухонным ножом вдоль и поперек на кубики величиной 2-3 см, завертывают массу в материал. Сверху нужно положить камень и оставить на 4-5 минут для стекания сыворотки. Вес камня должен равняться весу сыворотки. После этого материал развертывают и сырную массу нарезают вторично так же, как и первый раз. Через 15 минут сырную массу режут в третий раз, вновь завязывают и сверху кладут груз. На этот раз сырная масса должна лежать под грузом 50-60 минут.

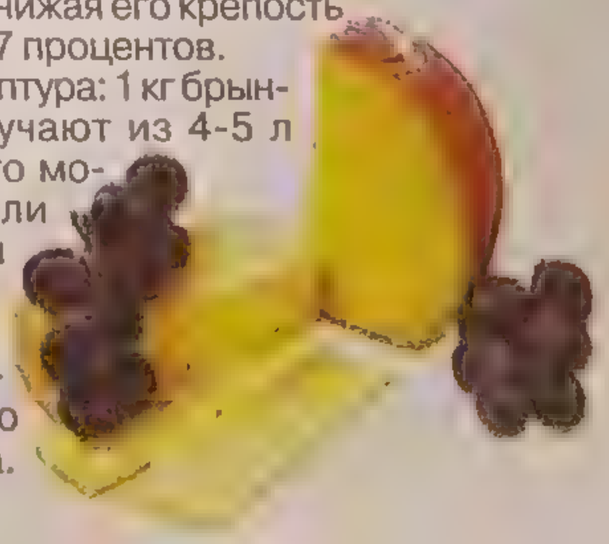
Перед четвертым прессованием у сырной массы только обрезают края полосками шириной 5-6 см. Обрезанные полоски размельчают и укладывают в углубление, образовавшееся в середине пласта от узла, которым стягивался сгусток при прессовании. Ткань туго натягивают на сырную массу, укладывают концы ткани конвертом, прижимают массу и кладут на нее удвоенный груз. Через 1,5-2 часа выделение сыворотки прекращается. Брынза готова.

Сырную массу режут на куски весом около 1 кг и опускают в концентрированный рассол. Через 24 часа брынзу вынимают из рассола, перекладывают в ящик или бочку и засыпают на сутки сухой солью. После посолки брынзу плотно укладывают в горшки, банки, каждый ряд пересыпают солью, а затем сверху заливают крепким рассолом (18-20-процентным). Хранят в прохладном месте.

Перед употреблением брынзу разрезают на ломтики и выдерживают 5-10 минут в теплой воде для удаления излишка соли.

При длительном хранении брынзы рассол ежемесячно меняют, постепенно снижая его крепость до 15-17 процентов.

Рецептура: 1 кг брынзы получают из 4-5 л овечьего молока или 14 л обезжиренного коровьего молока.



Овощи диетические

1 кг кабачков, патиссонов или тыквы, 500 г помидоров, 200 г корня петрушки с зеленью, 200 г лука репчатого, соль по вкусу.

Овощи моют, чистят и нарезают мелкими кусочками. Все укладывают в эмалированную кастрюлю, солят, добавляют 200 г воды. Ставят на огонь и 40 мин. кипятят. Раскладывают в стерильные банки и закатывают.

Кабачки можно заменить одним из следующих компонентов: морковь - 500 г, помидоры - 500 г, корни пастернака - 500 г, корни сельдерея - 500 г, лук порей - 300 г.

Есть мнение

Побольше салатов, простых в приготовлении

Хотелось бы увидеть продолжение «салатной» темы. Побольше фирменных рецептов от читателей, интересных, но простых в приготовлении.

Мне «Самобранка» очень понравилась. Видно, что люди, работавшие над этим номером, старались сделать газету полезной. И им это удалось. Особенно мне понравилась рубрика «Раз - салат, два - салат». Я обязательно выберу для себя рецепты и в ближайшее время их приготовлю.

Что касается необычных рецептов, то они интересны только в том случае, если продукты для них можно свободно купить и если они не «вытянут» из кошелька много денег, а также если их можно быстро и просто приготовить.

С.Ю.КАЗАКОВЦЕВА, г.Армавир Краснодарского края.

Фирменный рецепт от Оксаны Горбуновой

Компот «Сладкий овощ»

Берем на 3-литровую банку: 2 стакана очищенной от кожуры и сердцевины, порезав кубиками (1 см), тыквы или кабачка, 2 стакана спелой сливы или желтой, или другой, полтора стакана сахарного песку. Воды нужно брать столько, сколько уйдет в банку до самого верха горлышка. Ягоды и тыкву закладываю в банку и туда же засыпаю сахарный песок. Воду довожу до кипения, чтоб била ключом. Заливаю ею банку и сразу же укупориваю обычным способом закатки, затем, покатав банку по мягкой ткани на полу (половик, палас и т.д.), для того чтоб разошелся песок, переворачиваю вверх дном до полного остывания. Получается экзотический вкус.

Мармелад из помидоров и тыквы

1 кг спелых помидоров,
- 1,5 кг тыквы,
- 600-650 г сахара,
- 1 чайная ложка тертой лимонной цедры,
- сок от 1 лимона.

Помидоры вымыть, нарезать кусочками и на слабом огне потушить до размягчения, затем протереть через сито.

Тыкву очистить толстым слоем и удалить семена с жидкой мякотью. Твердую мякоть пропустить через мясорубку или измельчить в кухонном комбайне и перемешать с томатным пюре. Добавить сахар, лимонную цедру и лимонный сок. На слабом огне, постоянно помешивая, уварить до густоты.

Горячим пюре наполнить теплые банки и остудить. Закрыть алюминиевой фольгой и плотно завязать.

Есть вопрос

Как сделать что-то новенькое?

Напечатайте что-нибудь оригинальное из осенних плодов - тыквы, кабачков. Очень хочется чего-нибудь новенького заготовить из яблок - их в этом году будет много.

А.Г.АРЖАНОВА, г.Дзержинск Нижегородской области.

Тыква в яблочном соке

Для заливки: 1 л яблочного сока, 200 г сахара, кардамон или имбирь.

Тыкву чистят, режут большими кусками, заливают кипящей заливкой. Выдерживают до полного остывания, кипятят еще раз 20 мин., укладывают в банки, заливают этой же кипящей заливкой и закатывают.

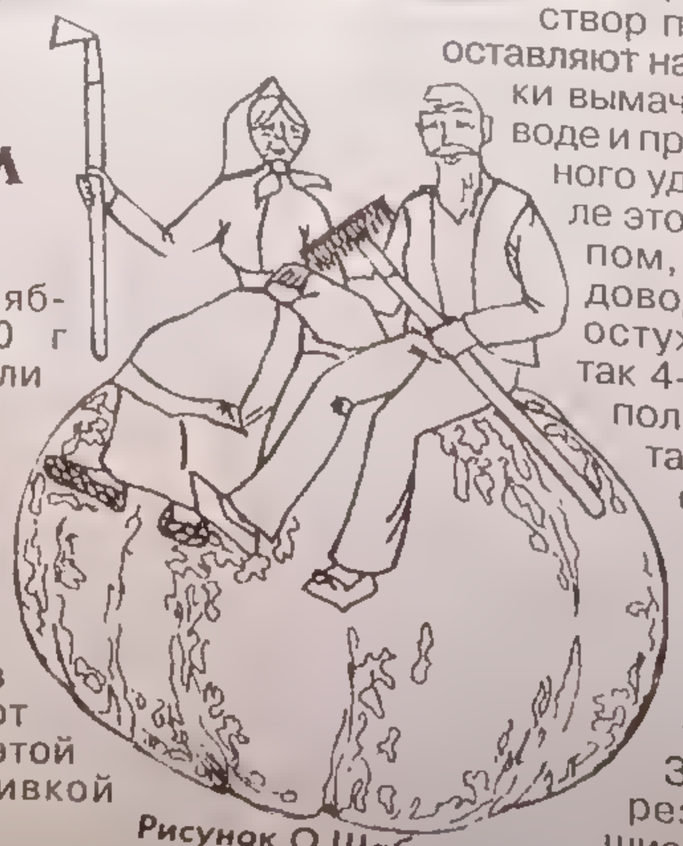


Рисунок О.Шабановой.

Тыква в облепиховом соусе

1 кг тыквы, 1 л облепихового сока, 1 кг сахара.

Тыкву нарезают кусочками, заливают облепиховым соком с сахаром. Ставят на медленный огонь, варят до полной готовности, в конце варки можно добавить апельсиновую цедру. Кипящую массу разливают в банки и закатывают.

Цукаты из тыквенных корок

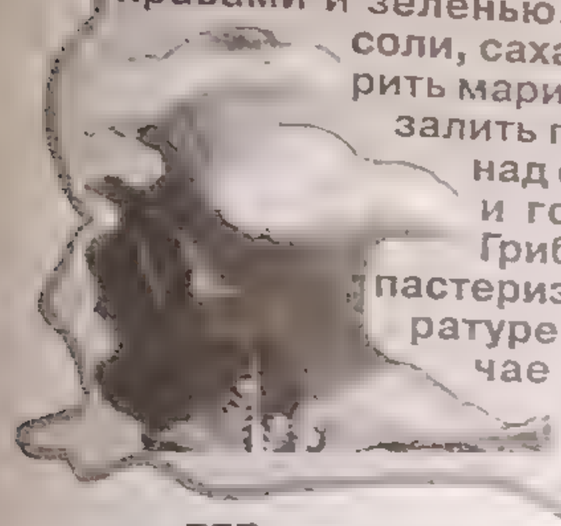
1 кг тыквенных корок, 700 г сахара, 1 л воды.

Тыквенные корки очищают от кожицы, нарезают на полоски. Кладут в 10%-ный раствор поваренной соли и оставляют на сутки. Затем корки вымачивают в холодной воде и проваривают до полного удаления соли. После этого заливают сиропом, ставят на огонь, доводят до кипения и остужают. Повторяют так 4-5 раз, пока корки полностью не пропитаются сахаром и не станут прозрачными. Готовые корки откидывают на сито, дают стечь сиропу и подсушивают 6-8 ч в теплой духовке. Затем полоски нарезают на небольшие кусочки, посыпают сахаром.

Грибы для гурманов

1-2 кг маленьких крепких лисичек,
- 1 лавровый лист,
- 1 пучок разной зелени,
- 1 луковица,
- 1 чайная ложка сахара,
- 100 мл уксусной эссенции (25%),
- 1,25 л воды,
- соль,
- 1 столовая ложка приправ для маринования.

Грибы очистить, ополоснуть, отварить в кипящей подсоленной воде, слить воду. Положить в банки, переложив ломтиками лука, приправами и зеленью. Из 1,25 л воды, уксуса, соли, сахара и лаврового листа сварить маринад, остудить и холодным залить грибы. Через 8 дней маринад слить, довести до кипения и горячим залить лисички. Грибы хранятся дольше после пастеризации (90 мин при температуре 98°С). В противном случае они предназначены для скорого употребления.



Шампиньоны в кисло-сладком маринаде

1,5 кг шампиньонов,
- 1,5 л воды,
- 2 столовые ложки соли,
- 10 столовых ложек уксусной эссенции (25%),
- 8 столовых ложек сахара
- 1 столовая ложка горошин перца,
- 2 лавровых листа.

Шампиньоны почистить, ополоснуть, обрезать основания ножек. Воду с солью, уксусом, сахаром, перцем и лавровыми листьями варить 10 мин. Положить туда шампиньоны и варить 15-20 мин, после чего выложить, переложить в банки и залить маринадом. Банки закрыть и хранить в прохладном месте.

Стерилизованный салат из грибов

10 кг грибов, 500 г репчатого лука, 300 мл растительного масла, 5 л воды, 150 г соли, 100 мл 6%-ной уксусной кислоты, лавровый лист, 10 горошин черного перца, гвоздика и корица - по вкусу.

Салат можно приготовить из свежих, маринованных или соленых грибов.

Свежие грибы (маслята, белые грибы, подберезовики, шампиньоны, лисички, опята) тщательно промыть под проточной водой, очистить, поместить на несколько минут в кипящую воду, отбросить на дуршлаг и разложить в подготовленные банки.

Приготовленный маринад влить в банки с грибами, установить их в посуду с водой и простерилизовать 25 минут (с момента закипания воды).

После этого быстро охладить и поставить в прохладное место.

Грибы, жаренные в сухарях

Грибы, жаренные в сухарях, - очень вкусное блюдо. Для его приготовления берут крупные, но не переросшие грибы, очищают их от кожицы, режут на пластинки, подсаливают, заливают яйцом и обваливают в муке и натертых сухарях. Затем грибы поджаривают в масле, в горячем виде закладывают в стеклянные банки и в зависимости от емкости посуды стерилизуют в течение 1 часа - 1 часа 30 минут в кипящей воде. Банки заполняют на 1,5 см ниже горлышка. После стерилизации их немедленно укупоривают, проверяют качество укупорки и охлаждают.

Грибы в томатном пюре

Блюдо является деликатесом, особенно если для его приготовления были взяты молодые целые грибы.

Проваренные грибы тушат в собственном сожу или в растительном масле. Когда грибы станут мягкими, добавляют пюре из свежих томатов, сгущенное до сливкообразного состояния. Можно также пользоваться готовым 30-процентным пюре, предварительно разбавленным наполовину водой. Свежее или разведенное пюре нагревают, тщательно перемешивают и на каждый килограмм его добавляют 20 г соли и 30-50 г сахара. К приготовленному таким способом горячему пюре добавляют тушеные грибы. Нагревают их и затем укладывают в банки. Для приготовления 1 кг продукта требуется 600 г грибов и 400 г пюре; растительного масла идет 30-50 г. Можно добавить также 1-2 лавровых листа и по вкусу подкислить смесь лимонной кислотой или уксусом. Грибы в укупоренных банках стерилизуют в умеренно кипящей воде; пол-литровые банки в течение 40 минут, литровые - 60 минут. Банки заполняют на 1,5 см ниже горлышка. После стерилизации их немедленно укупоривают, проверяют качество укупорки и охлаждают в прохладном месте.

Грузди и волнушки консервированные

Грузди и волнушки содержат жгучий млечный сок, который при неправильной обработке может вызвать отравление. Вследствие этого такие грибы можно использовать только после их соления. В процессе созревания консервов из соленых грибов их жгучий вкус исчезает после полуторамесячного хранения.

Соленые грузди и волнушки осторожно выбирают в дуршлаг, удаляя при этом мятые или поврежденные. После того как стечет рассол, грибы промывают холодной водой и дают ей стечь.

В подготовленные банки, желательно емкостью 0,5 л, укладывают по 3 зерна горького и душистого перца, 1 лавровый лист, грибы, потом добавляют 2 столовые ложки 5-процентного столового уксуса.

Банки заполняют на 1,5 см ниже горлышка. Недостающее количество жидкости дополняют соленой горячей водой (из расчета 20 г соли на 1 л воды). Наполненные банки накрывают подготовленными крышками, укладывают в кастрюлю с водой, подогретой до 40°С, и при слабом кипении воды стерилизуют в течение часа.

После стерилизации банки немедленно укупоривают, проверяют качество укупорки и охлаждают в холодном месте.

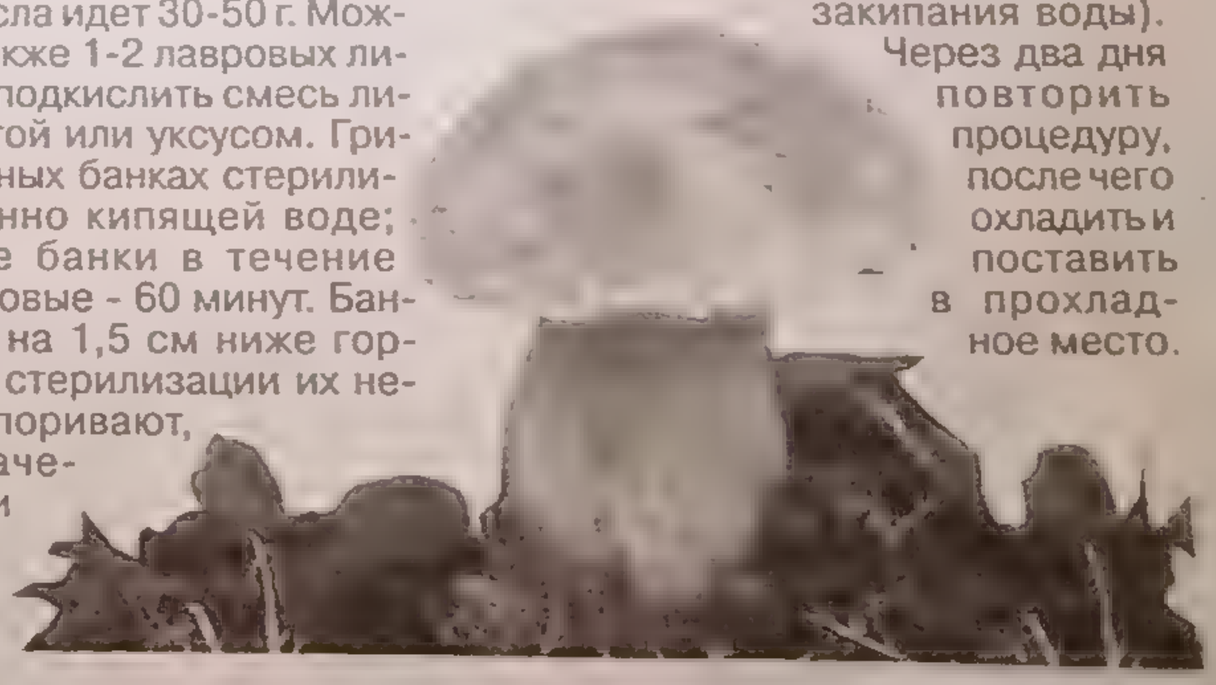
Стерилизованная грибная икра

2 кг грибов, 300 г лука, 100 мл бульона, 20 мл растительного масла, соль и пряности - по вкусу.

Грибную икру можно приготовить как из свежих, так и соленых или сушеных грибов. Грибы тщательно промыть, очистить, пропустить через мясорубку, добавить грибной бульон, растительное масло, пропущенный через мясорубку репчатый лук, черный перец и гвоздику.

Все хорошо перемешать, поместить в эмалированную посуду, довести до кипения, разложить в подготовленные банки и закрыть простерилизованными крышками.

Банки с икрой установить в кастрюлю с водой и простерилизовать в течение 60-70 минут (с момента закипания воды). Через два дня повторить процедуру, после чего охладить и поставить в прохладное место.



Кому подарок?

Поздравляем победителей!

Вокруг да около конкурса

Вопросы очередного тура

Дорогие друзья! Мы ждем ответов на вопросы, заданные читателями нам (а мы переадресовали их вам) в прошлом выпуске «Скатерти-самобранки». Помните их?

1. Можно ли заготавливать впрок салаты с мясом?
2. Какие острые салаты вы могли бы порекомендовать?
3. Какие приправы, кроме традиционных (уксус, перец, лаврушка и т.д.), вы применяете при заготовке консервов?
4. Поделитесь рецептами заготовок для пирогов.
5. Умеете ли вы делать консервированный фаршированный перец?
6. Напишите ваш рецепт приготовления домашнего сыра.
7. Как вы думаете, почему засоленные грузди темнеют и покрываются плесенью даже в холодильнике?
8. Расскажите, как вы дома заготавливаете грибы.
9. Как сделать из 70%-ной уксусной эссенции 3-6-9%-ный уксус?
10. Что вы хотели бы узнать из нашей газеты?

Вот такие вопросы мы опубликовали в прошлый раз. Призы получат авторы самых интересных писем.

Вам от нас!

А теперь - список тех призеров, чьи рецепты в прошлом номере показались нам самыми вкусными.

Наборы крышек для консервирования получают в подарок:

Д.А.Хосроева из Краснодара, **Антонина Григорьевна Аржанова** из г.Дзержинска Нижегородской области, **Ольга Васильевна Капитан** из Магнитогорска, **Надия Ревкатовна Кирсанова** из Омска, **Анатолий Николаевич Козориз** из Новороссийска.

Книги по домашнему консервированию получают:

Л.Т.Камышникова из Белогорска Амурской обл., **Светлана Александровна Осетрова** из г.Шахты Ростовской области, **Дарья Протасова** из Саратова, **Татьяна Борисовна Гришина** из с.Литвиново Владимирской обл., **Светлана Викторовна Новикова** из п.Рассвет Самарской обл.

Всех поздравляем!

Приз читательских симпатий

Внимание! Новость!

Редакция вводит новую награду: приз читательских симпатий.

Это будет предмет кухонного обихода (каждый раз другой).

Его получит тот автор письма, о котором другие читатели напишут: «Готовили по его рецепту! Здорово получилось! Очень вкусно!»

Так что теперь, посылая ответы на вопросы викторины в нашу редакцию, не забудьте добавлять фразу: «Приз читательских симпатий я бы отдал...».

Важное добавление

Дорогие друзья! Мы получили очень много рецептов - всем спасибо. Но! Большинство из них очень «сухие»: только набор продуктов. А ведь каждая хозяйка этот набор может улучшить или совсем испортить. Поэтому добавляйте к перечислению ингредиентов вашего салата и т.п. необходимые уточнения, поскольку в приготовлении любого блюда есть свои тонкости.

И еще мы рады были бы прочитать рядом с рецептом и мини-рассказик о его происхождении или историю, с ним связанную. Таким письмам редакционное жюри будет отдавать предпочтение. А то что-то стало скучновато...

Мы не прощаемся!

Любовь приходит и уходит, а кушать хочется всегда

Дорогие друзья!

Очень много приходит вопросов: а что будет печатать «Скатерть-самобранка», когда сезон заготовок закончится?

Отвечаем.

Так и будем обсуждать «кухонные вопросы». Полжизни женщина проводит - увы! (а для кого-то в радость) - на кухне. Вот и станем вокруг нее танцевать.

Даже самая опытная хозяйка интересуется новинками, чтобы облегчить свой труд домашнего повара.

Поговорим о том, как правильно сохранить припасы.

И что можно нафантазировать на столе зимой из заготовленных припасов, кроме как вывалить содержимое банки на тарелку.

И о том, чем потчевать гостей, если в доме «шаром покати».

Дадим советы для хороших мужей.

Расскажем, как кормить капризулю, который «ну ничего не хочет есть», и «язвенников с гастритчиками».

И, конечно, как сытно кормить семью без особых «наворотов»: быстро и недорого.

А также всегда и с нетерпением будем ждать читательских вопросов и читательских же ответов.

Как говорит народная пословица, «любовь приходит и уходит, а кушать хочется всегда». Поэтому оставайтесь с нами: читайте, кулинарничайте и пишите нам, что получается, спрашивайте о том, что не получается.

А мы в долгу не останемся.

"Скатерть-самобранка"
№4, август, 2002 г.
Редактор В.В.ШАБАНОВА
Телефон 8(312) 32-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
Тел. 8(312) 32 78-16 e-mail: slog@idnp.ru
Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ

Рекламное агентство
тел. 8(312) 34-88-20, факс 34-88-22
e-mail: reclama@idnp.ru
Служба распространения и доставки
Тел.:8(312) 34-82-54, 34-91-16
e-mail: dostavka@idnp.ru
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 19.04.2002
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-12456

Подписано в печать 15.08.2002 г.
в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж 65 182 Заказ № 3555
Материалы, помеченные *, размещены на коммерческой основе
Цена договорная
Отпечатано в ОАО "Нижегородский печатник",
Нижний Новгород, ул.Гордеевская, 7

Скатерть-Самобранка

№12 декабрь 2002

Фирменный рецепт от Ирины Тищенко

Салат из печени трески

Состав: 1 банка печени трески, картошка, отваренная в мундире и натертая на крупной терке, лук мелко нарезать и ошпарить, яйцо вареное порубить, сыр потереть на терке. Все сделать слоями, промазать майонезом и не солить.

Салат «Бабушкин»

Он очень сытный.

Все слои промазать майонезом.

Состав: 1 банка консервов рыбы в масле, 1 большая вареная морковь, 200 г сыра, 100 г вареной свеклы, 100 г репчатого лука, 2 маринованных огурца, 2 желтка, 1 банка майонеза.

Сыр, морковь, свеклу натираем на терке, лук, огурцы мелко режем и укладываем слоями в следующем порядке: консервы размять вилкой, лук, морковь, лук, свекла, сыр, огурцы, желток.

г.Иваново.

Фирменный рецепт от Татьяны Куликовой

Рыба запеченная

Понадобится:

филе судака, молоко, тертый сыр, отварная морковь, майонез.

Рыбу замочить в молоке. Отварить без соли.

На противень положить рядами морковь, разрезанную вдоль (уложить все дно), на неё филе рыбы. Сверху посыпать тертым сыром (чтобы он закрывал всю рыбу). Все это залить майонезом и в противень добавить на 1/3 воды.

Выпекать в духовке.

Пальчики оближешь!

Н.Новгород.

Коллаж Е. КУДИНОВОЙ, фото Д.МАРКОВА.

Салат «Освежающий»

Небольшая редька, морковь, яблоко (лучше антоновское), 3-4 зубчика чеснока, 1/4 лимона, 1/2 чайной ложки сухой лимонной цедры или свежая цедра с 1/4 лимона, соль.

Редьку, морковь и яблоко натереть на мелкой терке. Тщательно смешать массу. Добавить толченый чеснок и цедру. В конце выжать в салат сок лимона, снова перемешать и слегка посолить.

Икра из хлеба и чеснока

200 г пшеничного хлеба, 3 средние головки чеснока, 20 шт. грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, 15 г лимонного сока или столового уксуса.

Чеснок растереть с солью, добавить измельченные ядра грецких орехов и снова растереть. Намоченные в воде ломтики пшеничного хлеба отжать и смешать с чесночно-ореховой массой. Полученную массу взбить деревянной ложкой, постепенно подливая растительное масло, до образования пюре, приправить лимонным соком. Икру выложить в салатницу, разгладить ножом.

Икра из свеклы по-монастырски

500 г свеклы, 500 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка томата-пасты, 1 столовая ложка сахара, 4 столовые ложки растительного масла, соль, перец черный молотый по вкусу.

Вареную свеклу очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле вместе с нарезанным кольцами репчатым луком. Квашеную капусту отжать от рассола, нарезать помельче, потушить под крышкой в растительном масле с добавлением томатной пасты. Соединить свеклу с капустой, перемешать, прогреть на плите 5 мин., пришать, прогреть на плите 5 мин., приправить сахаром, солью, перцем по вкусу.

Свекла в сладком маринаде

500 г свеклы, 1 стакан воды, 1-2 столовые ложки сахарного песка, 1 чайная ложка тмина, 3 столовые ложки столового уксуса.

Небольшую свеклу сварить неочищенной, остудить, снять кожицу, нарезать ломтиками. Вскипятить воду с сахаром и тмином, добавить уксус, лимонную кислоту или лимонный сок, остудить и залить этим сиропом свеклу. Выдержать 1-2 дня перед подачей на стол.

Салат из красной капусты

500 г красной капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 20-30 г раствора лимонной кислоты или винного уксуса.

Кочан капусты разрезать на 4 части, удалить кочерыжку, мелко нашинковать, затем посолить и слегка перетереть руками, чтобы она стала мягче. Подготовленную капусту сложить в стеклянную или фарфоровую емкость и залить раствором лимонной кислоты или винного уксуса, закрыть и на 1-2 часа поставить в холодное место, чтобы капуста пропиталась кислотой и приобрела более яркий цвет. После этого капусту заправить сахаром и растительным маслом. 1/3 часть красной капусты можно заменить свежими яблоками, сливами и другими фруктами.

Салат из моркови, меда и орехов

2-3 моркови, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 1 столовая ложка меда, лимонный сок, соль, 1-2 столовые ложки вишни из компота для украшения.

Ярко-оранжевого цвета морковь вымыть и очистить, натереть на мелкой терке, посолить и полить лимонным соком. Добавить толченые орехи, мед и размешать. Украсить салат хорошо отцеженными вишнями из компота. Грецкие орехи могут быть заменены арахисом, миндалем.

Грибной салат с картофелем

300 г соленых, маринованных или отваренных сухих грибов, 4-5 картофелин, 1 соленый огурец, 1/2 кг квашеной капусты, 1 головка репчатого лука и 50-100 г зеленого лука, соль, сахар, горчица, укроп и зелень петрушки, 1 перец сладкий, 2 столовые ложки растительного масла.

Грибы, отварной картофель и другие продукты нарезать красивыми кусочками, смешать с маслом, заправленным солью, сахаром, горчицей, украсить зеленью. На салат положить тонкие нарезанные кружочки перца.

Грибной винегрет со свеклой

150 г маринованных или соленых грибов, 1 луковица или 50-100 г зеленого лука, 1 морковь, 1 маленькая свекла, 2-3 картофелины, 1 небольшой соленый огурец, 3 столовые ложки оливкового масла, 2-3 столовые ложки столового уксуса или лимонного сока, соль, сахар, горчица, перец, лук, укроп и зелень петрушки.

Грибы и лук нашинковать, отваренные морковь, свеклу и картофель, а также огурец нарезать кубиками, перемешать с маслом, заправить уксусом или соком и приправами, залить ими салат. Сверху посыпать зеленью.

Тыква с орехами

500 г тыквы, 100 г очищенных орехов, 1 лимон, мед или сахар.

Тыкву очистить, натереть на терке стружкой. С лимона на терке стереть цедру, выжать из него сок. Орехи мелко порубить или размолоть в кофемолке. Все смешать, добавить мед.

Вместо лимона можно использовать клюквенный сок.

Суп гороховый

2 л воды, 1 стакан гороха, 3-4 картофелины, 2 моркови, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, соль, зелень.

Горох замочить в холодной воде на 2-3 часа. После этого довести воду с горохом до кипения. В кипящий горох положить резанный кубиками картофель, потереть на крупной терке морковь, мелко порезать лук и добавить в суп. В конце варки посолить, положить сушеную или свежую зелень, лавровый лист. Можно добавить чеснок.

Суп гречневый

3 л воды, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 стакан гречневой крупы, зелень, соль.

В кипящую воду опустить подготовленный нарезанный картофель, через 10 мин. добавить промытую гречневую крупу, морковь, натертую на крупной терке, лук, сушеную или свежую зелень и коренья, соль. Варить еще 20 мин.

Суп овсяный

1,5 л воды, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1/2 стакана овсяных хлопьев, зелень, соль.

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный брусочками. Когда картофель почти сварится, заправить суп мелко нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью. Добавить овсяных хлопьев, хорошо размешать и варить еще 5-10 мин.

Борщ свекольный с перловой крупой

1,5 л воды, 3 картофелины, 1/4 вилка капусты, 1/4 стакана перловой крупы, 1 морковь, 1 крупная свекла, 1 луковица, 2 столовые ложки зеленого горошка, 3 столовые ложки томатного соуса, 3 шт.лаврового листа, коренья, сушеная зелень, перец, 2 зубчика чеснока, соль.

В кипящую воду опустить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту, перловую крупу. Варить 25 мин. Свеклу и морковь нарезать тонкими брусочками и спассеровать в масле, добавить мелко нарезанный лук и томатный соус. Пассеровать, часто помешивая. В борщ бросить лавровый лист, коренья, зелень, посолить, поперчить. Опустить в борщ пассерованные компоненты и варить еще 15 мин., добавив зеленый горошек. Когда борщ будет готов, ввести толченый чеснок, сразу накрыть крышкой и снять с огня. Дать настояться 30 мин.

Борщ с грибами

200 г свежих или 30 г сушеных белых грибов, 1 столовая ложка растительного масла, 1 луковица, немного корня петрушки или сельдерея, 2 вареные небольшие свеклы (400 г), 4 картофелины, соль, 1-2 л воды, 1 чайная ложка муки, 2-3 столовые ложки зелени (1 столовая ложка томата-пюре, уксус).

Подготовленные грибы тушить в масле вместе с измельченными кореньями и томатом-пастой. Вареную свеклу натереть или нарезать брусочками. Картофель, нарезанный продолговатыми кусочками, отварить в воде до мягкости, добавить другие продукты (муку при этом смешать с небольшим количеством холодной жидкости) и все вместе варить 10 мин.

При подаче на стол суп заправить зеленью.

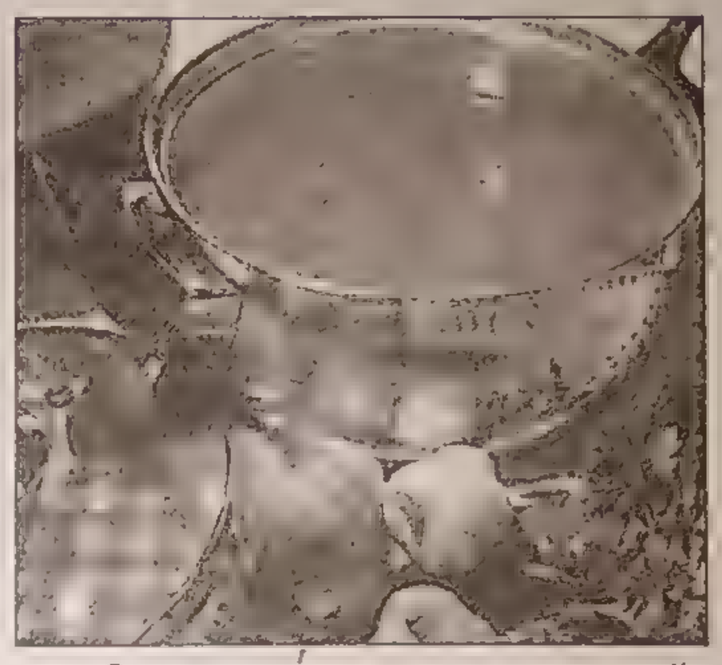
Свекольник с «ушками»

750 г красной свеклы, 1 л воды, коренья, соль, сахар, кусочек ржаного хлеба.

Для теста: 1 стакан муки, вода.

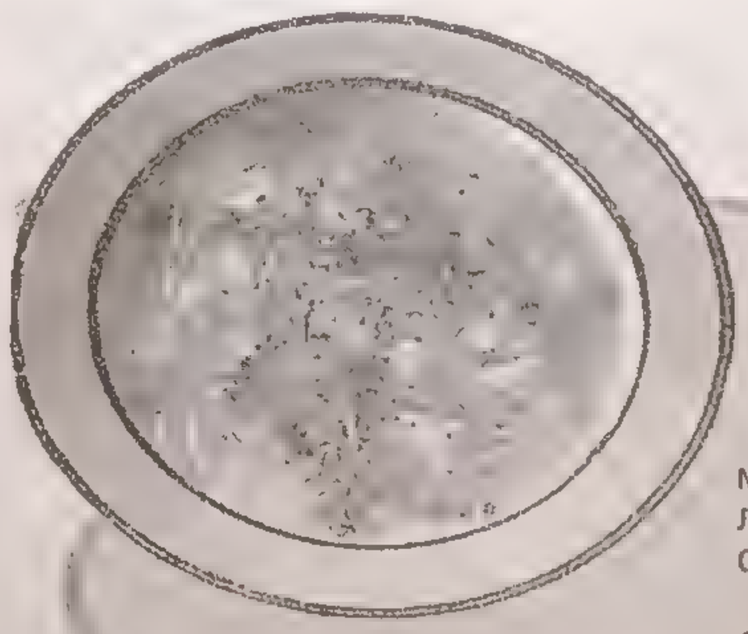
Для начинки: 100 г грибов, 1 столовая ложка шинкованного лука, 1 столовая ложка растительного масла, соль, перец, 1/2 столовой ложки молотых сухарей.

Половину всего количества свеклы очистить, нарезать кусочками, положить вместе с куском ржаного хлеба в стеклянную банку и залить водой. Банку покрыть марлей и в течение недели держать в теплом месте. Затем из кореньев и оставшейся свеклы сварить красный бульон, когда все продукты будут готовы, борщ под крышкой выдержать еще один час, затем добавить бродящей свекольной пасты, заправить солью и сахаром, довести до кипения.



Свекольник можно приготовить и несколько проще: красную свеклу натереть на терке или мелко нарезать, залить овощным бульоном, в который добавлено немного уксуса или кислого сока. После получасовой выдержки прозрачный бульон процедить и заправить, затем снова довести до кипения.

Для «ушек» приготовить вязкое, не слишком крутое тесто, раскатать тонким слоем и нарезать кубиками. Для начинки нашинкованные грибы и лук потушить в масле, охладить, соединить с приправами и молотыми сухарями. На каждый кусочек теста положить горкой начинку и покрыть так, чтобы получились треугольные маленькие пирожки. Края теста плотно защипнуть, чтобы начинка во время варки не вытекла, пирожку придают форму «ушка». Жарить во фритюре или варить в слегка подсоленной воде, пока «ушки» не выплывут на поверхность, затем положить их в горячий свекольник или подать отдельно.



Суп-лапша (домашняя)

1 луковица, по одному корню моркови и петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, специи, соль.

Для лапши: 1 стакан муки, соль, немного кипяченой охлажденной воды.

Лук и мелко нашинкованные коренья спассеровать в растительном масле. После закипания воды добавить пассерованный лук, коренья и специи, посолить. В бульон засыпать лапшу. Варить 5-10 мин.

Приготовление лапши из муки, воды, соли: тщательно замесить пластичное крутое тесто. Тесто раскатать очень тонко. Дать раскатанным пластам немного подсохнуть, разрезать на полосы и мелко нашинковать. Неиспользованную лапшу высушить и хранить в стеклянной банке под пергаментной крышкой.

Грибы, тушеные с картофелем

60-70 г сушеных грибов, 90 г растительного масла, 1 луковица, соль, перец, 1-2 помидора, 10-12 картофелин, вода, зелень.

Грибы и лук нашинковать, тушить в масле, добавить приправы. Картофель нарезать ломтиками или разрезать на четыре части, отварить, воду слить, картофель переложить в форму или огнеупорную миску. Сверху положить грибы, тушить несколько минут, чтобы картофель пропитался грибным соусом. При подаче на стол украсить ломтиками помидора и зеленью.

Картофель отварной с маслом и чесноком

500 г картофеля, 2 столовые ложки растительного масла, 2-3 дольки чеснока, соль.

Очищенный картофель отварить, воду слить, обсушить его, приправить маслом, посыпать мелко нарубленным чесноком, на 1-2 мин. прикрыть крышкой и тут же подать к столу.

Рис с черносливом

1/2 стакана риса, 1/2 стакана чернослива, 1,5 столовой ложки растительного масла, 1/2 столовой ложки сахара, 2-3 щепотки лимонной кислоты, 1 стакан воды.

Рис промыть, обсушить и обжарить на сковороде. Из чернослива удалить косточки. В кипящую воду положить чернослив и обжаренный рис, добавить сахар, лимонную кислоту и варить при слабом кипении до готовности риса.

При подаче рис полить растительным маслом.

Котлеты капустные

500 г капусты, 2 столовые ложки манной крупы, 2 столовые ложки молотых сухарей, соль по вкусу, 3 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана воды.

Капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить воду, 1 столовую ложку растительного масла и тушить до полуготовности. В кипящую массу всыпать тонкой струйкой манную крупу, варить, беспрерывно помешивая, 10-15 мин., слегка охладить, посолить, размешать и охладить. Сформовать котлеты овальной формы, запанировать в сухарях, обжарить.

Блины с луком

500 г муки, 2 стакана воды, 1 столовая ложка сахара, 15 г дрожжей, щепотка соли, 1/2 стакана растительного масла.

Замесить тесто для блинов из муки, воды, дрожжей, соли, сахара. Дать тесту подойти. Лук мелко нарезать, потушить в масле, посолить по вкусу. Когда тесто подойдет, положить в него тушеный лук. Дать тесту опять подойти 15 мин. Выпечь блины обычным способом.

ПРИШЛО ВРЕМЯ ПРАЗДНИКА!

Щедрый подарок к Новому году и Рождеству

журнал "Щедрый стол"

спецвыпуск газеты "Скатерть-самобранка"

ВКУС ПРАЗДНИКА

Поразите воображение друзей и близких неожиданным великолепием своего дома. Новогодние блюда и праздничные напитки.

ПОВЕСЕЛИМСЯ!

Множество способов организовать прекрасный праздник без особых хлопот. Забавные игры, остроумные шутки, веселые тосты, свежие анекдоты. Старая сказка на новый лад - развлечения святочной недели

ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ НА ЦЕЛЫЙ ГОД

Загляните в будущее - гороскоп на год Козы
Нагадайте себе счастье - Рождественские гадания

Оладьи тыквенные

1 кг очищенной тыквы, 1 стакан пшеничной муки, соль, сахар по вкусу, растительное масло для жаренья, мед.

Тыкву натереть на мелкой терке, добавить соль и сахар, всыпать муку, замесить однородное тесто. Раскладывать ложкой на раскаленную сковороду в разогретое масло, обжаривать с обеих сторон. Подавать с медом.

Салат из кальмаров с клюквой и яблоками

500 г филе кальмаров, 500 г квашеной капусты, 50 г клюквы, 50-100 г яблок, 100 г зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1-2 столовые ложки сахара, соль, специи, зелень петрушки или укропа по вкусу.

К кальмарам, смешанным с квашеной капустой, добавить перебранную промытую клюкву, нарезанные соломкой свежие яблоки, зеленый лук, растительное масло, сахар, соль и хорошо перемешать.

Салат из кальмаров

500 г кальмаров, 1 головка лука, 100 г зеленого горошка, 2 столовых ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

Очищенных и промытых кальмаров облить горячей водой и снять кожицу. Опустить в кипящую воду на 1-2 минуты, вынуть, порезать соломкой, добавить лук, зеленый горошек, соль, перец. Заправить растительным маслом.

Солянка рыбная по-домашнему

700 г рыбы, 5-6 луковиц, 5-6 картофелин, 2-3 соленых огурца, 1/2 стакана томата-пюре, 1 морковь, подсолнечное масло, соль, специи, лимон, маслины, 7-8 сухих грибов.

Сварить бульон (2,5-3 л) из костей и голов рыбы, положив в него лук, морковь и специи. Процедить. Добавить картофель и довести до готовности.

Лук нашинковать полукольцами и спассеровать. Развести бульон томатом-пюре, который отдельно от лука спассеровать с маслом. Очистить от кожицы и семян соленые огурцы и, нарезав ломтиками, припустить в маленькой кастрюле. В кипящий рыбный бульон (где уже есть картофель) положить кусочки рыбы и на слабом огне варить 5-7 мин., затем добавить лук и огурцы и варить еще 5 мин. После чего в солянку положить томат-пюре и при желании отдельно отваренные и нарезанные ломтиками сушеные грибы. Варить еще 5 мин. Перед подачей добавить в солянку мелко нарезанную зелень, ломтики лимона (его не кладут, если солянка с грибами), маслины.

Пельмени рыбные

400 г рыбы, 10 луковиц, 1/2 стакана растительного масла или бульона, перец, соль.

Для теста: **1/2 столовой ложки растительного масла, мука, 1/2 стакана воды.**

Замесить крутое тесто для пельменей, раскатать тонко и вырезать стаканом кружочки. Лук нарезать и поджарить на масле. Фарш приготовить из сырой рыбы, смешать с жареным луком, добавить соль, перец, немного рыбного бульона и сделать пельмени. Варить в кипящей воде.

Тельное

600 г рыбы, 1 луковица, 100 г пшеничного хлеба, 1-2 столовые ложки растительного масла, перец, соль по вкусу.

Очистить рыбу от кожи и костей. Нарезать мелкими кубиками. Кусочки филе и размоченный в воде хлеб дважды пропустить в мясорубку, посолить, добавить перец, взбить лопаткой до образования однородной массы. В фарш можно добавить лимонный сок, шампиньоны или томатный соус - по желанию. Из фарша сформовать котлеты, поджарить их в растительном масле. Подать с тертым хреном, зеленым горошком.

Лещ печеный, фаршированный

Для начинки из гречневой каши: **1-2 луковицы, тарелка крутой каши, 2 столовые ложки подсолнечного масла, зелень.**

Для начинки из кислой капусты: **2-3 стакана кислой капусты, 1/2 стакана подсолнечного масла, 1 луковица, щепотка перца, 2-3 яблока, зелень, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка толченых сухарей.**

Леща тщательно очистить, выпотрошить, натереть немного солью. Нафаршировать одной из начинок и зашить.

Начинка из каши готовится следующим образом. Мелко нарубленный лук поджарить в 1 ложке масла, добавить кашу (сваренную накануне) и слегка поджарить. Добавить зелень, размешать.

Для начинки из кислой капусты: мелко нарубленный лук поджарить, добавить кислую капусту, слегка поджарить, положить перец, соль, очищенные и мелко нарезанные яблоки, тщательно размешать.

Фаршированную рыбу положить на сковороду с маслом, облить рыбу маслом, посыпать мукой и толчеными сухарями, подлить 2 столовые ложки воды, поставить в горячую духовку (180-200°С), испечь, часто поливая вытекшим соком.

Судак в рассоле

400-500 г филе судака, 1 луковица, 1-2 корня петрушки, 2-3 соленых огурца, 5-6 белых грибов (можно шампиньоны), 2 столовые ложки муки, 1 столовая ложка растительного масла, 1/2 лимона, зелень укропа или петрушки, картофель для гарнира, 1 л рыбного бульона или воды, 1 стакан огуречного рассола, специи по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать кусками. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками. Куски рыбы положить в кастрюлю, залить рыбным бульоном или водой, добавить процеженный огуречный рассол, огурцы. Грибы, нарезанные лук, коренья петрушки, специи, закрыть кастрюлю крышкой и варить до готовности рыбы и грибов.

Приготовить соус: на сковороде спассеровать в масле муку (не допуская изменения ее цвета). В слегка охлажденную муку влить 1/2 стакана процеженного бульона с рассолом, хорошо размешать и варить 5-10 мин. По окончании варки добавить соль, сок половины лимона.

Куски горячей рыбы выложить на тарелку, сверху уложить вареные грибы, огурцы и полить соусом.

Рядом уложить отварной картофель, зелень укропа или петрушки.

Заливное из щуки

1,5 кг щуки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 3 шт.перца горошком, 1/2 столовой ложки соли, 1,5-2 л воды.

Щуку разрезать на куски, посыпать солью и оставить, чтобы соль впиталась. Между тем сварить бульон из петрушки, моркови, луковицы и перца, процедить и остудить. Опустить в бульон и варить сначала голову щуки, а потом и всю остальную рыбу вместе с образовавшимся рассолом. Готовые куски вынуть, тщательно очистить от костей, бульон же процедить и продолжать варить на медленном огне до тех пор, пока он не станет клейким. Подготовленную рыбу уложить в круглую или овальную форму, залить бульоном, перемешать и вынести на холод. Через 6 часов опрокинуть форму на блюдо и подать заливное без всякого гарнира.

Сельдь по-любительски

500 г соленой сельди, 1-2 чайные ложки горчицы, 1/2 стакана растительного масла, зелень по вкусу.

Сельдь разделать на чистое филе (без кожи и костей) и слегка отбить, придавая ей форму пласта. Пласты смазать с двух сторон горчицей, уложить в банку, залить растительным маслом и оставить на холоде. Перед подачей выложить на селедочницу, предварительно свернув пласт в виде трубочки, украсив зеленью. В качестве гарнира можно подать отварной картофель в холодном или горячем виде, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Рыба под овощным маринадом

500 г рыбы, 1-2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки муки, 50 г лука зеленого, перец.

Для маринада: 3 моркови, корень петрушки или сельдерея, 3 луковицы, 1 стакан томата-пюре, 300 г бульона, 1/2 стакана растительного масла, перец горошком, лавровый лист, гвоздика, корица.

Филе рыбы (судака, щуки, сома, трески, морского окуня) нарезать на порционные куски, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и жарить на растительном масле. После охлаждения уложить рыбу в керамическую или другую посуду, залить маринадом и хранить в холодильнике. При подаче посыпать луком.

Маринад готовится следующим образом. Коренья нарезать соломкой или тонкими кружочками, лук - кольцами или полукольцами. Все это спассеровать на растительном масле, добавить томат-пюре и продолжать пассерование 10-15 мин. Затем влить уксус, рыбный бульон или воду, положить соль, сахар, лавровый лист, перец горошком, гвоздику, корицу и кипятить 15-20 мин. Готовый маринад охладить.

Пирог из гречневой каши с грибами

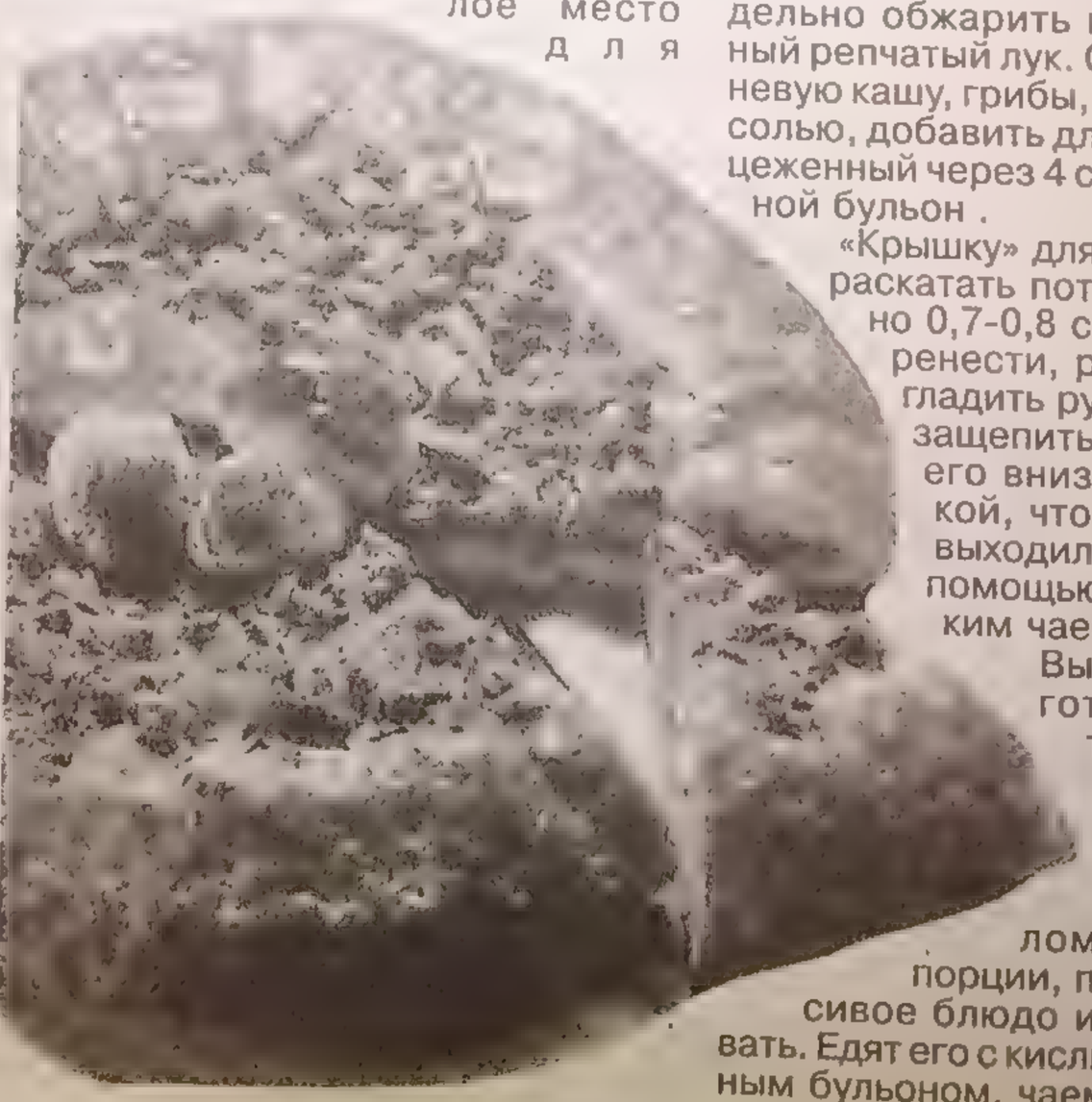
1-1,2 кг муки, 2 стакана теплой воды, 1 стакан растительного масла, 50 г дрожжей, 1 чайная ложка соли.

Для начинки: 500 г гречневой крупы-ядрицы, 50 г сушеных грибов, 3 головки репчатого лука, соль по вкусу.

Для жарения: 100 г растительного масла.

Для смазки пирога до выпечки - 2 столовые ложки крепкого чая; **после выпечки** - 2 столовые ложки растительного масла.

Дрожжи растворить в 1/2 стакана теплой воды. Замесить дрожжевое постное тесто, прикрыть холщовой салфеткой, поставить в теплое место для брожения, дважды сделать обминку. Разделить тесто на 2 части. Раскатать пласт толщиной 1 см, перенести на скалке на смазанный маслом противень, расправить тесто, разровнять, пригладить руками, наколоть вилкой, положить ровным слоем начинку из гречневой каши с грибами.



Начинку приготовить следующим образом: перебранную гречневую крупу подсушить на сковороде, всыпать в глиняный горшочек, залить крутым кипятком, закрыть крышкой, поставить в горячую духовку и испечь кашу докрасна, чтобы каша была «крупинка от крупинки».

Сухие грибы замочить на 2-4 ч в холодной воде, отварить до готовности в той же воде. Готовность грибов определяется так: если грибы опустились на дно, значит сварились. Отваренные грибы откинуть на дуршлаг, тщательно промыть под струей холодной воды, нарезать лапшой или порубить, обжарить в растительном масле. Отдельно обжарить мелко нарезанный репчатый лук. Соединить гречневую кашу, грибы, лук, приправить солью, добавить для сочности процеженный через 4 слоя марли грибной бульон .

«Крышку» для пирога следует раскатать потоньше, примерно 0,7-0,8 см, на скалке перенести, развернуть, разгладить руками, аккуратно защепить шов, подогнуть его вниз. Наколоть вилкой, чтобы при выпечке выходил пар, и смазать с помощью кисточки крепким чаем.

Выпекать пирог до готовности при температуре 180°С. После выпечки пирог смазать растительным маслом, нарезать на порции, положить на красивое блюдо и горячим подавать. Едят его с кислыми щами, грибным бульоном, чаем.

Ватрушка с вареньем и яблоками

500 г дрожжевого постного теста, 1/2 стакана варенья, 8-10 яблок, 1/2 стакана сахара.

Замесить тесто, как в рецепте «Пирог из гречневой каши с грибами». Яблоки натереть на терке, положить сахар, потушить с 1-2 столовыми ложками воды. Из теста раскатать небольшие лепешки, положить на них варенье без жидкости, сверху положить тушеные яблоки. Края лепешек защипать и выпечь в духовке.

Печенье постное

6 стаканов муки, 2 стакана крахмала, 1-1,5 стакана растительного масла, 1 чайная ложка соды, соль и лимонная кислота, 1,5 стакана воды, 2 стакана сахара.

Муку растереть с крахмалом и растительным маслом до образования клейкой массы. Соду погасить лимонной кислотой или уксусом, добавить немного соли и ввести в тесто, размешать, добавить воду, сахар. Тесто не должно быть крутым. Раскатать, нарезать ромбики (или иные фигурки), выпекать 15 мин.

Яблоки с начинкой

4 яблока, 2 столовые ложки изюма, 1 столовая ложка ядер орехов, щепотка ванилина, 4 столовые ложки сахара.

Снять с яблок кожуру, вынуть сердцевину, опустить их в кипящую воду, добавить сахар, ванилин и варить на слабом огне, не допуская разваривания яблок. Вынуть яблоки шумовкой, дать им остыть, середину заполнить промытым ошпаренным изюмом и толчеными орехами. Разложить яблоки по тарелкам.

Пампушки с медом

100 г мака, 500 г белого хлеба, 100 г меда.

Мак отварить, слить воду, выложить в глубокое огнеупорное блюдо или сковороду. С белого хлеба снять корочки, нарезать их кусочками, обдать кипятком, перемешать с маком, полить медом и поставить на 10 мин. в горячую духовку.

Пряники медовые постные

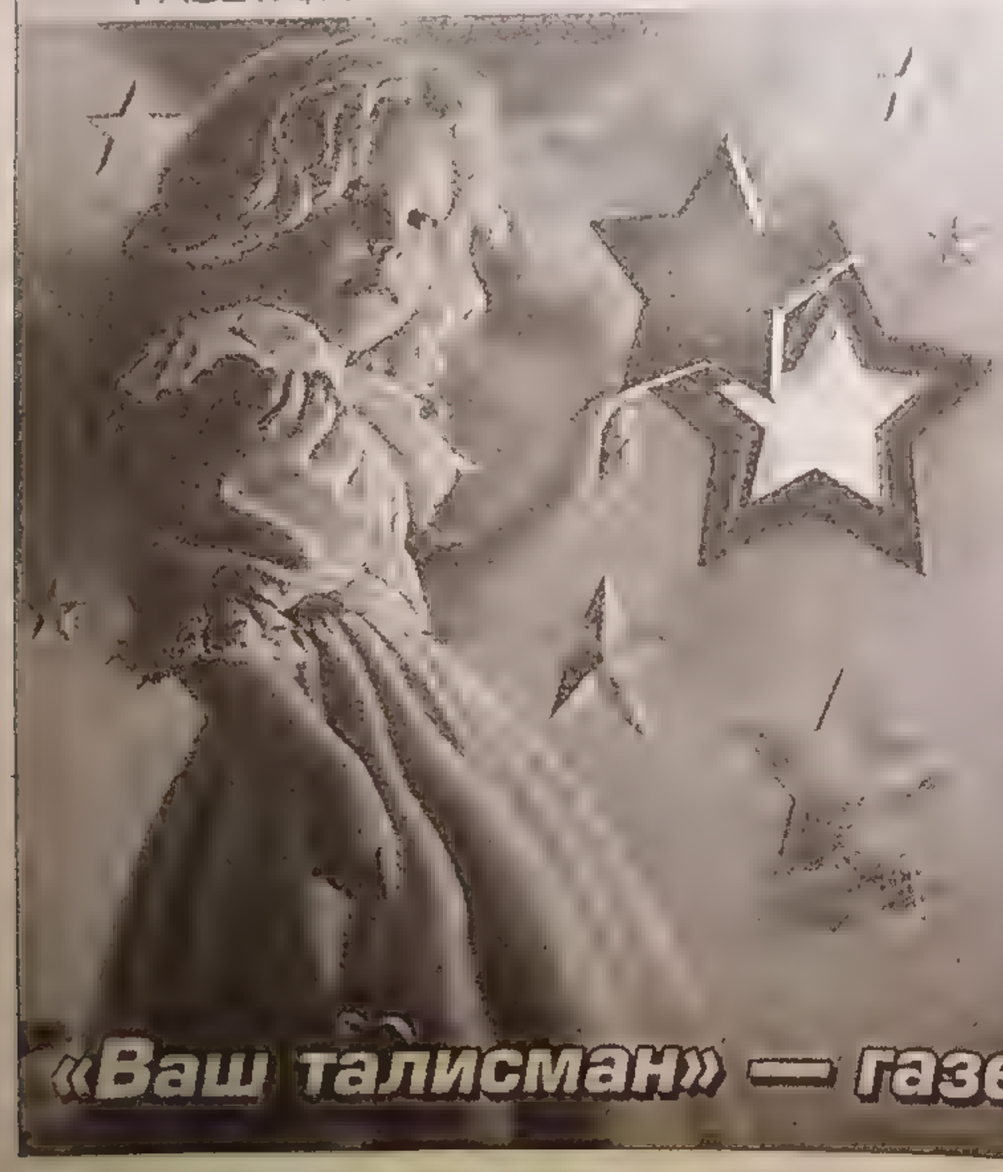
500 г ржаной муки, 1 столовая ложка пряностей (корицы, гвоздики, кардамона, имбиря), 0,5 л меда, 2 столовые ложки водки, 2 столовые ложки крахмала, оливковое масло.

Ржаную муку и пряности смешать. Вскипятить мед, всыпать муку и энергично размешивать, пока тесто не побелеет. После этого влить водку и вымешать до гладкости. После чего тесто положить в холодильник на несколько часов. Затем тесто раскатать, подсыпать крахмал, вырезать пряники любой формы, выложить на смазанный оливковым маслом противень, испечь в духовке на среднем огне до готовности, но не подрумянивать.

№3 декабрь 2002 г

ВАШ талисман

ГАЗЕТА, КОТОРАЯ ПРИНОСИТ УДАЧУ



С 10 ДЕКАБРЯ В ПРОДАЖЕ
№3
газеты «Ваш талисман»

Это — находка для женщин: газета с помощью психологов, астрологов, целителей и других специалистов различных профилей поможет вам стать счастливой.

Вместе с «ВАШИМ ТАЛИСМАНОМ» ВЫ ПОЛУЧИТЕ

чудотворную икону Иоанна Крестителя, которая помогает людям, страдающим болезнями головы (мигрень, черепная травма, потеря памяти, эпилепсия и др. расстройства нервной системы)

ВЫ УЗНАЕТЕ:

- **к чему снятся** близкие подруги и умершие родственники;
- как получить **повышение по службе;**
- как уберечься **от соперницы;**
- почему на елку нужно вешать игрушки, сделанные **своими руками;**
- какую **фигурку из воска** сделать своим талисманом на весь будущий год

«Ваш талисман» — газета, которая приносит удачу!

Убедитесь, что

Фирменные рецепты от Дианы Пруцковой

Рецепты в газете - просто необыкновенные!

Купила семь номеров вашей газеты. Спасибо вам за то, что вы делаете такую нужную всем газету. С интересом слежу за всеми рецептами, некоторые попробовала сделать. Понравился мне рецепт Л.Соколовой **«Изюм из черноплодной рябины»** (№ 5), сделала и взяла себе на заметку, буду использовать и в будущем. Необыкновенные вышли помидоры по рецепту из № 2 **«Помидоры в яблочном пюре».** Из № 3 я сделала **салат «Изумительный»** по рецепту Д.Хосроевой, но со своими вариациями - получилось очень вкусно. А из № 7 я сделала **соленый арбуз.** Понравился мне в «Скатерти-самобранке» кулинарный зодиак, статьи про тайны продуктов.

Сезон заготовок подошел к завершению, но я все же хочу предложить вашим читателям свои рецепты.

Варенье «Экзотика»

1 кг яблок очистить от кожицы и нарезать кубиками, 500 г дыни нарезать кубиками. Сварить сироп из 1 кг сахара и 1 стакана воды. Добавить дыню и яблоки. Вскипятить и оставить на ночь, утром вскипятить, оставить до вечера. Вечером варить 15 минут и разложить по банкам. За 5 минут до готовности можно добавить горсть изюма.

В этом году большой урожай яблок, и я готовлю из них свои блюда.

Яблоко [illegible]

Вырезать серединку из яблока на конус, не прорезая насквозь. Влить в серединку сгущенное молоко, запечь в духовке. Очень вкусно!

А если вы приготовите «Яблочный десерт», все будут в восторге. Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевинки и кожуру. Отварить яблоки в небольшом количестве воды и протереть через сито. Сделать белковый крем - взбить миксером 1 белок и 100 г сахара. Смешать яблочное пюре и крем, разложить по креманкам.

г.Кстово Нижегородской области.

Котлеты «Шведские»

Сделать обычный фарш (из мяса, лука, чеснока, соли, перца и яиц), к нему добавить вареную тертую свеклу (2/3 фарша и 1/3 свеклы). Формируются котлеты и обжариваются в растительном масле. Потом выкладываются в кастрюльку и тушатся до готовности в соусе. Соус произвольный, хотя рекомендую попробовать смешанный: обжарить лук, морковь, залить водой, добавить специи по вкусу и сметану (только смешать ее чуть-чуть с молоком, чтобы не свернулась). Котлеты получаются приятного розовато-«мясного» оттенка, так что гости будут уверены - мяса вы не пожалели!

1 кг мяса, 3-4 луковицы, 2-3 зубчика чеснока, соль, перец, 2 яйца, 1-2 свеклы, 1-2 моркови, 2-3 ст.ложки сметаны, специи.

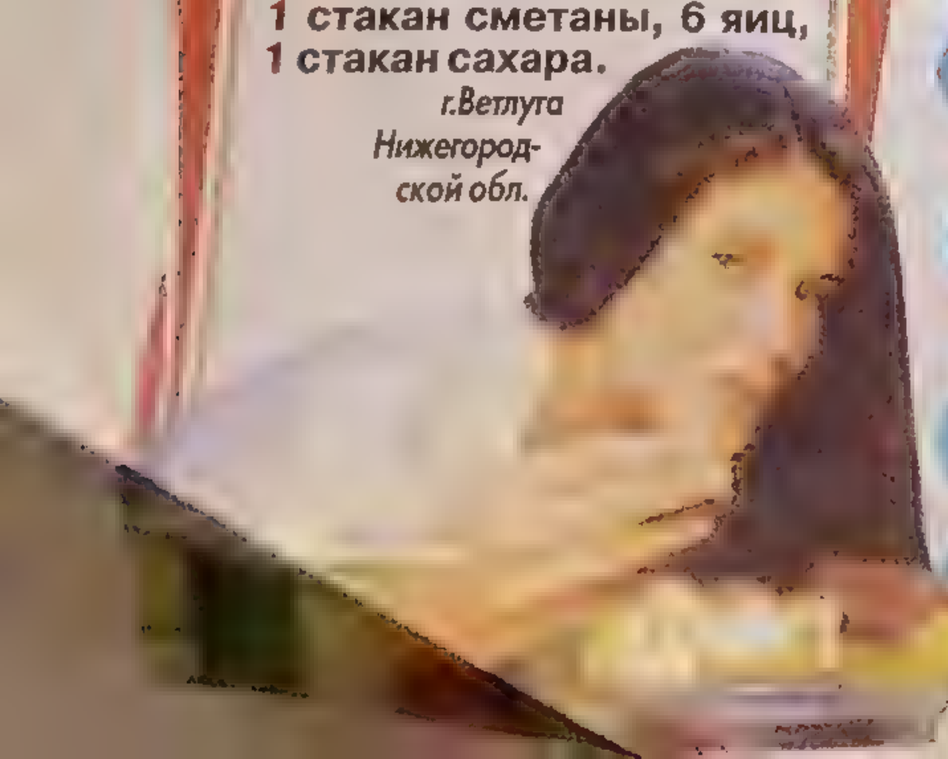
Фирменный рецепт от Александра Овчинникова

Бисквитное пирожное на сметане

Сахар растереть с яичными желтками добела, прибавить ванилин, после чего положить сметану, перемешать, добавить муку, а затем яичные белки, взбитые в пену. Все это осторожно перемешать, тесто перелить в форму, смазанную маслом, поставить в нежаркий духовой шкаф на 20-25 минут для выпечки.

***Состав:* 2 стакана муки, 1 стакан сметаны, 6 яиц, 1 стакан сахара.**

г.Ветлуга Нижегородской обл.



Фирменные рецепты от Светланы Сухановой

Еврейские отбивные

300-400 г любого мяса порубить на мелкие кубики, взять столько же нарубленного лука, 4 яйца и 4 ст.ложки муки, специи по вкусу. Взбить получившуюся массу до консистенции теста для оладий. Печь как блины на сковороде. Гости обязательно поинтересуются, во сколько вам обошлась парная телятина.

Картофельные котлеты с мясом

400 г картофеля, 250 г мяса, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст.ложка муки, соль, перец, 100 г растительного масла.

Отварить картофель, очистить и пропустить через мясорубку. Прибавить 1 ст.ложку муки, 1 яйцо. Мясо пропустить через мясорубку, поджарить с луком, смешать с картофелем. Добавить соль и перец. Раскатать котлеты, обжарить. Подать с томатным соусом.

г.Оренбург.

Фирменный рецепт от Татьяны Мордовской

Мойва, запеченная с картофелем

Мойва - 8 шт., отварной картофель 6 шт., тертый сыр - 2 ст.ложки, сметана 2 ст.ложки, мука - 1 ст.ложка, маргарин - 50 г, соль по вкусу. Итак:

Мороженую мойву разделываю на филе без костей, панирую в муке, смешанной с солью, перцем, и обжариваю до румяной корочки, затем на сковороду, смазанную маргарином, укладываю рыбу. Сверху - нарезанный кружочками отварной картофель, смазываю сметаной, посыпаю тертым сыром и запекаю в духовке до образования золотистой корочки. Подаю с салатом из овощей.

г.Армавир Краснодарского края.

Фирменные рецепты от Сергея Кузьменко

«Грибы» из легких

В наше трудное время приходится изобретать блюда из недорогих продуктов, чтобы как-то выкрутиться. Вот одно из них. Покупаю говяжьи легкие, мою их, вымачиваю часа 3-4. Варю долго, чтобы отделились жилочки и трахеи. Перебираю готовые легкие - получаются небольшие кусочки. Отдельно надо пожарить лук на подсолнечном масле до золотистого цвета. Перекладываю в него легкие и продолжаю обжаривать, а затем добавляю 2 кубика грибного бульона, немного томата, перец, зелень. Запах блюда грибной, оно довольно сытное и вкусное. Есть его можно и горячим, и холодным, желательно с гарниром.

Домашнее сало

Хочу поделиться с вами рецептом, как изготовить в домашних условиях свиное сало, - очень вкусное и долго хранящееся. Сало режется на не очень большие кусочки и пересыпается слоями вымытой луковой шелухи, затем заливается рассолом и ставится на огонь. Кипятить надо 8-10 минут после закипания. Затем снять с огня, настаивать 12 часов, после чего рассол слить, сало натереть чесноком и поставить в холодильник или в морозилку.

Рассол: на 1 л воды 3 полные (с горкой) столовые ложки соли; 1 десертная ложка (без горки) красного перца; 1 десертная ложка (без горки) черного перца. Очень вкусное сало получается.

II способ. Сало отварить в рассоле, а затем обсыпать красным молотым перцем и получается вкусный шпик.

Фирменный рецепт от Сергея Кузьменко

Муссаки

1 кг баклажан, 1 кг или 1,5 кг фарша мясного, 5-6 луковиц порезанных, как на борщ, можно крупнее, помидоров - сколько войдет (резать кружочками), зелень.

Баклажаны порезать кружочками, посолить и оставить на 20-30 минут, затем обжарить с обеих сторон на растительном масле. Фарш по вкусу посолить, поперчить и хорошо выбить, чтобы был пышный. Складываем в гусятницу (утятницу): 1-й ряд - помидоры (чуть посолить), 2-й ряд - баклажаны (жареные), 3-й ряд - фарш (толщина 2 см), 4-й ряд - лук, 5-й ряд - помидоры, 6-й ряд - зелень (чуть-чуть) лучше петрушки и так сколько этажей будет.

Воды никуда не лить ни грамма, сока будет достаточно. Поставить на средний огонь, а когда закипит, на слабый огонь на 45-50 минут. Затем сок осторожно слить, накрыть утятницу овальным блюдом и быстро перевернуть муссаки на блюдо, чтобы получилась форма горки. Все украсить зеленью и поставить на стол. Соус подать отдельно, любой по желанию, кто что любит. На столе смотрится красиво. Кушайте на здоровье.

г.Приморско-Ахтарск, Краснодарский край.

Фирменный рецепт от Татьяны Мордовской

Уха из мойвы

Мойва мороженая - 10-15 шт., картофель - 5 шт., лук репчатый - 1 шт., масло сливочное - 1 ч.л., соль, перец черный горошком, лавровый лист по вкусу.

Мойву размораживаю, отделяю голову, потрошу и промываю. Затем рыбу кладу в кастрюлю, заливаю водой, довожу до кипения. Добавляю нарезанный кольцами репчатый лук, картофель дольками и варю на слабом огне 10-15 мин. Затем кладу соль, перец, лавровый лист, добавляю сливочное масло. Добавляю зелень петрушки.

Свиная печенка по-домашнему

Свиную печенку нарежьте кубиками, быстро пожарьте в жире, добавьте нарезанный лук, грибы, шпик и опять немного пожарьте. Потом добавьте нарезанный кубиками картофель, чеснок, молотый черный перец, соль, зеленый горошек и взбитые посоленные яйца. Все хорошо перемешайте и запеките в духовке.

На 400 г свиной печени - 100 г жира, 120 г лука, 6 яиц, 400 г вареного картофеля, 50 г шампиньонов или белых грибов, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г шпика, 20 г тертого чеснока.

г.Приморско-Ахтарск Краснодарского края.

Фирменные рецепты от Владимира Юферева

Соевое молоко

На 400-500 г сои - 3-4,5 л теплой воды, сахар и соль по вкусу.

Сою замочить в большом количестве холодной воды. Через 5-6 часов воду слить, сою промыть чистой водой, пропустить через мясорубку, с мелкими отверстиями решетки, залить 2,5 л теплой воды, тщательно размешать и отжать. Оставшуюся массу снова пропустить через мясорубку и залить 1,5-2 л воды, тщательно перемешать и отжать. Обе порции молока соединить, добавить по вкусу сахар, соль и, помешивая, довести до кипения.

Суп с морской капустой

50 г сушеных грибов, 30 г морской капусты, 50 г зеленого лука, 10 г соли, 80 г соевого соуса, 30 г растительного масла.

Чисто разделанные грибы и морскую капусту, предварительно вымоченные в воде, мелко нарезать, жарить на масле до полуготовности, заправить соевым соусом. В процеженную через марлю воду из-под вымоченных грибов и морской капусты положить жареные грибы и морскую капусту, основательно прокипятить. В грибной суп хорошо добавить картофель, репчатый лук, белокочанную капусту и др.овощи.

г.Омутнинск Кировской обл.

Фирменные рецепты от Галины Вишник

Пельмени в горшочке

Взять 300 г пельменей с куриным фаршем, 100 г жареных грибов, 30 г лука, 150 г сметаны. В горшочек положить отваренные до полуготовности пельмени, залить кипящей сметаной, добавить жареные грибы, пассерованный лук. Накрыть крышкой и поставить на 25 минут в духовку.

Рулет из свинины

1 кг свинины, черный молотый перец, соль. Для начинки - 500 г шпината, 200 г зелени петрушки и укропа.

Свинину с жировыми прослойками нарезать на широкие пласты, посолить и поперчить по всей поверхности. Зелень равномерно распределить по пластам свинины, туго завернуть в рулет, обернуть фольгой и запекать в духовке 1 час.

Запеканка из макарон и печени

250 г макарон, 2 луковицы, 250 г печени, соль, перец, 3 ст.ложки масла, 1 стакан молока, 1 ст.ложка муки, 250 г сыра, 1 яйцо, молотые сухари, зелень.

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Промытую и обработанную печень нарезать небольшими дольками и вместе с нашинкованным луком обжарить, добавив по вкусу соль и перец. В смазанную маслом сковороду положить слой макарон, слой печени, сверху - смесь тертого сыра с яйцом, посыпать сухарями, выложить кусочки масла и рубленую зелень, запечь в духовке.

Жареный цыпленок

Подготовленного цыпленка разрезать на 4 части, посыпать солью и специями. Положить на хорошо разогретую сковороду, жарить в собственном соку 5 мин., затем положить жир и еще жарить 5 минут, периодически переворачивая. В кастрюлю положить сливочное масло, муку, зелень петрушки и укропа, залить сливками и варить 30 минут под крышкой. Цыпленка подать с зеленым горошком, посыпать зеленью.

Галина ВИШНИК, с.Волчиха Алтайского края.

Фирменный рецепт от Антонины Аржановой

Праздничная капуста

Приятно было почитать новые рецепты приготовления капусты впрок. А я хочу предложить всем капусту, которую можно готовить в течение осени, зимы и весны, пока есть свежие кочаны капусты.

Нам потребуется один кочан капусты, 1 средней величины свекла, 1 головка чеснока. Вилок режем на две части, каждую нарезаем полосками шириной по 2-3 см. Свеклу режем соломкой, чеснок - мелко. Укладываем в кастрюлю слой капусты, выкладываем свеклу, посыпаем чесноком и заливаем маринадом.

Маринад: 750 г воды, 200 г подсолнечного масла, 200 г 9%-ного уксуса, 150 г песка, 2 ст.л. соли, лавровый лист, душистый перец горошком, кипятить 3-4 минуты.

Залить капусту кипятком, положить кружок или тарелку и поставить сверху груз: можно банку с водой. Через 24 часа капуста готова к употреблению. Выложить ее на большое овальное или круглое блюдо. Смотрится так красиво, а уж вкусна изумительно. Такая капуста украсит любой праздничный стол, а уж как понравится вашим знакомым! Обязательно попросят рецепт.

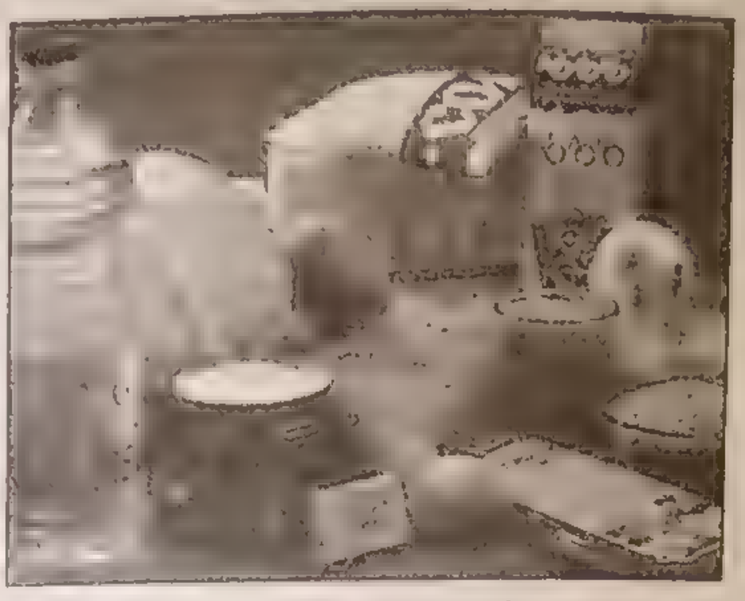
г. Дзержинск.

Фирменные рецепты от Ларисы Сорокиной

Тушеный картофель с отварным или жареным мясом

Вареное или жареное мясо, картофель, лук, 1 лавровый лист, несколько горошин перца, 1 ст.ложка сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка муки, соль по вкусу.

Если осталось от обеда вареное или жареное мясо, но его мало для того, чтобы подать отдельно, можно приготовить очень вкусное блюдо. Сырой картофель очистить, порезать не очень мелко, положить в кастрюлю, посыпать рубленым сырым луком, сверху мелко порезанным мясом, потом снова положить слой картофеля, затем лука и мяса и т.д. Налить бульона, положить по вкусу соль, лавровый лист, горошины перца и масло и, накрыв крышкой, тушить на медленном огне. Сметану посолить, смешать с луком и залить этой смесью картофель, когда почти вся жидкость выпариться. Немного прокипятить со сметаной, выложить в глубокое блюдо и подавать с солеными или свежими огурцами.



Курица по-праздничному

Тушка молодой курицы (около 1,5 кг), 3 небольшие луковицы, 200 г свежих грибов, 2 стакана, сухого вина, 170-180 г сметаны, 3 ст.ложки сливочного масла, 2 желтка, соль.

Разрубленную на куски курицу слегка обжарить в мелкой кастрюле с маслом, добавить и поджарить до розового оттенка рубленый лук, положить очищенные и нарезанные грибы. Помешивая, потушить 1-2 мин., залить вином, стаканом горячей воды и вновь тушить около часа до готовности мяса. Готовое мясо вынуть на подогретое блюдо или подходящую тарелку. В соус, в котором тушилась курица, добавить желтки, растертые со сметаной и, помешивая, подогреть на плите, не доводя до кипения. Залить этим соусом курицу и сразу же подать.

Н.Новгород.

Фирменные рецепты от Светланы Сухановой

Картофельные котлеты с брынзой

250 г картофеля, 100 г брынзы, 2 яйца, 20 г риса, мука, растительное масло, перец.

Картофель сварить в «мундире», очистить, остудить и холодным натереть на терке. Рис отварить не до полной готовности, смешать с картофелем. Добавить натертую брынзу, яйца, перемешать. Добавить мелко нарезанную петрушку и черный перец. Из полученной массы сформировать котлеты, обвалять в муке и окунуть во взбитое яйцо. Жарить в растительном масле.

Тефтели из картофеля

Картофель сварить в «мундире» и очистить. Размять в пюре, добавить муку, специи, взбитое яйцо и соль. Перемешать, сформовать небольшие тефтели и обжарить в перекаленном растительном масле до золотисто-желтого цвета. Немного поперчить и подать в горячем виде.

1 кг картофеля, 3 ст.ложки муки, 1 яйцо, 3 ст.ложки растительного масла, специи и соль по вкусу.

г.Оренбург.

Фирменный рецепт от Галины Ефремовой

Отбивная из фарша

Мясная мякоть - 500 г, майонез - 125 г, крахмал - 3 ст.л., чеснок - 4 зубчика, яйца - 2 шт., перец, соль по вкусу.

Мясо мелко-мелко нарезать кубиками, выложить в миску, добавить майонез, крахмал, хорошо посолить, поперчить, вбить яйца - все хорошо перемешать. Мелко истолочь чеснок и добавить в миску, еще раз перемешать, накрыть крышкой и на 2-3 часа поставить в морозилку.

Затем на горячую сковороду с растительным маслом выкладываем фарш, как оладьи, и жарим с двух сторон до румяной корочки.

А хотите, сделайте рыбные оладьи.

Все делается, как в первом рецепте, только вместо мяса берем любую морскую рыбу.

г.Белогорск Амурской обл.

Фирменные рецепты от Татьяны Куликовой

Кабачки

Хотя пора сбора урожая уже давно завершилась, у многих дома найдется еще несколько кабачков, из которых можно приготовить необыкновенную закуску.

Итак, кабачки порезать соломкой. Положить их в таз. Каждый слой пересыпать солью. В глубокой сковороде нагреть растительное масло. Туда сложить тонко порезанный репчатый лук (3 шт.), сладкий красный перец (3 шт.), помидоры (2 шт. крупных), полморковки тертой и обжаривать до полуготовности. Далее, в тазу кабачки перемешать и отжать сильно кулаком. И уже отжатые кабачки прибавить к овощам. Все это, не покрывая крышкой, тушить до готовности. Сверху посыпать тертым чесноком, молотым черным перцем, петрушкой и укропом. Все это не перемешивать. Когда все это остынет, можно перемешать, заложить в банки и закатать крышкой.

Еще хочется предложить салат, который отличается своей оригинальностью и вкусом.

Салат с жареным мясом

Свежую капусту шинкуем, солим и слегка ее обминаем.

На раскаленном растительном масле обжариваем кусочки мяса. Немного посолить. Все это смешиваем с капустой и перемешиваем. Далее, добавляем тертую морковь, сладкий перец (можно разных цветов), чеснок (пропустить через чесночницу), зелень и немного уксуса. Все перемешиваем и солим по вкусу. Прежде чем салат попадет на стол, он должен часа 3-4 пропитаться.

Приятного аппетита.

Н.Новгород.

Фирменные рецепты от Анны Фокиной

Соленая ставрида

На 2 кг свежей рыбы 1 литр воды, 1 стакан соли. Почистить рыбу, удалить голову и внутренности. Замочить в холодном рассоле на сутки.

Затем снять кожу и вытащить хребет. Тушки сложить в стеклянную банку, пересыпать луком, полить растительным маслом и сбрызнуть уксусом.

Мойва пряного посола

Рыбу почистить от внутренностей и головы. Сложить в стеклянную банку. Готовим маринад: 1 литр воды, 4ст. ложки соли, 1 ст.л. сахара, душистый перец - 5-6 шт., 1-2 лавровых листа, 1/2 чайной ложки 70% -ного уксуса.

Маринад кипятим и остужаем. Заливаем мойву только холодным маринадом. На следующий день рыба готова. Очень вкусно!

Селедка малосольная

На 1 литр воды: 6 ложек соли с верхом, 2 ложки песка, 2 листа лаврушки, 3 гвоздики, душистый перец.

Рассол вскипятить и остудить. Селедку чистим и укладываем в банку. Заливаем холодным рассолом.

п. Новинки Богородского района Нижегородской области.

Фирменный рецепт от Татьяны Самариной

А в котлетах мяса - нет!

Продукты: фасоль - 1 литровая банка, картофель - 1 кг, лук - 0,5 кг, сало - 300 г, хлеб - 200 г, яйцо - 1 шт., перец, соль - по вкусу. Технология приготовления: сварить фасоль до готовности (если недоварите, то будет крупинками). Воду слить через дуршлаг. Потом фасоль пропустить через мясорубку, картофель сырой тоже пропустить через мясорубку, сало и хлеб тоже, только хлеб предварительно замочить в воде, чтобы разбух, лук порезать ножом как можно мельче, от этого котлеты будут сочнее. Туда добавить сырое яйцо, перец, соль. Все это очень хорошо перемешать. Если масса получилась не очень густая, то ее столовой ложкой класть в тарелочку с мукой, обваливать с обеих сторон, делать форму котлеты и жарить в подсолнечном масле (можно на кулинарном жиру, кому как нравится).

Тушить котлеты не обязательно. Даже можно кушать в холодном виде. Если нет сала, можно положить 100 г маргарина. Я без сала делала в первый раз. Когда мой сын принес котлеты на работу (тормозок), всем они очень понравились, но сказали, что немного не хватает сала, а сын сказал: «А в котлетах и мяса нет», вот я и добавила немного сала. Эти котлеты выгодно делать. Их получается много и не так дорого. Пробуйте, делайте, кушайте. Приятного всем аппетита.

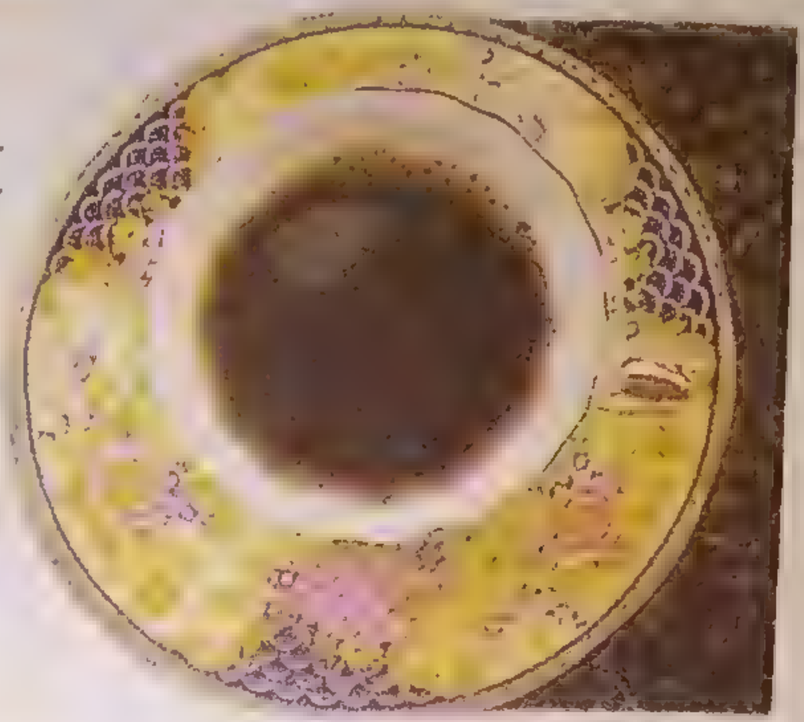
г.Шахты, Ростовская область.

Пей, но знай меру

Традиционно кофе считался малополезным напитком. Недавно ученые из США и Италии, изучая действие кофе на человеческий организм, пришли к прямо противоположным выводам.

Они установили, что кофе обладает исключительно важным для поддержания здоровья качеством: в нем имеются хлорсодержащие кислоты, которые играют ключевую роль в связывании так называемых свободных радикалов, вызывающих опасное окисление тканей. По их мнению, кофе предотвращает процесс окисления не хуже, чем выполняющие такую же работу помидоры, цитрусовые, капуста и зеленые овощи.

Более того, исследователи доказали ошибочность широко распространенного мнения, что кофе отрицательно влияет на работу сердца и способен якобы вызывать учащенное сердцебиение. Одновременно с этим ученые предостерегают от чрезмерного и слишком частого потребления кофе, напоминая, что во всем надо знать меру.



Как нас дурят

Магнит для засасывания денег

Наверное, и вы встречали в продаже «магнитотрон для омагничивания жидкостей». Штука небольшая, стоит недорого, и якобы превращает воду в «более мелкую проникающую жидкость».

Как и положено нормальному коммерческому чуду, магнитная вода стала очередной панацеей: по уверениям создателей, она «снижает» содержание холестерина в крови и печени, разрушает камни в почках и мочевом пузыре, предотвращает кровотечение десен и т.д. и т.п. - много всего.

Не забыли создатели магнитотрона и такую важную категорию покупателей, как алкоголики - вино, водка и коньяк после пропускания через воронку «приобретают приятный вкус и аромат».

История с омагниченной водой не нова. Проделаны тысячи опытов, опубликованы десятки книг, а в результате было выяснено то, что и так давным-давно известно физикам: все наблюдавшиеся иногда эффекты (например, якобы уменьшение образования накипи в трубах) объясняются только наличием примесей в воде, просто грязью.

Поэтому ничего не будет с водой, пропущенной через воронку-магнитотрон. И с вином-водкой-коньяком тоже, к неудовольствию алкоголиков и производителей очередного чуда.

Из книги «Чепуха на прилавке».

Бди, а то обманут!

Икра, да не та

При покупке икры красной рыбы часто можно «нарваться» на некачественный продукт. Икра оказывается то пересоленной, то суховатой, а то и просто испорченной. Встречаются и случаи прямой фальсификации, хотя, казалось бы, внешне баночка полностью отвечает правилам - на этикетке указана дата изготовления, состав - икра зернистая лососевая, соль, масло растительное, консерванты Е200, Е239.

Отметим, что пищевая добавка Е200 представляет собой разрешенный к применению консервант - сорбиновую кислоту, а Е239 - консервант уротропин. В Российской Федерации эта добавка разрешена для консервирования лишь ограниченного числа пищевых продуктов, в частности - икры зернистой лососевых рыб.

На баночке может быть указан также срок и способ хранения икры, ее калорийность, содержание жира и даже витамина B_1.

Однако настоящей икры после вскрытия банки иногда обнаружить не удается. Нередко вы можете нарваться на бледно-желтую массу, которая окажется все-таки хоть и икрой, но гораздо более дешевой - то ли минтая, то ли щуки.

Торгинспекция постоянно изымает из продажи некачественную красную и черную икру практически во всех регионах России. Поэтому лучше покупать икру лососевую в прозрачных стеклянных баночках, и лучше - в магазине, а не с лотка.

П.ОБРАЗЦОВ.
© «Известия».

На хранение Деду Морозу

В морозильниках можно хранить говядину до года, свинину - до полугода, баранину и дичь - 6-8 месяцев, рыбу и рыбное филе - 2-3 месяца, овощи и фрукты - до года.

Мясо предварительно делят на порции, желательно не больше двух килограммов, затем плотно обертывают бытовой синтетической пленкой. Между упакованными вместе различными продуктами прокладывают пленку.

Разделанную **рыбу** тоже заворачивают в пленку.

Овощи и фрукты после сбора или покупки сразу же обрабатывают. Овощи опускают в кипящую воду на 2-3 минуты, затем быстро охлаждают проточной водой и дают им хорошо просохнуть. Упаковка должна быть воздухонепроницаемой. Можно использовать плотные пакеты.

Фрукты сортируют, тщательно моют, чистят, удаляют косточки, ягоды подсахаривают, очищенные груши и яблоки бланшируют 2-3 минуты. Другие ягоды заливают 40%-ным раствором сахара. Хранят фрукты в плотных пакетах или пластмассовой посуде.

Готовые блюда тоже упаковывают в пакеты или пластмассовую посуду. Хранят жаркое 1-2 месяца, рулет - 4-6 месяцев.

Можно замораживать и **кондитерские изделия:** торт, печенье. После выпечки их охлаждают и сразу же заворачивают в целлофан. Хранят торты и печенье 2-3 месяца.

Хозяйке-молодайке

Любите мясо?

Мясо будет сочным и не пригорит, если поставить в духовку небольшой сосуд с водой.

При обжаривании порционных кусков мяса не рекомендуется закрывать посуду крышкой, так как в этом случае пар не улетучивается, а оседает на мясе и придает ему вкус тушеного, а не жареного.

Когда жарите мясо в духовом шкафу, поливайте его только горячей водой или бульоном: от холодной воды оно становится твердым.

Мясо, поджаренное мелкими порционными кусками, рекомендуется подавать на стол только горячим; поджаренное крупным куском - холодным и горячим, в качестве второго блюда и холодной закуски.

Чтобы панировочные сухари образовали золотистую, хрустящую корочку, куски мяса или рыбы нужно предварительно смазать взбитым яйцом и лишь после этого обкатать в сухарях.

Перед тем, как подогреть оставшееся от вчерашнего обеда жареное мясо, сбрызните его несколькими ложками холодной воды, добавьте немного жира и поставьте на огонь. Подогретое таким образом мясо полностью сохраняет вкус свежежареного или запеченного мяса.

Кухня: что есть что?

Желатин

Желатин - натуральный продукт, основой для его приготовления чаще всего являются телячьи жилы и хрящи. Не имеет запаха и вкуса. В продажу поступает в виде порошка или тонких листиков. Пакетик в 10-12 г соответствует 6 листикам.

Чтобы приготовить желатиновый раствор, желатин вначале замачивают в холодной воде, после набухания отжимают и подмешивают в теплую жидкость (например, бульон), которую требуется желировать. Помешивая, нагревают до полного растворения желатина. После этого блюдо охлаждают и ставят до полного или частичного (в зависимости от требуемой консистенции) застывания в холодильник.

Если требуется желировать продукты, которые нельзя нагревать (взбитые сливки, мороженое, сметану), то после набухания желатин растворяют с помощью горячей водяной бани. Теплый желатиновый раствор вначале смешивают с небольшим количеством холодного продукта, а затем подмешивают в остальную массу.

Секреты вкуса

Печем пироги!

◎ При выпечке пирогов смажьте форму жиром и посыпьте манкой. Так тесто не будет прилипать к стенкам, а когда оно испечется, легко отойдет от формы.

◎ Если пирог в духовке начинает подгорать с одного угла, нужно поставить в тот угол под лист миску с водой.

◎ Никогда сразу не вынимайте испеченный пирог из формы, дайте ему остыть. Но и не оставляйте долго на противне - от этого он становится влажным и пахнет железом.

◎ Молоко делает тесто пышнее, мягче, придает ему эластичность, упругость. Но им не следует злоупотреблять, его всегда должно быть меньше, чем воды, или столько же, иначе тесто трудно будет пропекаться.

◎ Бывает, что тесто подошло, а заняться им некогда. Чтобы сдержать брожение, накройте его влажной бумагой (стряхнув с нее воду) или влажным полотенцем.

◎ Пирог легко вынуть из формы, если сразу же, вынув из духовки, поставить ее на тряпочку, смоченную водой.

◎ Не ставьте пирог сразу же в духовку - дайте ему в течение 15-20 мин. подойти. Он поднимется, станет пышнее. После этого смажьте его сырым яйцом и выпекайте.

Закрома

Сохранить не легче, чем вырастить

Капуста в кочанах довольно капризна. Ей подавай деревенский погреб со всеми вытекающими удобствами. В холодильнике кочан быстро вянет, а завернутый в полиэтиленовый пакет - загнивает.

Но если у вас в распоряжении есть прохладный сухой чулан, попробуйте сохранить там несколько чистых, хорошо обсушенных кочанов, предварительно обернув каждый газетой. Кочаны не класть вплотную друг к другу, а газетную обертку регулярно заменять.

Еще лучше держать капусту подвешенной за кочерыжку, поскольку порча обычно начинается в местах соприкосновения с поверхностью.

Но как бы мы ни хитрили, лучше всего капуста в домашних условиях сохраняется в квашеном виде.

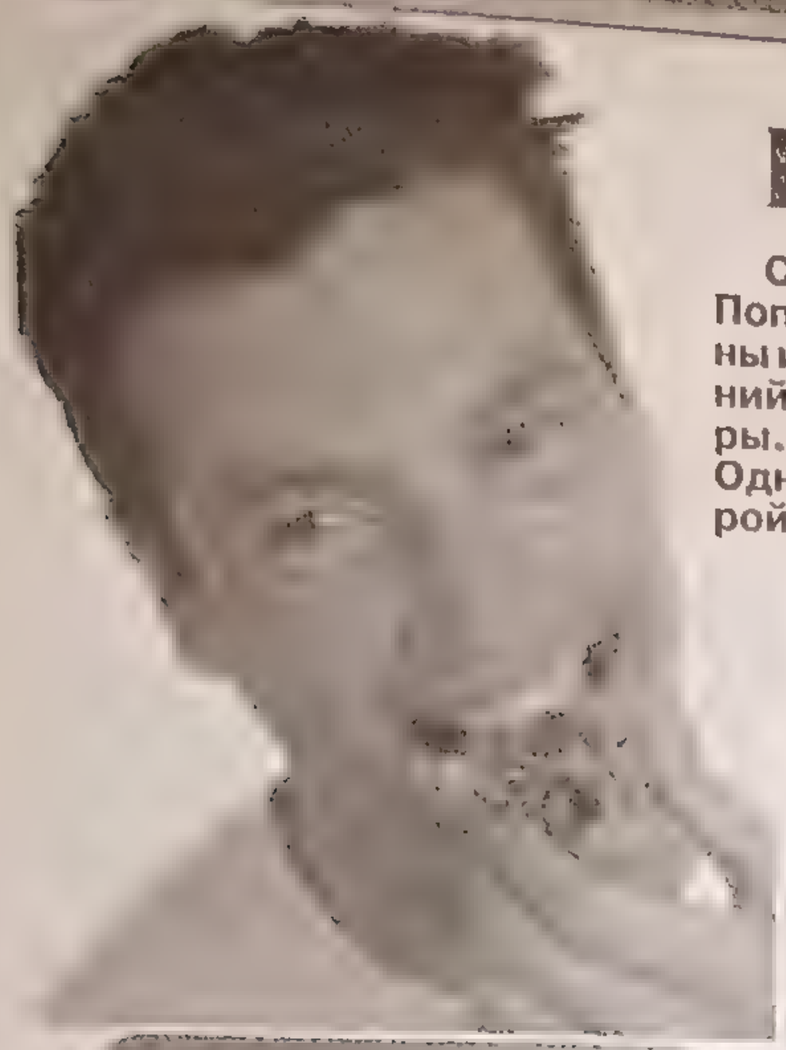
Квашеную капусту горожанам приходится держать на балконе или за окном. Увы, тогда она хороша лишь до первых сильных морозов. Ее можно есть и после, но только постоянно внушая себе, что это очень полезно. Для сохранения вкусной квашеной капусты на протяжении всей зимы все-таки очень желательно иметь погреб или хотя бы термошкаф на балконе.

Добрый совет

Крупа в бутылке

Сухие крупы хорошо хранить в 1,5-литровых пластиковых бутылках от напитков. Чтобы не мучиться с заполнением бутылки, можно сделать специальную воронку из такой же бутылки, отрезав от нее дно. Для соединения «воронки» с бутылкой «Моментом» склеиваются два горлышка верхом друг к другу.

Галина ВИШНИК.
с.Волчиха Алтайского края.



Пост: истина и заблуждения

Соблюдать пост стало модным. Попытки поститься делают бизнесмены и ответственные работники, «средний» класс и малоимущие пенсионеры. Каждый идет к вере своим путем. Однако на этом пути встречаются порой заблуждения.

Заблуждение:
ПОСТ - МУЧИТЕЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Так чаще всего считают постящиеся впервые. Однако и в пост можно питаться рационально. Выручают домашние заготовки - соленья, варенья, квашения и маринады, а также запасы зелени - корневой петрушки, сельдерея, укропа. Все большее распространение получают полуфабрикаты - замороженные продукты, грибы, ягоды, овощи, зелень. Впрочем, многие именно в пост понимают истинный вкус обычных продуктов - хлеба, картошки.

Заблуждение:
В ПОСТ ХОРОШО ХУДЕТЬ

Во время поста вполне можно... набрать вес, злоупотребляя, скажем, растительным маслом, макаронами, орехами и медом.

Заблуждение:
ПОСТ - ЛИШЬ ОГРАНИЧЕНИЯ В ПИТАНИИ

Частенько забывается, что пост - это период воздержания не только в пище, но и от различных житейских развлечений, увеселений, супружеских отношений, употребления спиртного, бурного проявления страстей и отрицательных эмоций. Не случайно раньше, в дореволюционной России, в это особое время не работали театры, не подавали спиртное в трактирах, не давали балов и приемов. В церкви не совершалось таинство венчания. Зачатие ребенка в пост расценивалось как грех.

Заблуждение:
ДЕТИ ТОЖЕ ОБЯЗАНЫ ПОСТИТЬСЯ

Здесь подход должен быть разумным. Если ребенок по примеру родителей тоже захочет поститься, не стоит ему препятствовать. Если же ребенка (особенно не очень здорового) заставляют поститься его родители, то от такого поста будет больше вреда, чем пользы.

Послабления поста существуют также для беременных и кормящих женщин.

Первый миф о витаминах

Все искусственное хуже, чем натуральное. «Синтетические» витамины менее эффективны по сравнению с «натуральными», потому что природные вещества лучше усваиваются и обладают особой энергией и активностью.

Подобные высказывания сродни средневековым учениям о «жизненной силе живой материи». Химики давным-давно доказали, что вещества с одной химической структурой, полученные разными путями, обладают абсолютно одинаковыми свойствами и активностью. Все витамины, выпускаемые промышленностью, как правило, полностью идентичны природным. Тем более что многие из них как раз и получают из природного сырья. Например, витамин PP выделяют из черноплодной рябины и кожуры цитрусовых, аскорбиновую кислоту синтезируют из природного сахара - глюкозы, а витамины B_{12} и B_2 получают так же, как это происходит в природе.

Говорить о том, что синтетические витамины хуже усваиваются, не приходится. В некоторых случаях дело обстоит как раз наоборот. Витамины в натуральных продуктах часто находятся в связанной форме, и в таком виде организм не может их усвоить.

(Продолжение следует.)

Застольный анекдот

- Вывели новую породу охотничьих пчёл. Огромные, как медведи, злые, как собаки...
- А мёд-то они приносят?
- Конечно, у бабок на рынке отбирают и приносят.

Вредно? Полезно?

Мясо - продукт вкусный, но...

Недостатки

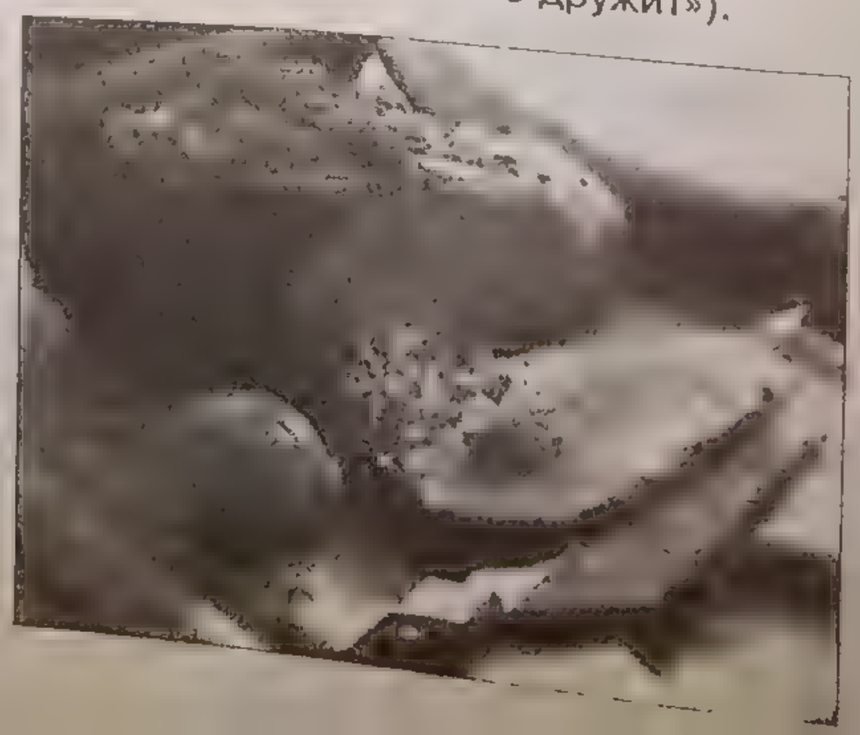
Это мощный источник токсинов. (Это продукты обмена веществ, и если они не выводятся вовремя, происходит засорение организма.) А также - насыщенных жиров (читай - резкое повышение уровня «плохого» холестерина в крови). Судя по недавним исследованиям, мясоеды больше подвержены онкологическим и сердечным заболеваниям.

Достоинства

Мясо - весьма щедрый продукт. В нем есть незаменимые аминокислоты (именно без них обычно страдают вегетарианцы), - они необходимы для построения клеточных мембран, нормального секрета желчи и гормонов. К тому же красное мясо - практически «эксклюзивный» источник железа. Из растительной пищи и пищевых добавок этот необходимый химический элемент усваивается на порядок хуже. Кстати, если вы на диете, знайте - отказ от мяса замедляет похудание, поскольку при недостатке животного белка нарушается водный обмен.

Как их помирить?

Естественно, мясо отнюдь не в любом из состояний проявляет свои достоинства. Котлеты, сосиски, ветчины, окорока, люля-кебабы, маринованное мясо для шашлыка и уж тем более невнятного происхождения мясные начинки в гамбургерах, - все это действительно печально сказывается на вашем самочувствии. Мясо в своих лучших проявлениях - это свежая говядина, свинина, телятина или баранина, слегка жаренные на гриле, запеченные или отварные. Правильно поедать всю эту роскошь с большим количеством зеленых овощей (напомним, что с фасолью и картошкой мясо «не дружит»).



Застольный анекдот

- Слушай, недавно вычитал, что какую-то болезнь можно лечить исключительно коньяком...

- О! А где ее можно подцепить?!

Пара-тройка килограммов - долой!

Для того чтобы сбросить пару-тройку килограммов, не обязательно изводить себя недельными голодовками. Нужно просто в течение месяца отказаться от конфет, побольше поглощать фруктов, овощей, рыбы и пить травяной чай. Все гениальное просто, не правда ли? Основу рациона должны составлять:

Куриное постное мясо (без кожицы).
Рыба.
Морепродукты.
Соевые продукты.
Капуста.
Баклажаны, кабачки, сладкий перец, зеленый горошек.
Цитрусовые.
Всевозможные фрукты и ягоды.
Травяные чаи.
Свежая зелень.
Чеснок.

Нужны в ограниченном количестве:

Молоко (предпочтительно низкой жирности).
Натуральный йогурт.
Сыр (нежирных сортов).
Яйца.
Бобовые.
Нежирная ветчина.
Морковь, лук, кукуруза.
Майонезы, растительное масло, сливочное масло.
Соевый соус, томатные соусы, лимонный сок.

Разгрузочный месяц без:

Пиццы, булочек.
Картофеля и каш.
Бананов, сухофруктов.
Пирожных, печенья, молочных и сливочных десертов.
Крекеров и чипсов.
Супов из пакетиков.
Шоколада и конфет.
Сахара и меда.
Алкоголя.
Шипучих напитков.

Устал - поешь рыбки

При синдроме хронической усталости ешьте побольше жирной рыбы.

Согласно результатам исследования, проведенного медиками из Хаммерсмитского госпиталя (Лондон), синдром хронической усталости может являться следствием химического дисбаланса мозга.

Как утверждают медики, употребление жирных сортов рыбы приведет к восстановлению уровня двух ключевых химических компонентов мозга - холина и креатина, недостаток которых наблюдается у больных с диагнозом: хроническая усталость.

Что выпить для здоровья?

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК - лучший источник витамина С. Он также укрепляет кровеносные сосуды. Рекомендован при **атеросклерозе, гипертонии, болезнях печени.**

В живом **ТОМАТНОМ СОКЕ** много лимонной, яблочной кислот, плюс щавелевая. Они важны **для хорошего обмена веществ.** Но важны только в сыром соке. При консервировании или варке кислоты из органических превращаются в неорганические. В лучшем случае они не приносят пользы. В худшем - могут быть одной из причин камней в почках и мочевом пузыре. Томатный сок нужно пить, пока он живой. Свежий томатный сок - это натрий, магний, калий и кальций.

Сердечникам лучше выбирать **ВИНОГРАДНЫЙ СОК.** Он предотвращает образование тромбов. Считается, что эффект от него не хуже, чем от аспирина. Сердечную мышцу также хорошо укрепляет **АБРИКОСОВЫЙ СОК.** Он же выводит лишнюю жидкость из тканей. Но следует помнить, что в нем много сахара. Диабетикам и желающим похудеть лучше от него отказаться.

При **сахарном диабете** очень рекомендуется **СМЕСЬ СОКОВ КАПУСТЫ, МОРКОВНОГО, САЛАТНОГО И СОКА СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ.** Диабетикам также очень полезен **СМОРОДИНОВЫЙ СОК.** Он действует практически так же, как инсулин. Кроме того, это отличное общеукрепляющее средство, потогонное и противовоспалительное.

Для улучшения пищеварения и работы кишечника подойдет **ГРУШЕВЫЙ СОК.** В нем много клетчатки и пектиновых соединений. Поможет он и тем, кто страдает заболеваниями системы кровообращения. Сок груши может быть использован и как мочегонное средство.

При **заболеваниях желудочно-кишечного тракта** рекомендуется **СЛИВОВЫЙ СОК.** Он выводит из организма воду и поваренную соль.

Курильщики пусть остановят свой выбор на **ЯБЛОЧНОМ СОКЕ.** Он «заботится» об органах дыхания. Выводит из организма шлаки и почечные камни. **Полезен при малокровии,** так как содержит много железа.

Богат железом и **ВИШНЕВЫЙ СОК.** В его состав входит еще и фолиевая кислота. Он укрепляет стенки кровеносных сосудов. Но вишневый сок это не лучший вариант для тех, у кого язва желудка и повышенная кислотность. Им следует отказаться и от сока брусники. Он противопоказан при язве двенадцатиперстной кишки, болезнях почек. Зато **БРУСНИЧНЫЙ СОК** - лучший лекарь при **лихорадке, простудных заболеваниях, мокром кашле, гастритах с пониженной кислотностью, подагре, ревматизме.**

СОК РЯБИНЫ - это аскорбиновая кислота и каротин, мочегонное и желчегонное средство, он очень полезен при **геморрое, ревматических болях.**

Получите приз!

Как и обещали, объявляем победителей шестого тура нашего вкусного конкурса «Лучший фирменный рецепт».

200 рублей получает:

Ольга ПЕТРОВА из Рязани за сладкий рулет для неожиданных гостей и за быстрые пироги, которые она успевает испечь утром, пока «муж и дети еще спят».

По 150 рублей получают:

Нина КРЮКОВА из Н.Новгорода за красивые и вкусные «Детские ягоды» - отличное угощение к детскому празднику;

Галина ЕФРЕМОВА из Белогорска Амурской области за рецепт кисло-сладкого мяса, съев которое, действительно, пальчики оближешь.

По 100 рублей получают:

Раиса ПАНКРАТОВА из п.Синегорский Свердловской обл. за «молдавско-украинские» голубцы;

Ирина ТИЩЕНКО из Иванова за рецепт курицы, которую она сумела одеть в «шубу» из теста;

Татьяна МОРДОВСКАЯ из Армавира, которая знает, как сухой хлеб превратить в лакомство.

Всех поздравляем и желаем всего вкусного!

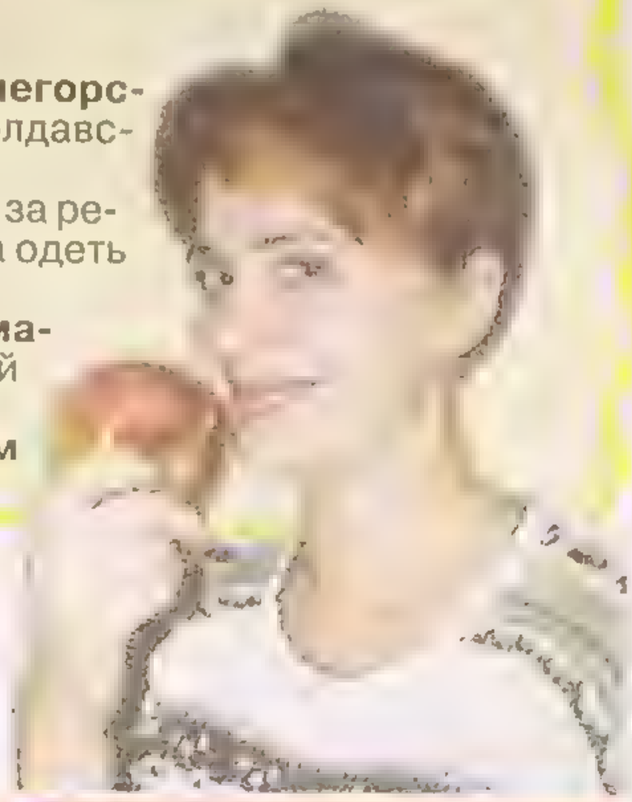


Фото Дмитрия МАРКОВА.

Конкурс для нижегородцев

«Кулинарный шедевр» «Кухни свежим взглядом»

Дорогие хозяйки и все, кто интересуется кухней!

У вас наверняка есть любимые «фирменные» рецепты, неизменно приводящие в восторг семью и гостей. Поделитесь своими секретами с газетой «Скатерть-самобранка» и передачей «Кухня свежим взглядом» (ННТВ. Четверг, 18.50; суббота, 9.30 (повтор).

Приглашаем вас стать участниками конкурса «Кулинарный шедевр».

Авторы самых интересных, вкусных рецептов становятся героями телепередачи и демонстрируют свое кулинарное мастерство в эфире, получая за это призы и подарки. Каждый месяц жюри конкурса, возглавляемое представителями ресторана «Эрмитаж», выбирает лучший рецепт месяца, а его автору вручается главная награда - приглашение на две персоны в один из лучших ресторанов Нижнего Новгорода. Так что не стесняйтесь, участвуйте и побеждайте!

Ждем ваших писем с рецептами по адресу: **603950, Нижний Новгород, ул.Белинского, 9а, ННТВ, передача «Кухня свежим взглядом»,** с пометкой **«Кулинарный шедевр».** Можно также присылать письма на сайт: **www@nntv.ru.**

Доброе слово и нам приятно

«Она вкуснятины полна»

Как хороша ваша газета!
Она вкуснятины полна!
В ней есть рецепты и советы,
Бери и пользуйся, страна.
Есть здесь салат и помидоры,
Из тыквы вкусные блюда,
Котлеты, рыба, разносолы...
И вся семья сыта всегда.
А за издателей газеты
Мы выпьем рюмочку вина:
Дают нам добрые советы,
Не только я в вас влюблена.
Спасибо за конкурс,
спасибо за приз,
Это для нас, конечно,
сюрприз.
Спасибо, газета, за то, что
ты есть,
Достоинств твоих не перечесть!

Татьяна КУЛИКОВА, Н.Новгород.

Пирог с картофелем

Автор - Наталья Гембарская

Для приготовления вам потребуется: ***для теста:*** **1 банка майонеза, 3 яйца, 1 стакан молока, соль, сода, погашенная уксусом, 1,5 стакана муки;** ***для начинки:*** **4 картофелины, соль.**

Способ приготовления: в глубокую кастрюлю выложить банку майонеза, вбить яйца, влить стакан молока, добавить соль (соли побольше, чтобы тесто не получилось пресным) и соду, постепенно всыпать муку и замесить тесто.

В смазанную форму выложить половину теста, сверху нарезать картофель тонкими кружочками, посолить, закрыть оставшимся тестом. Выпекать 20-30 минут. Начинка может готовиться и из сыра, отваренных грибов, поджаренного мясного фарша, а также сладкая: из различных фруктов, свежих и консервированных.

Есть мнение

Не надо нам денег!

Хочу высказать свое мнение в отношении призов. Конечно, это здорово, что вы поощряете всех талантливых кулинаров, но вот деньги совершенно ни к чему. Обязательно нужно подарить что-то на память, ведь даже книга по кулинарии есть далеко не у всех. Вспомните знаменитую фразу «Книга - лучший подарок». Или еще можно подарить предметы кухонного обихода - прихватки, полотенца и т.д. А на деньги все равно нельзя смотреть как на памятный подарок. Это все уходящее. Пожалуйста, на будущее, не дарите кулинарам деньги, а дарите подарки.

Диана ПРУЦКОВА, г.Кстово Нижегородской области.

От редакции.

Друзья, а вы что скажете по этому поводу? Нам-то все равно, чем вас награждать, а вот что бы вы хотели получать?

Следующий номер нашей газеты поступит в продажу 24 декабря.

"Скатерть-самобранка"
№12, декабрь, 2002 г.
Редактор В.В.ШАБАНОВА
Телефон 8(312) 32-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
тел. 8(312) 32 78-16 e-mail: slog@idnp.ru
Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ

Рекламное агентство
тел. 8(312) 34-88-20, факс 34-88-22
e-mail: reclama@idnp.ru
Служба распространения и доставки
Тел.:8(312) 34-82-54, 34-91-16
e-mail: dostavka@idnp.ru
Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН»
Адрес:
220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408
тел/факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникации 19.04.2002
Регистрационное свидетельство ПИ № 77 12456
Подписано в печать 6.12.2002 г. в 16 часов (по графику - в 15 часов)
Тираж 124821 Заказ № 5530
Материалы, помеченные *, размещены на коммерческой основе
Цена договорная
Отпечатано в ОАО "Нижегородский печатник", Нижний Новгород, ул.Гордеевская, 1

Скатерть-Самобранка

№3(16) февраль 2003

Фирменный рецепт от Любови Полтихиной

ПИРОГ «ОРЕХОВЫЙ»

0,5 пачки маргарина, 1 стакан песку, 1 ч.л. соды, гашенной простоквашей или сметаной, 1 яйцо, 3-4 стакана муки, варенье на начинку.

Замесить крутое тесто. Две трети теста выложить слоем на противень, сделать бортики, сверху смазать вареньем. Оставшееся тесто пропустить через мясорубку. Посыпать шариками сверху на варенье. Выпечь. Шарики сверху зарумяниваются и по виду напоминают орешки, чем вводят в заблуждение гостей.

ПИННА

3 ст.ложки манки, 2 ст.л. майонеза, 1 яйцо, 2 сосиски, 2 соленых огурца, помидоры или кетчуп, батон, растительное масло.

Огурцы натереть на терке, помидоры и сосиски порезать кружочками. Отжатые огурцы, манку, яйцо, майонез - смешать. Батон порезать. Сверху на кусочек выкладываем сосиски и помидоры, заливаем смесью. Жарим на растительном масле начинкой вниз.

п.Якушовка Нерехтинского района Костромской обл.

Сильной половине посвящается

Дорогие наши читатели!

Сегодня у нас необычный выпуск: он посвящен мужчинам. Ведь 23 февраля страна будет отмечать День защитников Отечества.

Учитывая, что наша газета поступает во многие регионы на несколько дней позднее даты выхода, мы решили не откладывать поздравления до конца месяца. Чтобы вы, милые женщины, смогли достойно подготовиться к этому празднику.

Заранее поздравляем славный сильный пол!

Фирменные рецепты от Анатолия Козориза

«Самобранка» навевает воспоминания

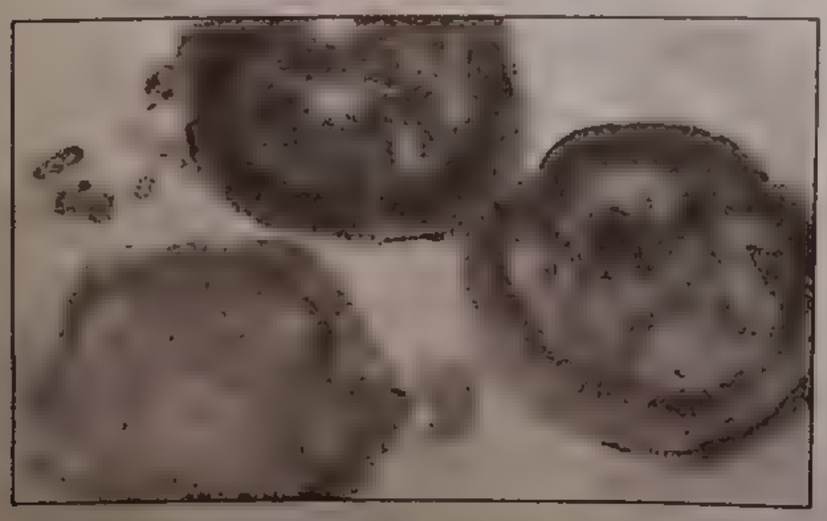
Приобрел в киоске очередной номер «Скатерти-самобранки». Прочитал. Два рецепта пробудили воспоминания. Я 30 лет прослужил в рядах Советской Армии. И хотя была возможность отдыхать в домах отдыха, пансионатах или на курортах, я всегда отпуск проводил на родине, в деревне. Так получалось, что поезд прибывал на станцию очень рано - около 5 часов утра.

Переступив порог дома, я всегда выпивал с отцом рюмку домашней водки, закусывал домашним салом, хотя всегда у мамы был полон холодильник. А ведь о своем приезде я никогда никого не предупреждал.

Мамины драники

Первым блюдом, которое готовила мне мама, были драники. Их я любил раньше и люблю сейчас. Мама для драников подбирала картошку с желтой мякотью (около 2 кг), чистила и терла на мелкой терке, добавляла 2-3 ст.л. муки, 2 яйца, соль, перец, натертый на терке лук (1-2 шт.), часто добавляла 3-4 натертые на терке моркови. Все хорошо размешивала; жидкость не сливала. Жарила на свежем подсолнечном масле. Ели их, как правило, со сметаной.

Позже я собрал и опробовал десятки рецептов драников, но вкуснее, чем готовила моя мама, не встретил.



Мамин борщ

Очень часто борщ носит название «украинский». Таких рецептов у меня более десятка, но название «украинский» в большинстве случаев просто притянуто. Безусловно, на Украине это самое распространенное первое блюдо и его очень любят. Но ведь каждая хозяйка готовит борщ по своему рецепту. Вот как готовит его моя мама.

Берется 0,5 кг свинины, лучше всего ребра. Заблаговременно замачивается стакан фасоли. В кастрюлю одновременно кладется мясо и фасоль и варится до готовности мяса. Добавляется порезанный картофель (0,5 кг). Варить 10-15 минут. Затем кладутся натертые на крупной терке и спассерованные свекла (1 шт.) и морковь (1 шт.). Варить 5-7 минут. После этого положить мелко нашинкованную капусту. Варить 5 минут. Лук мелко нарезать (1 луковицу), спассеровать, добавить 2-3 ст.л. томата-пасты и прожарить. После этого положить в кастрюлю.

Пассеровать лук можно с кусочками сала или на растительном масле. В это же время положить в борщ соль, перец, лавровый лист, чеснок и зелень петрушки. Варить 5 минут. Важно, чтобы капуста не разваривалась, а немного хрустела.

Для совершенствования вкуса можно класть сахар, лимонную кислоту (уксус, зеленые сливы или кислые яблоки, после варки сливы и яблоки выбрасывают). Для улучшения цвета можно добавить свекольный квас. Под конец варки можно в борщ положить обжаренные грибы. Борщ должен настояться около часа. Подавать борщ со сметаной и пампушками.

г.Новороссийск Краснодарского края.

Фирменные рецепты от Сергея Кузьменко

«Оливье» классический

Для приготовления используется мясо домашней птицы или дичи. Птицу нежелательно заменять отварным мясом или ветчиной. Для «Оливье» лучше брать не соленые, а маринованные огурцы. Яблоки же постараться взять сладкие или в крайнем случае кислосладкие. И огурцы, и яблоки нужно обязательно очистить от кожицы. В «Оливье», как и в любом другом салате, очень важно соблюдать верные пропорции.

На 6 картофелин берут три морковки, 2 луковицы, 1-2 небольших маринованных огурчика, 1 яблоко. Кроме того, понадобится 200 г отварной курицы, стакан консервированного зеленого горошка, 3 яйца, 1-2 банки майонеза, соль и молотый перец по вкусу. В рецептуре все овощи средней величины.

Все продукты нарезать очень тонко и ровно, перемешать. Выложенный высокой горкой салат украсить веточками петрушки, дольками яблок, кружочками маринованных огурцов, кусочками курицы.

Морковное печенье, или торт «Морковный»

3-4 морковки, 1 стакан сахара, 250 г сливочного масла (маргарина), четверть чайной ложки пищевой соды, соль по вкусу, мука.

Очищенную морковь натереть на терке, добавить сахар, размягченное сливочное масло, соль и соду, по желанию - ванильный сахар. Муку нужно добавлять до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к рукам. Тесто поставить на 30 минут в холод. Затем раскатать тонким пластом, вырезать печенье и выпекать в духовке.

Из этого теста можно сделать и 3 лепешки, выпекать их 5-7 минут в духовке. Охлажденные лепешки промазать любым кремом, джемом, вареньем, сметаной с сахаром - получится торт «Морковный».

г. Приморско-Ахтарск Краснодарского края.

Поздравляем!

Мы поздравляем вас тепло
С Днем армии и флота!
Пусть будет радость оттого,
Что помнит, любит кто-то.
И пусть улыбка промелькнет,
Разгладятся морщины,
И пусть весна в душе поет.
Мы любим вас, мужчины!

Фирменные рецепты от Виктора Крылова

Отбивные из телятины

2 помидора, 1/2 кг телятины, 1/4 ч.ложки черного молотого перца, 3 средних огурца, 1 ст.ложка растительного масла, 1 луковица, 3 ст.ложки молока, 1 ст.ложка неострой горчицы, 1 ч.ложка крахмала, 1/2 куриного кубика.

Телятину нарежьте кусочками толщиной 1,5 см и слегка отбейте. Каждый кусочек разрежьте пополам, посолите и поперчите. Очистите огурцы от кожуры. Крупно нарежьте огурцы, лук и помидоры. На среднем огне обжарьте огурцы до золотистой корочки, слегка посолите. На той же сковороде обжарьте отбивные до готовности. В миске смешайте молоко, горчицу и крахмал. Обжарьте лук и помидоры, влейте сюда же 3/4 стакана воды, смесь с горчицей, добавьте 1/2 бульонного кубика. Доведите до кипения и варите 1 минуту. Положите в соус обжаренное мясо и прогрейте. Подавайте телятину под соусом с жареными огурцами.

Рисовые котлетки с фасолью

На 4 порции: 600 г стручковой фасоли, 300 г риса, соль, 3 луковицы, 150 г сыра, 6 ст.ложек растительного масла, молотый черный и красный перец, мускатный орех, 50 г сала с прослойками мяса.

Приготовление: отварить рис, заварить его крахмалом и изжарить небольшие рисовые котлеты. Стручковую фасоль варить 15 минут в кипящей подсоленной воде. Порубить лук, пассеровать 2/3 лука в 2 ст.ложках растительного масла, добавить нарезанный кубиками сыр. Приправить солью, перцем, 2 мускатными орехами. Сало нарезать кубиками и 5 минут обжаривать с оставшимся луком в 2 ст.ложках растительного масла. Фасоль обдать холодной водой, смешать с салом, луком, сыром, приправить солью и перцем. Рисовые котлетки, сложив друг на друга, проложить луково-сырной массой и подавать с фасолью.

г.Сосновый Бор Ленинградской обл.

Фирменный рецепт от Владимира Кшукина

Шашлык «от Владимира»

Потребуется мякоть баранины - 600 г, репчатый лук - 2 головки, 5 ст.л. столового уксуса, 25 г сливочного масла, 100 г зеленого лука, 4 свежих помидора, 3-4 ст.л. соуса ткемали, 1 лимон, укроп, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Баранину нарезать кусками в форме кубиков (по 30-40 г), положить в эмалированную посуду, посолить, посыпать молотым перцем, добавить мелко нарезанный репчатый лук, зелень петрушки, лимонный сок, все перемешать. Если баранина молодая - мариновать без уксуса, если не очень - то с ним.

Поставить на 5 часов в холодное место.

Куски мяса нанизать на шампуры, смазать сливочным маслом и жарить до полной готовности над раскаленными углями без пламени, непрерывно повертывая шампуры.

Готовый шашлык уложить на блюдо, посыпать зеленью. К шашлыку отдельно подать зеленый лук, свежие помидоры, дольки лимона, соус по вкусу.

Приятной дружеской беседы за вкусным столом!

г. Нижний Новгород.

Фирменные рецепты от Олега Аносова

Телятина «Огонек»

1 кг телятины, 50 г топленого масла, 50 г сушеных грибов, 50 г маслин, 30 г сыра.

Для соуса: 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, 20 г муки, 1 ст.бульона.

Телятину режем на порционные куски и обжариваем. Грибы хорошо промываем, отвариваем, режем и обжариваем на сливочном масле. Затем заливаем сметанным соусом и тушим до готовности. На блюдо выкладываем готовую телятину, заливаем грибами в соусе. Посыпаем тертым сыром, украшаем маслинами и накрываем крышкой. Блюдо подается на стол на таганке или спиртовке, с огнем.

Рагу «Золотое руно»

1 кг баранины, 200 г винограда, 3 луковицы, 3 помидора, 2 зубчика чеснока, 80 г жира, соль, перец по вкусу, веточка петрушки.

Режем мясо небольшими кусочками, а лук и помидоры - кружочками. В кастрюлю с растопленным жиром выкладываем слой мяса, на него лук, помидоры и виноград. Слои повторяем. Сверху кладем измельченные чеснок и петрушку. Солим, перчим, обрызгиваем водой. Закрываем крышкой и тушим 45 минут. Готовое блюдо сразу подаем на стол.

г.Воронеж.

Фирменные рецепты от Владимира Юферева

Чайное пирожное

Замесить тугое тесто. Небольшую его часть отложить, остальное раскатать в пласт толщиной 2-3 см, уложить на противень. Поверхность пласта смазать фруктовым повидлом. Из оставшегося теста скатать тоненькие жгутики и уложить их сверху в виде сетки. Выпеченный пирог нарезать на квадратики и посыпать сахарной пудрой и ванилином.

Для теста: 250 г муки, 200 г масла, растертая лимонная цедра, четверть ч. л. соды, 1 г лимонной кислоты в порошке, 180 г сахара, 100 г ядер миндаля (можно и других орехов), 2 яйца.

Торт «Мишка на севере»

Тесто: 1,5 стакана сметаны, 1,5 стакана сахара, 0,5 ч. л. соды, 1 ст. л. 6%-ного уксуса, 3 стакана муки. Замесить тесто, разделить его на 2 части. В 1 часть положить 1 ст. л. какао. Раскатать и испечь коржи.

Крем: 1,5 стакана сметаны, 1,5 стакана сахара взбить и промазать коржи.

Глазурь: 1,5 стакана сахара смешать с 3 ч. л. какао, 4 ст. л. молока, и все это варить на медленном огне 20-30 минут. В конце варки добавить сливочное масло и смазать весь торт.

г.Омутнинск Кировской обл.

Тост

Молодожены утром садятся завтракать. Жена ставит перед мужем тарелку и говорит:

- Любимый, я должна тебе признаться, что умею готовить только яичницу и картошку в мундире.

Супруг долго смотрит в тарелку и наконец спрашивает:

- А это какое из них?

Так выпьем же за то, чтобы мужья не задавали женам неуместных вопросов на кулинарную тему, а учились готовить сами!

Побалуем

В преддверии праздника

Дорогие хозяйки!
Приближается праздник наших мужчин - рыцарей, защитников, любимых - 23 февраля.
Нынче этот день падает на воскресенье. Давайте побалуем мужей (настоящих и будущих) и сыновей вкусным застольем.
Не будем сегодня экономить и торопиться, приготовим все с любовью. Усилия наши вознаградятся лаской, вниманием и удвоенной любовью.

Мясо, тушеное по-суздальски

700 г говяжьей грудинки, 2 моркови, 1 луковица, 150 г корня хрена, 120 г корня петрушки, 200 г сметаны, 100 г сухого белого вина, 1 стакан муки, 1/4 стакана воды, соль, перец.

Говяжью грудинку натереть солью и перцем. Овощи и коренья нарезать соломкой. В глиняный горшок или посуду с толстым дном положить часть овощей, затем - мясо, сверху - остальные овощи. Все залить сухим белым вином и сметаной. Затем горшок плотно закрыть крышкой, а края замазать тестом, приготовленным из муки и воды. Поставить в духовку на 3-4 ч для тушения. Готовое мясо нарезать на куски и полить образовавшимся соусом.

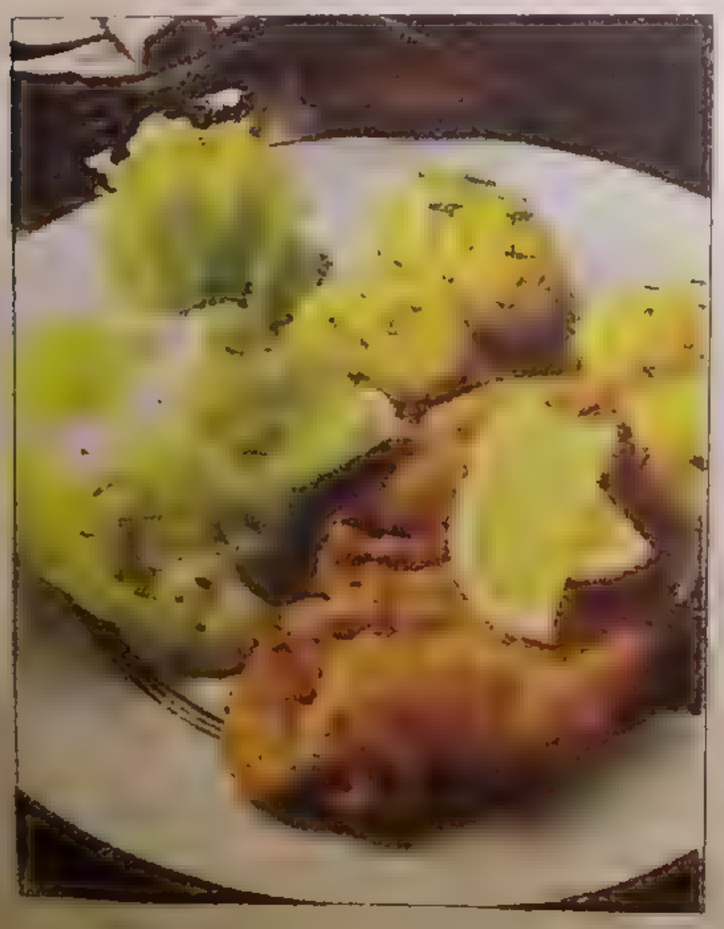
Шницель по-венски

0,5 кг мелкого картофеля, 2 яйца, 4 шницеля из телятины, 100 г муки, 2 ст.л.яблочного уксуса, 1 ст.л.растительного масла, 1 лимон, 250 г свиного жира, 1 пучок петрушки, сухари для панировки.

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде.

Шницели отбить и посолить. Обвалять их сначала в муке, затем обмакнуть во взбитое яйцо и запанировать в сухарях.

Приготовить заправку из уксуса, соли, перца, 4 стол.ложек воды и растительного масла. Лимон нарезать ломтиками, разрезав их затем пополам.



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Нет Дня Мужчин еще на свете.
Ах, бедные мужчины эти!
Мужская половина вся
Живет без праздничного дня.
Пол нежный, светлый и прекрасный
Спешит мужчин поздравить страстно,
Любовь и радость вам даря
Хоть в 23 февраля.

Разогреть свиной жир. Пожарить мясо до готовности. Картофель, шницели разложить по тарелкам, полить заправкой. Украсить рубленой петрушкой и ломтиками лимона.

Рулет «Ладья финиса»

Продукты: 1,5 кг мясного фарша (лучше 2/3 говядины и 1/3 свинины), 50 г шпика, 2 ломтика черствой белой булки без корки, 50 г сушеных грибов, рюмка красного вина, 2 столовые ложки сметаны, 2 яйца, зелень петрушки, молотый черный перец, немного тертого мускатного ореха, соль, 4-5 столовых ложек молотых сухарей.

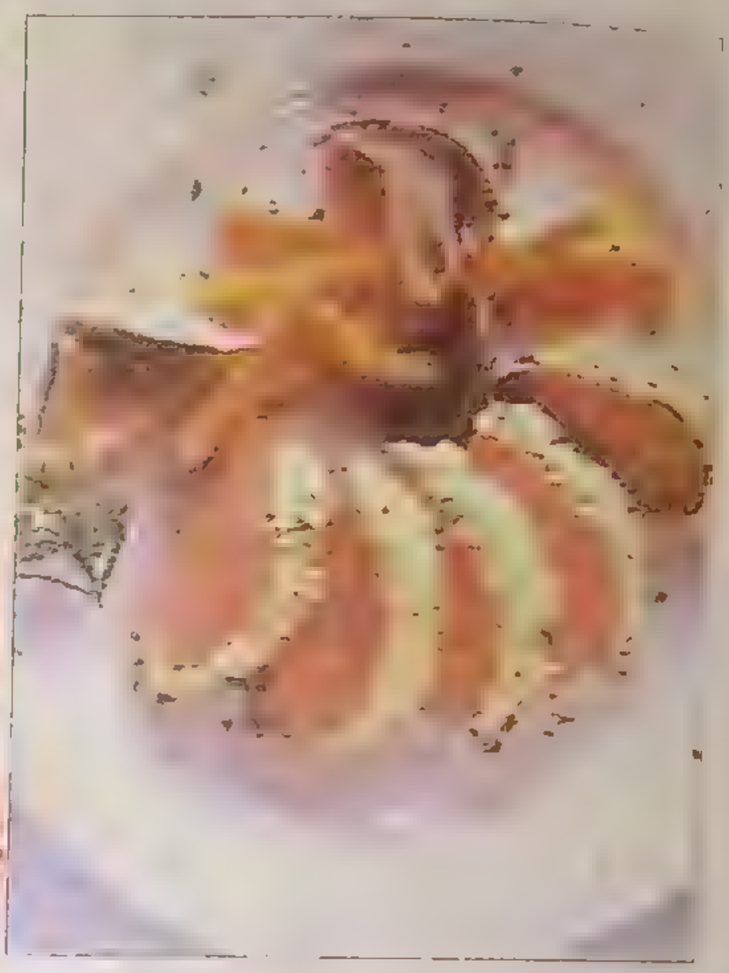
Приготовление: фарш еще раз пропустить через мясорубку вместе с замоченной в молоке булкой. Добавить мелко нарезанные, припущенные в вине грибы, нарезанную петрушку, сырые одно яйцо и желток, соль, пряности. Хорошо вымесить. Затем оформить в виде батона (или нескольких небольших батончиков), смазать белком второго яйца, нашпиговать тонкими ломтиками шпика, обвалять в сухарях и положить на смоченную водой сковороду или в специальную продолговатую форму. Жарить в духовке при 180° около 30 минут, до образования верхней румяночкой корочки.

Куриная грудка в сырной корочке

4 куриные грудки, 4 ломтика батона, 200 г мягкого сыра, зелень петрушки и укроп, немного перца или приправа к мясу.

Отделить кожицу от филе и на среднем огне обжарить ее на сковороде, пока не растопится жир. Кожицу вынуть из сковороды.

В разогретый жир выложить мясо



и обжарить на сильном огне по 1 мин. с каждой стороны. Посолить и поперчить.

Нагреть духовку до 200°. Срезать с хлеба корочку, мякоть размять и перемешать с сыром, в который добавлена мелкоизмельченная зелень. Намазать ровным слоем поверх филе.

Куриную грудку выложить на застеленный бумагой для выпекания противень и в течение 10 мин. слегка подрумянить. Выключить духовку и оставить в ней мясо еще на 5 мин.

Перед подачей на стол нарезать ломтиками. К мясу хорошо подойдет отварная морковь с грибами и жареным картофелем.

«Коврижка морского царя»

На 2 порции вам понадобится филе любой рыбы - 2 куска, 2 дольки лимона, чайная ложка майонеза, готовое слоеное тесто (250 г), зелень.

Тесто раскатайте в прямоугольник и разрежьте на две части. На одну половинку положите свежее филе, лимон, майонез и зелень. Соль и перец по вкусу. Накройте второй половинкой прямоугольника, на которой предварительно сделайте ножом продольные разрезы. Края коврижки защипите. Сверху смажьте взбитым яичным желтком. Запекать 15 минут при температуре 220°.

Рыбное филе «Украина»

Филе рыбы нарежьте, отбейте, посолите. На середину каждого кусочка положите ломтик сливочного масла, смешанного с рубленой зеленью и соком лимона. Сверните рулетики, обваляйте их в муке, запанируйте в сухарях и жарьте во фритюре. На гарнир подавайте маринованные фрукты, картофель. Украсьте ломтиками лимона.

Рыба фри

Подготовьте зеленое масло: для этого сливочное масло разотрите с шинкованной зеленью петрушки, небольшим количеством лимонного сока или раствора лимонной кислоты и поставьте в холодильник.

Мелкую рыбу или тонкие кусочки филе (без кожи и костей) посыпьте солью, запанируйте в муке, смочите в яйце с молоком и вновь запанируйте в крошках пшеничного хлеба. Обжарьте в жире, дайте ему стечь и прогрейте в духовке. Рыбу уложите на тарелку, рядом - гарнир из жаренного соломкой или брусочками картофеля, а сверху на рыбу кладется кусочек зеленого масла.

ТОСТ

Разговаривают двое знакомых:

- Моя супруга всем рекомендует сыроедение.
- И моя тоже ненавидит готовить.

Так выпьем же за то, чтобы мужчины любили готовить и поражали жен своим кулинарным мастерством.

Рыба с грибами в горшочке

Возьмите 800 г филе любой речной рыбы, нарежьте полосками 1 на 4 см. Замаринуйте вместе с порезанным кольцами луком в холодном маринаде (вода, уксус по вкусу, соль, специи) на 12-24 часа. Затем рыбу выньте, дайте жидкости стечь и обжарьте на подсолнечном масле до образования румяной корочки.

500 г шампиньонов очистите, нарежьте не очень крупными кусочками и обжарьте до полуготовности. Лук обжарьте до золотистого цвета. Одну морковь средних размеров натрите на терке и слегка обжарьте. Картофель нарежьте брусочками и слегка обжарьте.

Все подготовленные компоненты слоями уложите в горшочки, пересыпая рубленым укропом. Долейте немного кипяченой воды или бульона, посыпьте тертым сыром, закройте фольгой или тестом и поставьте на 20-25 минут в разогретую духовку.

Салат «Муравейник»

Редьку среднего размера натрите на крупной терке, опустите в горячую воду на 2-3 минуты. Дайте остыть и слейте воду. Нарежьте соломкой 4-5 сваренных вкрутую яиц. Три средние моркови нарежьте соломкой и обжарьте на растительном масле. Отдельно обжарьте три головки репчатого лука. Порежьте соломкой 200-250 г отварной говядины. Все подготовленные продукты перемешайте, заправьте майонезом и уложите в форме муравейника. У основания можно сделать «травку» из зелени.

Салат с соленой или копченой рыбой

3 ст.ложки вареного риса смешать с покрошенным стеблем сельдерея, очищенными и порезанными шампиньонами, мякотью 1/2 грейпфрута, добавить 1/2 ст.ложки растительного масла, несколько капель уксуса, соль, специи, острый и сладкий перец. Салат подать на тарелке, положив по краям свернутую в трубочки рыбу, украсить веточками укропа.

Сырный салат

250 г сыра, 200 г смеси маринованных овощей, маринованный красный перец, 2 мелкие луковицы, растительное масло, лимонный сок, соль, сахар, томатный соус, петрушка, зеленый лук, кружочки огурцов для украшения.

Сыр и маринованные овощи нарезать кубиками, лук - колечками. Все компоненты смешать, добавить растительное масло, лимонный сок, соль, сахар, томатный соус. Салат поставить на 30 минут в холодильник. Перед подачей к столу украсить кружочками огурца, зеленью петрушки и лука.

Торт с фруктами, желе и творогом

Этот торт - трехслойный, смотрится очень красиво. Основание - бисквит - готовится так: 1 стакан сахара взбить добела с 3 яйцами и добавить 1 стакан муки. Выпекать 20 минут.

Второй слой - творожный: 2 пачки творога и 1 стакан сахара растереть со 100 г сливочного масла. Залить теплой водой 2 ст.ложки желатина, размешать, поставить на огонь, но до кипения не доводить, остудить и влить в творог. Если есть в доме орехи, измельчите и горсть добавьте в творог. Готовую массу вылейте на остывший бисквит.

Сверху украсьте торт фруктами из компота и залейте желе (лучше красного цвета).

Этот торт удобнее всего готовить в разъемной форме с высокими краями. Если такой нет, сделайте высокие бортики из полоски картона, а потом снимите.

Секреты вкуса

В фольге - это здорово!

Запекаете ли вы в фольге мясо, рыбу, птицу, овощи? Преимущество такого способа кулинарной обработки в том, что продукт как бы варится в собственном соку. Потери пищевых веществ минимальны, за исключением витаминов, 15-30% которых подвергается разрушению. Хорошо сохраняются ароматические вещества, блюдо получается вкусным и сочным.

Мясо перед запеканием моют и обязательно обсушивают полотенцем или салфеткой, а затем обмазывают тонким слоем сливочного или топленого масла и слегка солят. Можно мясо нашпиговать чесноком и поперчить.

Рыбу очень вкусно готовить вместе с овощами, которые пропитываются выделившимся из рыбы соком и жиром.

Есть мужчины, которые на кухне дадут фору любой хозяйке. Но многим не очень нравится готовить, для них еда на скорую руку - обычное явление. Чаще всего этим «грешат» холостяки. Но ведь быстро - не значит невкусно. Приведенные ниже рецепты - наш подарок одиноким и чрезвычайно занятым мужчинам, которым жаль терять время на такое «неинтересное» занятие, как готовка.

Тост

Говорят, что человек, который счастлив в любви, называется холостяк.

Так выпьем за то, чтобы мужчины опровергли это мнение.

Завтрак

Яичница с наполнителями

Вот как приготовить глазунью с острым томатным соусом: на разогретую сковороду с жиром залить немного соуса и затем осторожно выпустить туда же яйца, посолить, поперчить, а когда изжарится, посыпать зеленью. Летом яичницу просто делают с помидорами. Готовят ее на растительном масле: сначала с обеих сторон обжаривают кусочки помидоров - они должны в один слой покрывать сковороду - и лишь затем заливают яйцами. Вместо помидоров можно брать ветчину, шпик, грибы, колбасу, зеленый горошек и т.д.

Гренки

Не толсто нарезанные ломтики белого хлеба обмакивают в смесь яйца с двумя-тремя ложками молока, чуть подсоленного. Ломти должны быть полностью погружены в яично-молочную смесь, а когда ее к концу станет мало, переворачивайте их в смеси. Когда хлеб хорошо пропитается, обжарьте.

Омлет

Нужны как минимум 2 яйца и четверть стакана молока. Яйца выпустить в миску, влить холодное молоко и взбивать веничком или двумя вилками, сложенными вогнутыми сторонами друг к другу. Взбитую массу вылить на разогретую со сливочным маслом сковороду - через пару минут омлет готов. Наполнители к нему: консервированный горошек с жареным репчатым луком, мелко нарезанный зеленый лук с тертым сыром, нарезанные жареные грибы или колбаса. Правило: сначала поджаривается наполнитель, потом заливается омлетная масса.

Зеленый горошек в соусе

Банка консервированного горошка, 1,5-2 ст.ложки муки, 1 ч.ложка сливочного масла, 1-2 ст.ложки сметаны.

В глубокой сковороде поджарить без масла муку, непрерывно помешивая, влить жидкость от горошка и варить до загустения. Заправить соус сливочным маслом и сметаной, всыпать весь горошек и довести до кипения.

Обед

Салат «Гулливер»

1 яблоко, 1 картофелина, 1 свежий огурец, помидор свежий, карбонат (ветчина) - 100 г, майонез - 50 г, клюква, зелень.

Яблоки очищают от кожи, удаляют семенную коробочку. Карбонат, картофель, перец, огурец, яблоки шинкуют соломкой. Помидоры нарезают кружочками. Все продукты, кроме помидора укладывают в салатник слоями, поливают майонезом, украшают помидором, клюквой, зеленью.

Салат из курицы и сыра

Нарежьте соломкой 250 г жареного куриного мяса и 100 г сыра. Стакан сливок взбейте миксером и влейте в салат. По вкусу заправьте хреном, уксусом и посолите. Украсьте салат зеленым горошком.

Салат «Копченый»

Копченую колбасу нарежьте соломкой, залейте майонезом и покрошите белок крутого яйца. Снова залейте майонезом. Репчатый лук мелко нашинкуйте, разложите сверху и залейте майонезом. Сверху положите яблоко, порезав его соломкой.

Луковый суп с сыром и копченой рыбой

200 г картофеля, 250 г лука-порея, 1 луковица, 25 г сливочного масла, 500 мл крепкого куриного бульона, 200 г плавленого сыра, соль, перец, 100 г копченой рыбы, 4 ст.ложки сметаны, укроп.

Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками. Порей нарезать кольцами, репчатый лук - мелкими кубиками.

Разогреть в кастрюле масло и потушить в нем репчатый лук, картофель и лук-порей. Влить бульон и варить 20 минут на среднем огне.

Положить туда плавленый сыр и, помешивая, еще раз разогреть. Подсолить и поперчить.

Рыбу нарезать полосками. Разлить суп по тарелкам, добавить по 1 ст.ложке сметаны и полоски рыбы. Украсить веточками укропа.

Суп с рисом и зеленым горошком

1 л крепкого мясного бульона, 2 ст.ложки риса, 250 г зеленого горошка, 100 г варено-копченой колбасы или копченых сосисок, рубленая пряная зелень, соль, перец.

Засыпаем в горячий бульон рис и варим его почти до готовности. Затем кладем зеленый горошек - мороженый или консервированный. Если горошек кладем консервированный, то сразу же добавляем нарезанную кружками колбасу (или сосиски), а если сырой, то даем ему свариться. После того как суп снова закипит, снимаем с огня. Сразу же разливаем по тарелкам и подаем к столу, не забыв бросить в тарелку щепотку рубленой зелени.

Лапша с курицей

Курицу положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и варить до готовности 30-40 минут, снимая пену. Курицу вынуть и разделить на 6-8 кусков. Бульон процедить. Морковь натереть на терке, лук нарезать полукольцами. Обжа-

Застольный анекдот

Мужчины играют в карты, один все время проигрывает.

- Не везет в картах, - утешают друзья, - везет в любви.

- Ну, конечно! Мне уже 40, а я еще не женат.

- Вот видишь!

рить лук и морковь на растительном масле. Лапшу засыпать в кипящую воду и варить 5-7 минут до готовности. В кастрюлю положить куски вареной курицы, залить куриным бульоном и добавить сваренную лапшу. Довести суп до кипения. Добавить жареные лук и морковь, дать супу прокипеть 3-4 минуты. Подавая суп на стол, добавить мелко нарезанный укроп.

Огурчики из ветчины

Кусочки ветчины отбить, смазать пропущенным через мясорубку свиным салом, смешанным с чесноком и перцем, посолить, завернуть в рулетики, перевязать ниткой или проткнуть спичкой и обжарить.

Строганина с соленым огурцом

Нарезают соломкой кусочек мяса (любого, его можно взять даже из морозилки), кладут на сковороду, добавляют любой жир, репчатый лук, нарезанный кольцами, обжаривают и туда же кладут соленые огурцы, порезанные соломкой. Можно залить блюдо сметаной, но не обязательно. Готовится оно не более 20 минут.

Жареная свинина с луком и грибами

Свинину, корейку или вырезку нарезать тонкими ломтиками поперек волокон. Отбить, порезать тонкой соломкой и на 5-7 минут поместить в маринад, который готовится так: красное десертное вино, капля лимонного сока, чайная ложка майонеза, соль, перец. Затем мясо вынуть из маринада и обжарить на масле, доведя до полуготовности. Затем добавить зеленый лук, лук репчатый, стебель сельдерея, петрушку и грибы - летом свежие, зимой - шампиньоны. Довести до готовности.

Сосиски в томатном соусе

Сосиски, приготовленные таким образом, следует подать с отварными макаронами или рассыпчатым рисом.

Сосиски, а для соуса: 1 ст.ложка томатной пасты, 1 ст.ложка муки, 1 ст.ложка сливочного масла, соль, перец по вкусу, зелень петрушки или укроп, тимьян.

Пожарить муку с ложкой масла, когда мука начнет подрумяниваться, прибавить томатную пасту, прожарить вместе с мукой. Понемножку подлить холодную воду, чтобы не получилось комков, для этого массу постоянно следует мешать. Соус вскипятить, положить в него заранее подогретые сосиски, целиком или нарезанные на несколько кусочков. Проварить, приправить по вкусу солью, перцем и тимьяном. Перед подачей посыпать зеленью.

Ужин

Макаронная запеканка

150 г макарон, 1 л воды, полстакана молока, 50 г масла, 150 г мясного фарша, 1 головка лука, 1 яйцо, 1,5 ч.ложки соли, 0,5 ч.ложки сахару, перец.

Сварить макароны в подсоленной и наперченной воде. Слить воду и залить макароны кипящим молоком, дать ему впитаться, посолить, поперчить по вкусу.

Нарезать лук, обжарить его вместе с фаршем на сковороде, посолить, поперчить. Взбить яйцо, перемешать его с обжаренным луком и

фаршем, всыпать в макароны, перемешать.

Смазать сковородку маслом, заполнить ее смесью макарон и фарша и запечь в духовке. Чтобы поверхность запеканки получилась ровной, золотистой, перед запеканием надо разровнять ее и смазать смесью сливочного масла с ложечкой взбитого яйца.

Колбасные корзиночки с яйцами

6 яиц, 100 г тертого сыра, 250 г вареной колбасы, 20 г масла, красный перец, зеленый лук, соль.

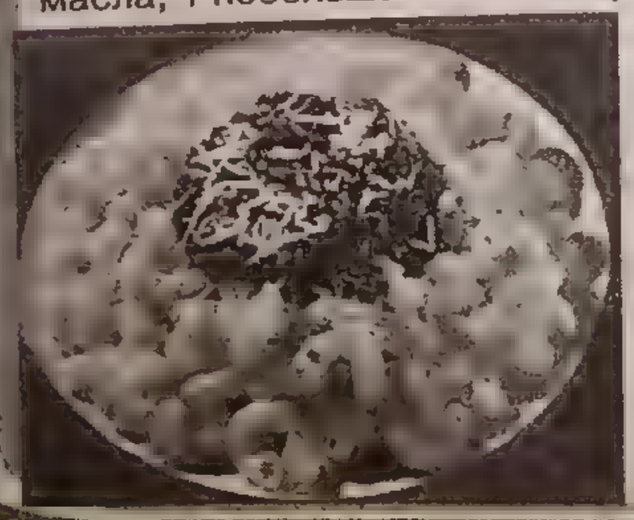
Колбасу нарезать кружочками, поджарить, причем кружочки колбасы примут форму корзиночек. Яйца размешать с солью, сыром, красным перцем, налить на сковороду на растопленное масло и слегка поджарить, все время перемешивая. Яичной смесью наполнить колбасные корзиночки, посыпать зеленым луком. Очень вкусно есть их с солеными огурцами.

Запеканка из картофеля с колбасой

Отварить картофель, очистить от кожуры и нарезать кружочками. Уложить на смазанную сливочным маслом сковороду половину картофеля, положить на картофель кружочки колбасы, добавить майонез, покрыть остальным картофелем, посыпать тертым сыром, полить 3-4 ст.ложками растопленного сливочного масла и запечь до образования золотистой корочки.

Макароны с мясным соусом

350 г макарон, 150 г телятины (или говядины), 50 г копченого мяса, 40 г сливочного масла, 1 небольшая головка лука, 1 морковь, 1 средней величины корень сельдерея, 1 стакан мясного бульона или воды, сыр, 1 чайная ложка муки.



Приготовить мясной соус: нарезать очень мелкими кусочками телятину (говядину), копченое мясо и коренья, спассеровать их вместе на разогретом жире, посыпать мукой, перемешать, залить горячим бульоном или водой и варить до полной готовности. Макароны отварить в слегка подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и выложить на подходящую тарелку. Сверху посыпать тертым сыром, залить приготовленным мясным соусом.

Это блюдо получится еще вкуснее, если при пассеровке к кореньям добавить грибной порошок.

Что любят мужчины, женщины знают прекрасно. Это касается и еды. Но если предстоит романтическая встреча вдвоем, следует особенно подумать, чем угощать любимого. Если рассчитываете на большее, чем платонические вздыхания, не переборщите с жирным и алкоголем, иначе ваш визави будет способен лишь на сладкий сон.

Закуски

«Ромашковый букет»

2 яйца, 50 г икры зернистой, 10 г салата зеленого.

Вареные яйца очистить и обрезать немного их концы. Разрезать яйцо поперек так, чтобы на обеих половинках были зубцы. На желток положить зернистую икру горкой.

При подаче поставить яйца на тарелки и украсить тонко нашинкованным салатом.

«Морская идиллия»

1 кг кальмаров, 20 г столового уксуса, 3 г черного молотого перца, 3 г красного молотого перца, 16 г чеснока, 20 г соли, 80 г растительного масла.

Кальмары отварить, нарезать полосками длиной 5 см, добавить уксус, черный и красный молотый перец, соль, измельченный чеснок. Заправить кипящим растительным маслом.

«Лесная прогулка»

Банка кукурузы, банка шампиньонов в собственном соку, 150-200 г ветчины, банка майонеза.

Слить сок из кукурузы и грибов, ветчину и грибы порезать соломкой, все перемешать и заправить майонезом, украсить.

«Любовь тропиканки»

400 г вареной говядины, 2 больших грейпфрута, 400 г стручковой фасоли (консервированной или мороженой), 1 средняя луковица, 1 небольшой вилок салата. Для приправы: 4 ст.ложки растительного масла, 2 ст.ложки винного или яблочного уксуса, 1 щепотка сахара, соль, перец.

Нарезать говядину небольшими кубиками, очистить грейпфруты и разделить на дольки. Положить в глубокую миску, добавить нарезанный кружочками лук и отцеженную фасоль, нарезанную на кусочки длиной 2-3 см.

Приготовить приправу из всех перечисленных продуктов, залить салат и слегка встряхнуть его. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на 30 минут.

Выложить в глубокую салатницу промытые и просушенные салатные листья. Сверху положить охлажденный салат и немножко посыпать свежемолотым перцем.

«Вечерняя тайна»

400 г свежих креветок, 1 чашка муки, 1/2 ч.ложки пекарского порошка, 1/2 ч.ложки соли, щепотка мускатного ореха, 1 яйцо, 1/2 стакана пива, жир для жарки.

Очистите креветки. Поварите их в небольшом количестве воды 4 минуты и откиньте на дуршлаг. Смешайте сухие ингредиенты. Смешайте яйцо с пивом и добавьте к муке, все хорошо взбейте. Теперь смесь должна настояться в течение часа. Разогрейте жир. Окунайте каждую креветку в кляр и жарьте, пока она не станет золотистой.

Время приготовления 20 мин.

«Золотой петушок»

Половину курицы, 3 вареных яйца, 1 пучок зеленого салата, чуть больше половины стакана порезанных грецких орехов, сок половины лимона, горсть мелких сухариков («кириешки»), 250 г майонеза.

Курицу отварить, отделить мясо от костей и мелко порезать. Яйца также измельчить, салат порезать соломкой. Добавить грецкие орехи, сок лимона и майонез. Сухарики положить перед подачей на стол, чтобы они не очень размокли.

«Океан»

100 г крабовых палочек, 1 свежий огурец, 1 пучок зеленого салата, 2 ст.ложки зеленого горошка консервированного, 1 головка лука репчатого или 8-10 перьев зеленого, 1 пучок зелени, 100 г майонеза, сметаны или растительного масла, 1 г перца, 2 г соли по вкусу.

Мелко нарезать огурец, крабовые палочки, зеленый салат, лук, зелень. Все сложить в салатник, добавить зеленый горошек и заправить майонезом, сметаной или маслом (по желанию), поперчить и посолить.

При заправке маслом можно сбрызнуть салат винным уксусом.

«Гурман»

1 свежий огурец, зелень: петрушка, укроп, черемша, базилик, зеленый лук, сыр «Адыгейский» или соевый сыр «Тофу» - 300 г, майонез - 2 ст.ложки.

Сыр, огурец порезать кубиками, покрошить зелень, посолить и заправить майонезом.

«Воздушный поцелуй»

Банка кукурузы, 6 яиц, 1 пачка крабовых палочек, банка майонеза.

Яйца и крабовые палочки порезать. Слить сок кукурузы. Все смешать с майонезом.

Фирменный рецепт от Ирины Тищенко

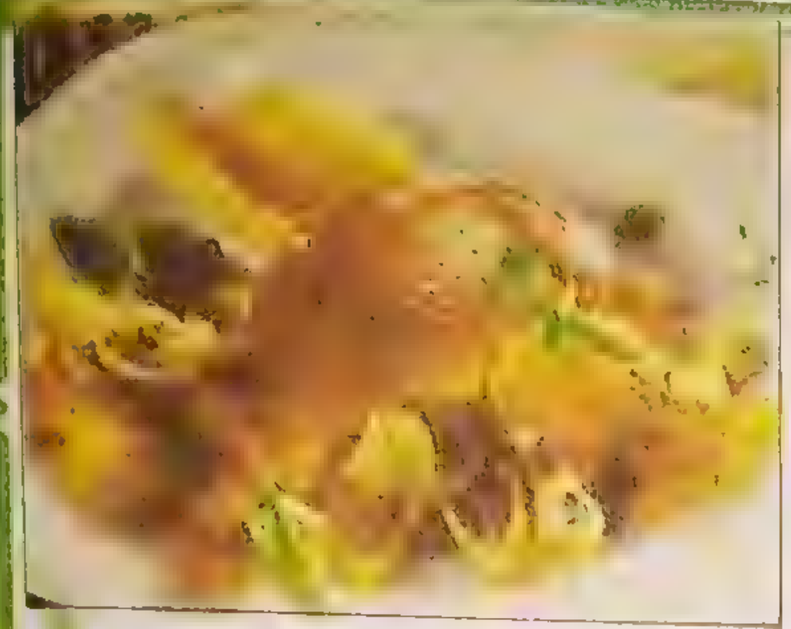
Любимому мужу

Мой муж очень любит рыбу. Я взяла треску, а она такая замороженная, что когда оттаяла, стала жесткая и невзрачная. Пришлось ее не жарить, а приготовить рыбу под шубкой. Супругу очень понравилось и мне тоже.

Рыба под шубой

Рыба подойдет любая, только не костистая. Смазать сковороду подсолнечным маслом и выложить все слоями. Сначала сырой картофель, нарезанный кружочками, и посолить. Затем кусочки рыбы и снова посолить. На рыбку - сырую морковь кружочками, на морковку лук репчатый. Но его сначала нарежьте крупными кольцами, обваляйте в муке и обжарьте до мягкого состояния. И в заключение тертый на мелкой терке сыр, залить майонезом и в духовку на 40-50 минут.

г.Иваново.



Окорочка с апельсинами и репчатым луком

4 окорочка, соль, 4 горошины перца, 1 лавровый лист, 2 ягоды можжевельника, 1 палочка гвоздики, 4 луковицы, 1 морковь, 1 стебель лука-порея, 2 ст.ложки хереса, 2 апельсина, 1 ст.ложка сливочного масла, перец, корица.

В 1 л подсоленной воды прокипятить гвоздику, корицу, горошины перца и ягоды можжевельника. Очистить 1 луковицу, морковь и лук-порей.

Овощи и мясо добавить в кастрюлю с пряностями и варить 90 мин. Изюм положить на 30 минут в херес. Окорочка вынуть и выложить на противень.

Побрызгать их соленой водой, зажарить в духовке. Отвар процедить и уварить. Оставшийся лук спассеровать. Апельсины разделить на дольки.

Добавить в отвар лук, изюм с хересом, дольки апельсинов, разогреть и приправить корицей, перцем и солью. Окорочка подать с соусом.

Горячее блюдо

Говядина в листьях смородины

100 г говядины, 1 морковь, 1 луковица, 2 картофелины, 1 ст.ложка измельченных сухих листьев смородины.

Овощи очистить, нарезать кусочками, лук измельчить. На дно кастрюли положить кружочки картофеля, на них - продолговатые кусочки говядины, сверху - остальные овощи. Залить кипящей водой так, чтобы был покрыт верхний слой, добавить сухие листья смородины, довести до кипения и варить на слабом огне 8-10 минут. Настоять без нагревания 10-15 минут.

Куриные грудки с ананасом

4 куриные грудки, 1 баночка консервированных ананасов, 1 ст.ложка приправы карри, 1 ст.ложка лимонного сока, 1 ст.ложка растительного масла.

Кончиком ножа сделать горизонтальный надрез там, где куриная грудка потолще, чтобы получился карман.

В чашке смешать измельченные ананасы, карри и лимонный сок. Половину этой смеси нужно отложить, чтобы подать к готовому блюду. В оставшуюся смесь влить растительное масло. Положить по одной чайной ложке смеси в карман каждой грудки. Остальной смесью обмазать грудки сверху.

Запекать в духовке при средней температуре, поворачивая время от времени до образования легкой румяной корочки. Расположить грудки на тарелке, украсить дольками лимона.

Рагу из рыбы с ананасом

500 г пикши или другой рыбы по вкусу, 100 мл ананасового сока, 1 ананас, 3 ст.ложки растительного масла, 2 ст.ложки карри, 100 мл рыбного бульона, 120 мл жирных сливок, соль, черный молотый перец, 1 ч.ложка крахмала, 100 г крабов, сахар.

Ананас очистить, разрезать на 8 частей и нарезать кусочками. Кусочки ананаса потушить в растительном масле, посыпать карри и продолжать тушить на маленьком огне. Затем варить в рыбном бульоне со сливками на маленьком огне 5 минут.

Филе опустить на несколько минут в ананасовый сок. Затем достать из сока, промокнуть салфеткой, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить. Крахмал размешать в ананасовом соке, вылить в бульон, помешивая, довести до кипения.

Рыбу и крабы положить в соус, закрыть крышкой и тушить 5-6 минут. Заправить солью, черным молотым перцем и щепоткой сахара. Подавать с рисом.

Бифштекс по-украински

0,5 кг говядины, 4 картофелины, 2 ст.ложки сливочного масла, 2-3 луковицы, 1 ч.л. перца горошком, 2-3 лавровых листа, 2 ст.мясного бульона, зелень, специи.

Говядину нарезать ломтиками и поджарить до румяной корочки. Затем сложить в кастрюлю слоями, перемешать с картофелем, луком, специями. Залить бульоном, посолить, тушить до готовности мяса.

Десерт

Печеные бананы с яичным соусом

2 банана, 4 яйца, 3 ст.ложки молока, 5 ч.ложек сахара, 1 ч.ложка топленого сливочного масла, 1 ст.ложка ликера, 1 ч.ложка панировочных сухарей, 1 ч.ложка муки, корица.

Очищенную мякоть бананов разрезать вдоль на длинные ломтики. 2 ч.ложки сахара смешать с корицей. Отделить сырые желтки от яичного белка. Растереть добела яичные желтки с 3 ч.ложками сахара, а затем, разведя горячим молоком и добавив муку и ликер, тщательно все перемешать. Приготовленный яичный соус прогреть на водяной бане до загустения.

Длинные ломтики бананов выложить на сковороду, смазанную топленым сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями, и запечь, поместив в горячую духовку. Запеченные бананы извлечь из духовки и посыпать сверху приготовленной смесью сахара с корицей.

Подать к столу в горячем виде, поставив яичный соус рядом с блюдом в специальном соуснике.

Бананы в сиропе из вина

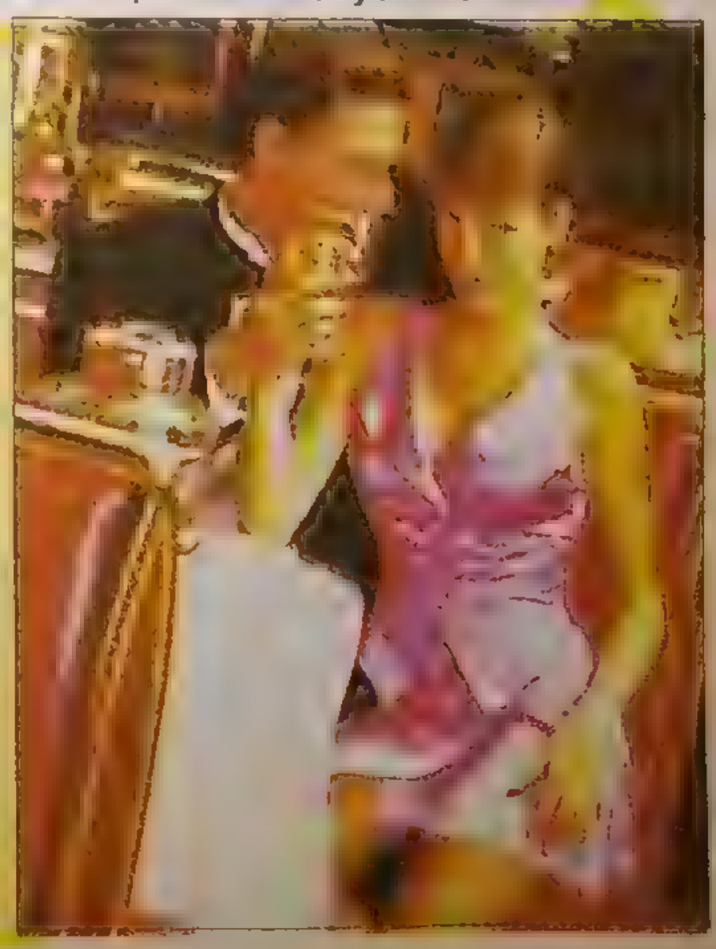
250 г красного вина, 125 г сахара, 3 г корицы, бананы.

Сварить сироп из красного вина (сухого или столового) с сахаром и корицей. В кипящий сироп опустить несколько очищенных бананов и сразу же снять сироп с огня. Выдержать бананы в сиропе несколько часов.

Коктейль «Настоящая любовь»

Ликер банановый, ликер сливочный, сок ананасовый, взбитые сливки.

50 г бананового ликера, 50 г сливочного ликера, 100 г ананасового сока. Взбить в шейкере с колотым льдом. Сверху украсить взбитыми сливками.



Фирменный

На этой странице - рецепты дебютантов. Поздравляем с первой публикацией!

Фирменный рецепт от Елены Башмаковой

Салат «Гранатовый браслет»

Салат делается слоями.

Выложите на плоское блюдо слой натертого на крупной терке отварного картофеля. На него - слой отваренной и натертой моркови, потом слой мелко нарезанного отварного или жареного куриного мяса, затем вареную свеклу, натертую и перемешанную с мелкоизмельченными грецкими орехами и, наконец, слой гранатовых зернышек. Каждый слой промазывайте майонезом. Дайте салату немного постоять - и он готов.

Особый вкус придают этому салату гранатовые зернышки. Когда их раскусываешь, они брызнут прекрасным кисло-сладким соком.

В этом салате много овощей, что очень полезно, а грецкие орехи и диетическое куриное мясо делают его очень сытным.

Желаю всем приятного аппетита!

г.Арамиль Свердловской обл.

Фирменные рецепты от Елены Кучиной

Картофельные «Яблоки»

Нас в семье трое: я и двое сыновей. Живем на скромную зарплату, но порой хочется приготовить для детей что-то вкусненькое из обычных продуктов. Наши любимые блюда - из картофеля. Решила послать вам несколько нехитрых рецептов довольно аппетитных блюд.

500 г картофеля, 0,5 стакана муки, 1 яйцо или 2 яичных желтка, 100 г сыра, 200 г растительного масла, соль, красный перец - по щепотке и хорошо бы добавить, если есть, чайную ложку мускатного ореха. Сейчас он часто продается среди других кулинарных приправ.

Отварите очищенный картофель и сделайте пюре. Добавьте муку, яйца, соль, душистый перец или мускатный орех, натертый сыр. Хорошо перемешайте и сделайте из получившегося теста шарики величиной с небольшое яблоко. С двух противоположных сторон сделайте в «яблоках» небольшие углубления.

Масло разогрейте в кастрюле до кипения и жарьте в нем «яблоки» порциями до образования золотистой корочки. Шумовкой выньте их на салфетку, чтоб стек излишек жира. Затем переложите на блюдо. В верхнее углубление воткните листик петрушки или укропа (или перышко лука, раздвоенное на конце). Для красоты можете слегка посыпать бочок молотым красным перцем (через мелкое ситечко).

Картофельные «Пальчики»

12 картофелин,0,5 стакана муки, столовая ложка жира, яйцо, луковица, соль и еще немножко жира для жарки.

Отварной картофель растолочь, добавить муку, яйцо, немного жира, слепить из массы «пальчики», отварить в подсоленной воде. Отварные «пальчики» украсить «ноготками» из вареной свеклы или моркови и обжарить на сковороде до румяности. Можно облить «пальчики» обжаренным луком или надеть на них «варежку» из кетчупа или сметаны. Подавайте на блюде. Знаете, до чего аппетитно выглядят и моментально съедаются, потому что вкусно!

г.Котлас Архангельской области.

Фирменный рецепт от Натальи Рублевой

Зимний ералаш

1 стакан клюквы, 2 яблока, 100 г кураги, 1 лимон, 50 г изюма, 1 или 1,5 стакана грецких орехов

Курагу и изюм хорошенько вымыть и замочить. Когда и то и другое разбухнет, эту воду слить в сахар, из которого будет готовиться сироп. Сахара нужно брать стакан на стакан фруктово-ореховой смеси, а воды - треть от количества сахара. В готовый сироп кладется клюква, а все остальное - в любом порядке.

Возможны варианты: можно взять чернослив без косточек, нарезанный тонкими ломтиками апельсин с кожурой. Зимний ералаш вкуснее, когда он густой.

Проверяют готовность ералаша так: надо взять каплю еще неостывшего сиропа двумя пальцами. Между большим и указательным должна образоваться тягучая ниточка, когда пальцы разъединяешь.

Зимний ералаш может быть хорошим подарком друзьям.

Приятного разнообразия в питании.

г.Петропавловск-Камчатский.

Фирменный рецепт от М.Цветковой

«Наседкин домик»

На одну большую курицу надо приготовить 100 г сливочного масла, 3 средние луковицы, 100 г риса, по 50 г кураги и изюма, 1 среднего размера морковку, стакан куриного бульона, соль и перец по вкусу.

Выпотрошенную курицу посолить и поперчить снаружи и внутри, а потроха (печень, сердце, желудок) мелко порезать. Тонко порезать лук и пожарить его вместе с потрохами. Курагу нарезать лапшой, смешать с изюмом без косточек и промытым рисом. Соединить с жареными потрохами, залить 100 г бульона и варить до испарения жидкости. Нафаршировать этой начинкой курицу, зашить нитками и тушить, добавив 100 г бульона, лук и морковь.

д.Фоминское Уренского района Нижегородской области.

Фирменные рецепты от Татьяны Никитиной

Вкусные кнедли

Растолочь 1 кг отварного картофеля, добавить 1 яйцо, две трети стакана муки, полстакана манки, посолить и замесить тесто. Вылепить круглые кнедли и варить их около 20 минут в подсоленной воде.

Икра из соленых огурцов

На 4 огурца возьмите 3 луковицы (некрупные) и 2 морковки. Морковь натрем на терке, лук нарежем, добавим тертые огурцы. Жарим 15 минут. Не солить.

Если в это время на соседней сковороде сделать гренки, то, положив на них икру, вы получите горячий бутерброд.

Нижний Новгород.

Фирменные рецепты от Лины Георгиевской

Паста с орехами и чесноком

Все мои фирменные блюда опробованы не только моей семьей, но и приятелями, знакомыми и сослуживцами.

50 г размягченного сливочного масла, 100 г тертого сыра(эстонского или любого твердого), 1 ст.л. рубленых грецких орехов, 4 дольки чеснока (мелко порубить), 1 ст.л. зелени (укроп, петрушка) и 2 ст.л. майонеза.

Все смешать, взбить миксером (если его нет, то вилкой или взбивалкой). Украсить веточкой укропа.

Паста с укропом и чесноком

100 г сливочного масло, 70 г брынзы, 1 ч. л. мелко порубленного укропа, 4 зубчика чеснока.

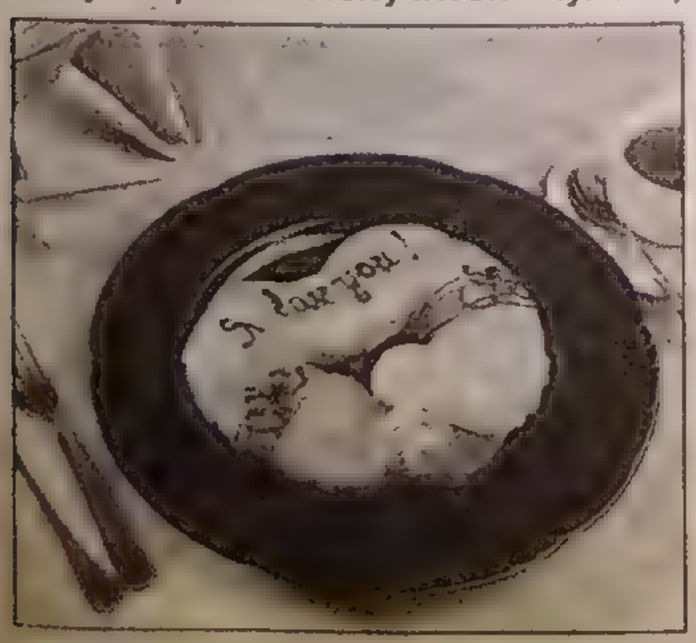
К протертой брынзе добавить растертое сливочное масло, укроп, рубленый чеснок. Массу тщательно взбить.

г.Санкт-Петербург.

Фирменный рецепт от Татьяны Устиновой

Фаршированные шейки

Из куриных горлышек аккуратно вынуть хребет. Получится «чулок», который следует с одной стороны завязать ниткой. Для фарша мелко режем лук, добавляем столько же муки и измельченный куриный жир (чем больше, тем вкуснее), черный молотый перец. Все хорошо перемешать и плотно набить шейку. Зашить или завязать второй конец. Варить в подсоленном кипятке. Подавать на стол в охлажденном виде с приправами и любым соусом.



Нижний Новгород.

Фирменный рецепт от Галины Врублевской

Блинчики с грибами

Пеку тонкие блинчики. Грибы любые (я беру опята соленые или замороженные) жарю с луком. На блинчик накладываю грибы, затем снова кладу блинчик, грибы и т.д. Грибной слой можно слегка помазать майонезом, а можно и без него. Верхний слой - блинчик с майонезом. Получается торт. Пальчики оближешь.

г.Смоленск.

Фирменные рецепты от Любови Сотниковой

Белорусский салат

100 г сушеных грибов, 500 г печени, 4 консервированных огурца, 500 г лука, 5 шт.отварных яиц, 300 г майонеза.

Лук нарезать, обжарить, печень обжарить в муке с маслом, порезать соломкой, грибы отварить и поджарить, яйца покрошить мелко, огурцы порезать соломкой, все в большой миске перемешать, заправить майонезом и разложить в салатницы.

А это мой любимый салат, всем его очень рекомендую.

Салат «Любовница»

Он состоит из 3 слоев.

1-й слой - сырая, мелко потертая морковь, перемешанная с изюмом,

2-й - сыр, потертый на крупной терке, и туда выдавить чеснок через чесночницу, чтоб хорошо чувствовался,

3-й - отварная свекла, потертая на крупной терке, и туда добавить подсушенные ядра грецких орехов.

Каждый слой промазываем майонезом.

Надо: 1 небольшая свекла, 0,5 стак.орехов, 200 г сыра, 5 зубчиков чеснока, 2 морковки средних, 0,5 стак.изюма.

Попробуйте: салаты все сытные и очень вкусные.

п.Тереховка Гомельской области, Беларусь.

Фирменный рецепт от Анны Фокиной

Домашний майонез

200 г растительного масла без запаха, 2 желтка, 1 ч.л. сахара, 0,5 ч.л. соли, 2 ст.л. 9%-ного уксуса, 2 ст.л. воды, 1 ст.л. готовой горчицы.

Растираем вместе желтки, соль, сахар, горчицу. В полученную смесь влить масло, добавить уксус, воду, полученную массу взбить в миксере до побеления.

п.Новинки Богородского района Нижегородской обл.

Фирменный рецепт от Н.Кузнецовой

Салат «Сюрприз»

Я этот салат пробовала у родственницы, и назвала бы его «Сюрприз», т.к. сначала не поняла состав его.

Необходимо: капуста свежая, колбаса, морковь, чеснок, соль, майонез.

Пропорции произвольные, все на глаз или, как еще говорят медики, «квантум сатис», просто квантум.

г.Первомайск.

А я знаю!

Тесто для «опят»

М.В.Корчагина из Республики Чувашия просила поделиться рецептом теста для формы «опята». Вот какие рецепты были напечатаны на заводской упаковке.

1-й способ. 1 стакан муки, 2 яйца, 1 стакан воды, 3 ст. л. сахарного песка, 50 г водки, щепотка соды, соль.

2-й способ. 2 яйца, 4 ст.л. муки, 4 ст. л. сахарного песка, щепотка соды. Готовое печенье посыпать сахарной пудрой.

Всего вам хорошего.

Людмила РУСОВА, г.Бор Нижегородской обл.

От редакции: ***Людмила Андреевна, огромное вам спасибо, вы очень душевный человек - не поленились выполнить просьбу. Мы так рады, что газета становится своеобразным читательским клубом, где можно не только обменяться мнением, но и получить поддержку коллег по кулинарному содружеству.***

В следующем номере мы опубликуем другие письма с рецептом «опят».

Намотайте на ус, мужчины!

О кофе

В исследовании, опубликованном в журнале Американской Медицинской Ассоциации, сообщается, что у мужчин, выпивающих 2-3 чашки кофе в день, риск развития желчно-каменной болезни снижается на 40%. Причем речь идет только о напитке, содержащем кофеин, потому что именно он улучшает отток желчи и препятствует образованию камней.

О переедании

Международный журнал по проблемам питания сообщает, что причиной переедания у мужчин является депрессия. Дополнительные факторы переедания - неэффективность диет, низкая самооценка и состояние стресса.

О цинке

Чтобы не иметь проблем с простатой, не перебарщивайте с пищевыми добавками, содержащими цинк, - говорят исследователи Гарвардского университета. В результате трехлетнего эксперимента, в котором участвовали 455 мужчин, выявлено, что избыток цинка повышает риск увеличения предстательной железы. Доказано, что мужчины, употреблявшие более 15 мг цинка ежедневно, в три раза чаще имели проблемы с увеличенной простатой и затрудненное мочеиспускание, чем те, кто потреблял меньше.

«Дело в том, что цинк повышает уровень тестостерона, который в свою очередь стимулирует рост простаты», - утверждают авторы исследования и советуют не превышать рекомендуемую дозу этого чрезвычайно полезного мужчинам микроэлемента.

О пользе грез

Исследование, проведенное учеными Тампского университета, показало, что мало во время еды хорошо пережевывать пищу: полезно еще расслабиться и помечтать. В эксперименте участвовали 2 группы мужчин. Первая во время еды думала об отвлеченных приятных вещах, а вторая производила в уме математические вычисления. У первой группы была отмечена более высокая активность ферментов и усиленное слюноотделение, а эти факторы - залог хорошего пищеварения.

Безопасность

Покупая бутылку масла...

Выбор растительных масел ныне весьма широк. И попробуй разобраться, чем одно масло отличается от другого, разве что есть масло посветлее, а есть потемнее.

Однако специалисты скажут, что по глубине очистки масла подразделяются на нерафинированные, рафинированные и рафинированные дезодорированные.

После первого этапа - рафинации - масла избавляются от механических примесей и имеют присущие каждому виду вкус и запах. Могут иметь небольшой осадок и мутноватый цвет. Поступающее в продажу такое масло называется товарным нерафинированным.

На втором этапе обработки - гидратации - масло становится прозрачным, без осадка и запаха, приобретает обезличенный вкус.

На третьем этапе выводятся вещества, при избытке которых у масла появляется неприятный вкус. Это масло называется рафинированным недезодорированным маслом.

На четвертом этапе - отбеливании - в масле не остается пигментов и оно становится светло-соломенным.

Пятый этап - дезодорация: удаляются летучие соединения, масло лишается запаха. Теперь оно называется рафинированным дезодорированным.

Импортные растительные масла поступают к нам в рафинированном дезодорированном виде. Исключение составляет нерафинированное прессовое оливковое масло с характерным для оливок вкусом и запахом.

На первый взгляд все импортные рафинированные масла практически ничем не отличаются. Мы покупаем их, ориентируясь главным образом на цену. Однако отличие может быть весьма существенным. Поэтому следует научиться разбираться в надписях на упаковках.

При покупке масла первым делом обращайте внимание на срок изготовления и реализации, а также на предназначение продукта.

Например, если написано «для салатов», то его не рекомендуется использовать для жарки - масло будет пениться. Кроме того, салатные масла содержат витамины, которые разрушаются при термической обработке.

Рафинированные и рафинированные дезодорированные масла могут использоваться для жарки, для приготовления салатов, майонезов. А вот на нерафинированном масле жарить не рекомендуется, оно сильно пенится. А еще при высокой температуре в нем образуются токсичные соединения, обладающие мутагенным и канцерогенным действием.

Из рафинированных масел жарить лучше всего на рапсовом - оно содержит меньше полиненасыщенных жирных кислот, чем остальные растительные масла, медленнее окисляется и может выдержать несколько циклов жарки. Но и рафинированные масла при жарке не следует перегревать (температура не должна превышать 160-170 градусов). Если над поверхностью масла появился дымок, то это значит, что в нем начинается образование опасных токсичных соединений.

(Окончание следует.)

Интернет-СМИ.

Добрый совет

О салатах

- **Нельзя приготовлять и хранить салат в металлической посуде - только в эмалированной, керамической, стеклянной.**
- **Достаточно салатницу натереть чесноком, чтобы все блюдо приобрело аппетитный чесночный запах.**
- **Овощи для салата рекомендуется хорошо охладить. Ни в коем случае не соединяйте теплые продукты с холодными - салат быстро испортится.**
- **Салат с майонезом и винегрет приобретают особо приятный вкус, если перед тем, как подать на стол, вы ненадолго положите в блюдо лимонную корочку.**

Мы считаем губку чистой!

А на самом деле...

Какие предметы у вас в квартире могут быть больше всего загрязнены бактериями, опасными для здоровья вашей семьи? Это губка для мытья посуды, губки для вытирания кухонного или обеденного стола и посудное полотенце, если за ними нет надлежащего ухода.

Исследователи обнаружили, что кухонные губки из поролона содержат бактерии даже кишечной палочки (колибактерии), которых оказалось меньше даже на сиденьях унитазов. По заключению микробиологов, губки чаще всего бывают влажные, а это, да еще остатки пищи, благодатная почва для всяческой бяки. Откуда могут попадать бактерии? Их могут приносить с собой хозяйки с улицы, из магазинов на хозяйственных сумках, на упаковке различных продуктов, особенно на пакетах из-под мяса, рыбы, молочных, бакалейных и др. продуктов.

Что можно и нужно предпринять?

Основной способ защиты - регулярная дезинфекция губок и кухонных полотенец. Их ежедневно следует кипятить в течение 2 минут. Стирая полотенца, надо добавлять хлорный отбеливатель. Вместо кипячения и стирки губки и полотенца три раза в неделю можно вымачивать в течение 15 минут в воде с добавлением хлорного отбеливателя (дезинфицирующего препарата), прополоскать, отжать и хорошо высушить.

Вино на радость дано

Зимой отдают предпочтение «теплым», хорошо согревающим красным столовым и крепким виноградным винам. Особенно широкое использование вин этих марок зимой объясняется и тем, что в зимнем меню больше сытных и «плотных» блюд из мяса, свинины, баранины, к которым очень подходят как красные столовые, так и крепкие виноградные вина.

Белые сухие вина вкуснее всего слегка охлажденные (до 10-12 градусов). Десертные вина, мускаты, токаи должны иметь комнатную температуру (16-18 градусов).

Существует широко распространенное мнение, что шампанское вкусно чуть ли не замороженным. Это мнение, безусловно, ошибочно, потому что резкое обжигающее ощущение холода заглушает приятную «игристость» этого напитка. Шампанское наиболее полно и гармонично выявляет все свои достоинства при охлаждении, но не ниже 6-7 градусов.

Вредно? Полезно?

Сладости

Достоинства

Быстрые калории, которые организм может получить из сладостей, необходимы для работы мозга.

Недостатки

Масса калорий, которые организм не успевает перерабатывать и откладывает про запас. Рафинированный белый сахар способствует ожирению. Вкус теста в сочетании со сладким кремом моментально приводит чувство меры в негодность, так что порой бывает трудно остановиться на первом куске торта или пирога.

Как их помирить?

Сладкоежкам, которые стремятся перейти на здоровое питание, стоит переключиться с кремово-бисквитно-шоколадных тортов на сладкие сухофрукты - финики, курагу, чернослив. Особенно «здоровые» сласти - пирожные из моркови и яблок, «шары» из сухофруктов и орехов.

Уроки этикета

Потанцуем?

Иногда возникает вопрос, можно ли приглашать женщину на танец, если в это время она занята едой. Несомненно, потому что еда на званом ужине - дело второстепенное.

* * *

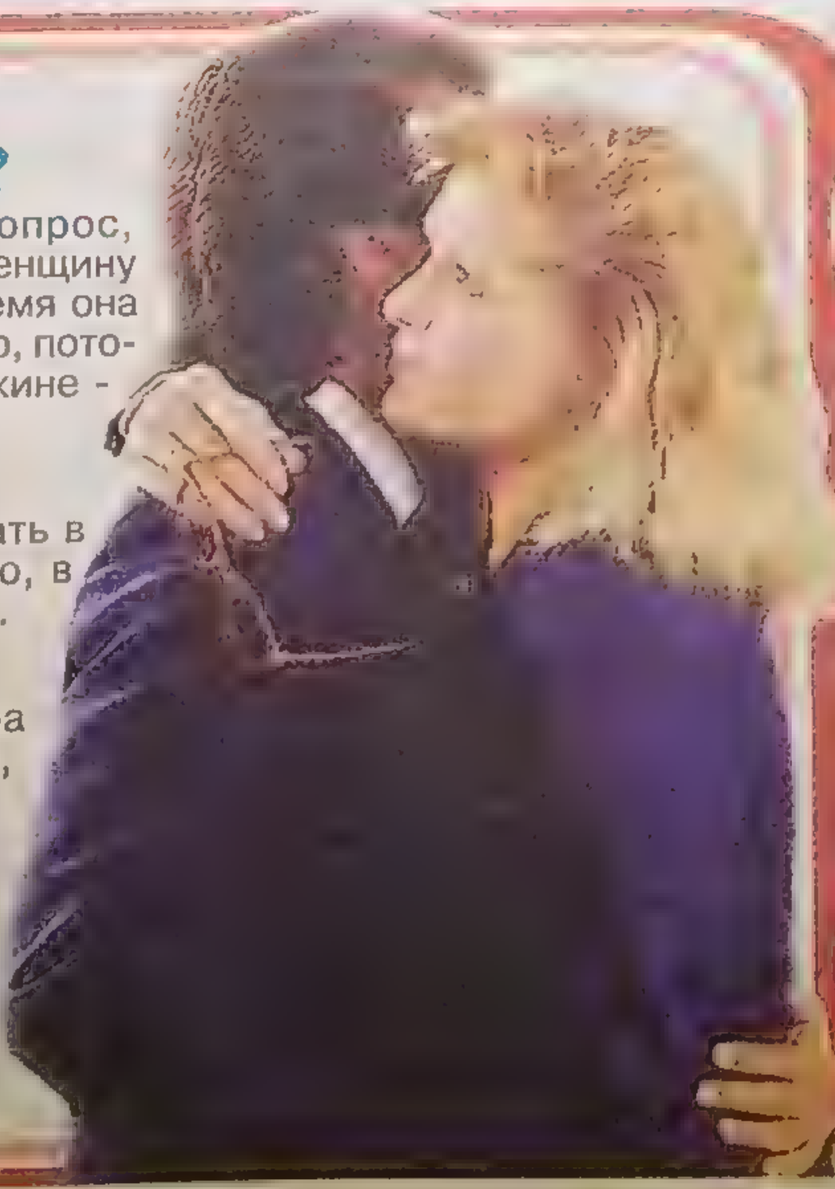
Старайтесь не жужжать в ухо партнерше мелодию, в ритме которой танцуете.

* * *

Если танцующая пара заденет в танце другую, извиниться должен мужчина, ведь это он ведет свою партнершу и потому несет ответственность за двоих.

* * *

Нельзя танцевать с сигаретой.



Не забудьте!

Отметить именины:

4.02 - Георгий, Юрий, Егор, Петр, Тимофей
5.02 - Геннадий
6.02 - Ксения
7.02 - Александр, Виталий, Иосиф, Кирилл, Филипп.

Поздравить именинников:

8.02 - Аркадия, Семена, Марию
9.02 - Ивана
11.02 - Романа
12.02 - Василия, Григория, Ивана, Петра, Евдокию

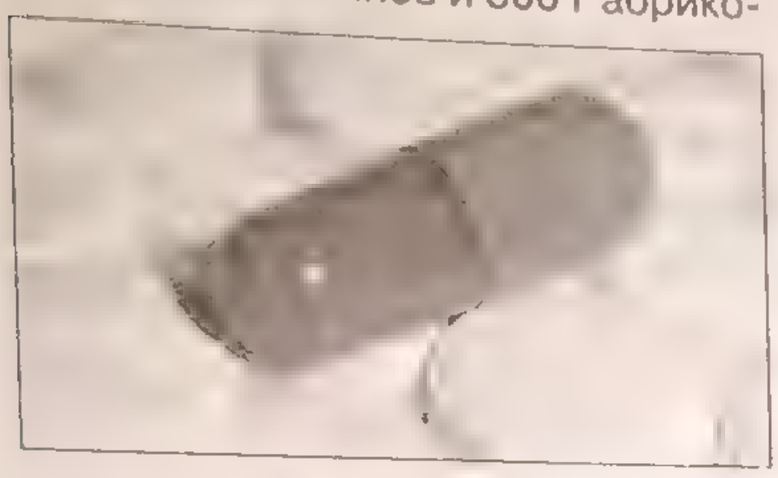
Напроситься в гости к именинникам

13.02 - Виктору, Ивану, Никите
14.02 - Петру
16.02 - Николаю, Семену, Анне
17.02 - Георгию, Юрию, Егору, Кириллу, Николаю.

Пятый миф о витаминах

Главный природный источник всех витаминов - это овощи и фрукты.

В действительности овощи и фрукты богаты всего двумя витаминами - А и С. Достаточно съесть всего 150 г апельсинов и 300 г абрикосов, чтобы обеспечить себя на сутки этими витаминами. С другими витаминами намного сложнее. Так, для того чтобы набрать суточную потребность в витамине Е, необходимо съесть 5 кг апельсинов, а дневную норму витамина B_6 содержат 2,5 кг винограда.



Главный источник витаминов группы В - черный отрубной хлеб и мясо. Но и их для ежедневного полного витаминного обеспечения нужно съесть немало - 1 кг хлеба и 500 г мяса. Витамины группы В, полученные химическим путем, усваиваются значительно лучше своих природных аналогов и спасают человека от неумеренного потребления хлеба и мяса.

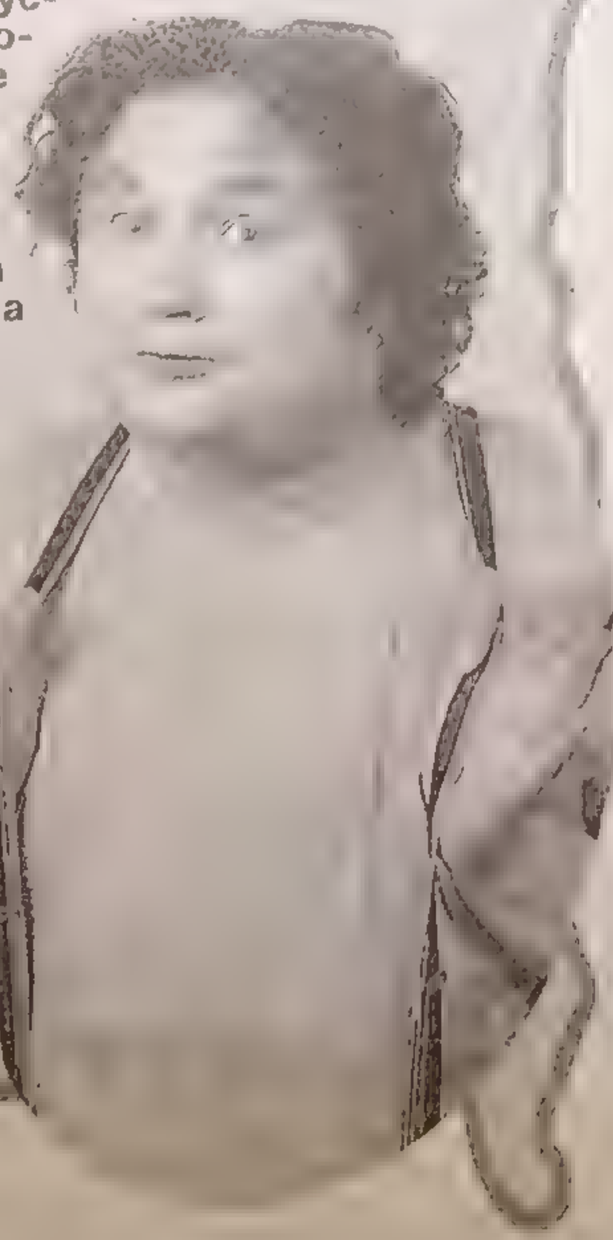
Правда о диете

Жиры делают нас полнее?

Логично, что от жира становятся еще полнее. Но некоторые эксперты в области физиологии питания придерживаются совершенно иного мнения. Из их когорты назовем имя американского врача, д-ра Роберта Эткинса. Он допускает употребление в пищу любых жиров и белков без ограничений в отношении калорий. Единственным табу являются углеводы.

Питание, основной упор в котором делается на богатую жирами и бедную углеводами пищу, безусловно, также может привести к похудению. В основном за счет того, что объедение такими продуктами весьма условно, ибо жирные мясные блюда быстро приедаются.

Фактически не содержащая в себе углеводов пища может стать причиной распада накопителей гликогенов в организме, вследствие чего теряется много воды. Результаты целого ряда экспериментов свидетельствуют о том, что потеря веса при жировой диете может быть заметнее, чем при диете с малым содержанием жиров (при условии поступления одинакового количества калорий), но это снижение обусловлено на 70% потерей воды и на 30% - собственных запасов жира. В бедной же жирами диете - наоборот: вес снижается за счет потери собственных жиров (эта доля составляет 80%) и только на 20% - из-за потери воды.



Вредный для здоровья эффект диет с богатым содержанием жиров неоспорим. Кто не в меру увлекается жирными мясными и молочными продуктами, тот подвергает себя опасности повышения уровня холестерина и мочевой кислоты, а также возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Имеются предположения, что увлечение жирами способствует возникновению рака кишечника.

Питание и онкология

Рекомендации общества онкологов относительно питания сводятся в основном к четырем пунктам: потреблять много фруктов, овощей и грубой пищи, богатой клетчаткой; уменьшить потребление жиров, особенно животных; не полнеть и оставаться физически активными и строжайше ограничить потребление алкоголя.

Эти рекомендации научно обоснованны.

Онкологи, например, рекомендуют отказаться от красного мяса полностью, поскольку оно повышает риск рака кишечника, молочной и предстательной желез. Так что лучше заменить его бобами, рыбой и птицей.

Что касается алкоголя, то онкологи не отрицают его положительного влияния в весьма умеренных количествах - снижается опасность сердечных болезней для мужчин старше пятидесяти и для женщин старше шестидесяти лет. Но для остальных, особенно для женщин с повышенной опасностью рака груди, они рекомендуют почти полное воздержание.

В рекомендациях онкологов подчеркивается, что практически нет никаких научных свидетельств того, что такие добавки, как бета-каротин, витамины А, С и Е, кальций, рыбий жир или чеснок, уменьшают опасность заболеть раком, хотя и укрепляют иммунитет.

С другой стороны, онкологи разъясняют, что искусственные заменители сахара, кофе, фтористые соединения и пищевые добавки нисколько не увеличивают риск заболевания. Исключение составляют только нитриты, которые могут в пищеводом тракте подвергнуться химическим изменениям и образовать канцерогенные вещества.

Уроки этикета

Гость пришел отдохнуть, а не работать

У вас гости? Это здорово! Найдите в каждом вашем госте то, что вам на самом деле очень нравится, будь то новая прическа или феноменальные способности в области математики, и смело заводите разговор на эту тему. Найдите, чем восхититься, - и вы не останетесь неуслышанными!

Однако не стоит использовать способности и умения ваших гостей, например, просить находящегося у вас в гостях врача смерить вам давление или посмотреть горло, разумеется, если только вам не стало вдруг плохо. Человек приходит в гости, чтобы отдыхать, а не работать, и не нужно его эксплуатировать в нерабочее время.

Мужчинам полезно быть сладкоежками

Глюкоза помогает организму вырабатывать необходимый сильному полу тестостерон.

После 40 лет количество этого гормона у мужчин начинает сокращаться, что со временем может привести к ухудшению потенции и инфаркту миокарда. Следовательно, надо выработку тестостерона стимулировать. И делать это можно при помощи диеты, которая рекомендована группой международных экспертов ВОЗ.

♥ Сократите потребление мяса до 150 г в день. Предпочтение отдавайте птице.

♥ Углеводная пища полезна, особенно бобовые, не противопоказаны торты и пирожные, но не перестарайтесь. Возникает угроза избыточного веса, а он тормозит производство тестостерона и увеличивает выработку женских гормонов эстрогена и прогестерона.

♥ При любой возможности добавляйте в пищу сырой или вареный корень сельдерея - в нем содержатся вещества, увеличивающие мужскую потенцию.

♥ Растительное масло полезно: оно способствует выработке тестостерона. Можно выпивать столовую ложку масла натощак - оно подействует как слабительное, таким образом вы очистите организм.

♥ Выработку мужского гормона стимулируют морепродукты и орехи.

♥ Принимайте настойку женьшеня - по 15-20 капель 2-3 раза в день в течение 2-4 недель. Но при гипертонии, нарушении сердечного ритма, бессоннице она противопоказана.

♥ Кроме диеты, врачи рекомендуют силовые упражнения. Финские специалисты доказали, что уровень тестостерона возрастает после занятий с гантелями и на тренажерах с отягощением.

Мария ЗАВАДА.
© «Факт и комментарий».

Помогут ли сильному полу «испанские почки»?

Уважаемая редакция!

Недавно в витрине мясного отдела увидела нечто под названием «говяжьи семенники». Когда спросила у продавца, зачем продают такую гадость, она ответила, что это очень хорошая пища для мужчин, потому что жареные семенники не только вкусны, но и повышают сексуальную активность.

Неужели это правда? Почему раньше мы ничего подобного не знали? Существуют ли рецепты приготовления блюд из этого продукта? А может, женщинам это вообще нельзя есть?

Н.МИТРОХИНА.
Нижний Новгород

Насчет рецептов у нас возникли затруднения - найти их нигде не смогли. Вот разве что читатели, особенно из сельской местности, где держат скотину на мясо, что-нибудь полезное знают?

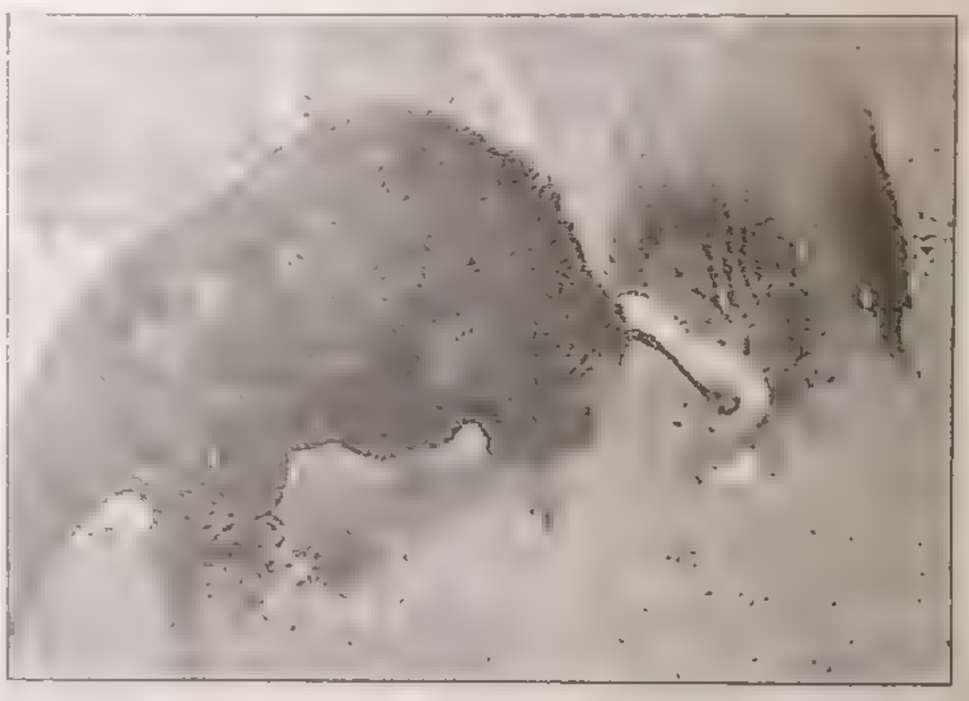
В принципе семенники можно использовать в пищу всем. Другое дело, что с субпродуктами издавна было связано множество мифов и предубеждений. Считалось, например, что содержащиеся в них природные гормоны могут оказывать влияние на потенцию.

В прошлые столетия кулинары Западной Европы рекомендовали представителям сильного пола для восстановления «мужской силы» потроха птиц и «испанские почки» - поджаренные семенники молодых бычков.

Вера в чудодейственность этих субпродуктов жива и поныне. В начале 90-х годов в прессе даже сообщалось о том, что существовало специальное производство консервов из семенников для работников ЦК КПСС - чтобы продлить «молодость» престарелых лидеров партии.

Правда, совсем недавно было сделано предположение другого рода: мужчины сегодня становятся все более феминизированными потому, что в мясе и субпродуктах, которые они с большим удовольствием поглощают, содержится большое количество женских половых гормонов (они могут использоваться при выращивании животных и птицы для повышения продуктивности).

На самом деле каких-либо глубоких исследований, позволяющих подтвердить или опровергнуть возможность воздействия на человека природных гормонов, присущих субпродуктам и другой пище животного происхождения, не проводилось.



Уважаемые читатели!

Хотите проверить справедливость пословицы "Готовь сани летом, а телегу - зимой"?

Это сделать очень просто. Мы уже начали досрочную подписку на нашу газету на второе полугодие 2003 года.

Вы можете подписаться сейчас по льготной, более выгодной цене, чем это будет летом

Досрочная подписка уже проводится во всех почтовых отделениях, кроме Москвы и Московской области. Не откладывайте визит на почту до 31 марта - последнего дня досрочной подписки.

Опережайте время - экономьте свои деньги.

И напоследок...

Поздравляем!

«Мое не дорог ой подарок дорога твоя любовь»

Объявляем имена призеров очередного тура нашего вкусного конкурса «Фирменный рецепт». Хоть и поступают к нам письма с предложением отказаться от денежных призов, все-таки их очень мало. Получается - большинство за купюры? Подождем еще немного и, если количество поклонников сувениров не увеличится, оставим все как есть.

Итак, денежные переводы на этот раз получают:

200 рублей

- Нина Семиткина из Н.Новгорода - за удивительный рецепт 15-минутного теста. Опробовали. Были потрясены и скоростью приготовления, и вкусом получившихся пирогов.

По 150 рублей

- Олег Аносов из Воронежа - за оригинальные, редкие блюда, рецепты которых мы нигде больше не встречали;

- Вера Петренко из Краснодара - за очень вкусный салат из мяса, орехов и кинзы. Приготовили. Оценили вкус и простоту. По счастью, кинза теперь есть на рынке всегда.

По 100 рублей

- Виктор Крылов из г.Сосновый Бор Ленинградской области - за то, что учит нас любить рыбу не только жареную, но и по-иному приготовленную;

- Зоя Бугрова из Богородска Нижегородской области - за рецепт «Мясо по-домашнему», благодаря которому станет запоминающимся любой юбилей;

- Нина Кренделева из Вологды - за очень вкусный омлет, прекрасные частушки про «Самобранку» и за читательский отзыв про ее рецепт.

Поздравляем!

Все остальные ждут своей очереди, хотя рецепты у всех чудесные. Спасибо.

Ай да письмо!

Предложение

Подарок будущей невестке

Очень понравилось ваше издание. Я стала подшивать все номера. Моя мечта - собрать побольше номеров, а потом подарить своей будущей невестке.

Хочется, чтобы в вашей «Самобранке» был раздел «Остатки сладки». Ведь часто остаются морковная, свекольная ботва, переросшие огурцы, кабачки, чесночные стрелки, капустный и огуречный рассолы и т.д. Экономная хозяйка никогда не выбросит их в мусорное ведро, а что-то приготовит.

Вот пусть читатели и делятся своими рецептами.

Елена КУЧИНА, г.Котлас Архангельской обл.

Повторение - мать учения

Хочу высказать свое мнение по поводу возмущения из-за повторения рецептов, названных фирменными.

Я сама собираю кулинарные рецепты с 12 лет, а мне уже скоро 50. Что плохого в том, что люди делятся чужими рецептами? Я, например, рецепта того салата не знала, газету «Формула счастья» не читала.

Сейчас везде много выходит всяких повторений, но это не значит, что милые женщины занимаются переписыванием чужих кулинарных шедевров ради тщеславия. Я считаю, что это делается из лучших побуждений: сделали, попробовали, понравилось, поделились со всеми. Я тоже, когда удается рецепт, делюсь им со своими знакомыми - ведь хочется, чтобы и другие знали. Зачем добро в подшивках держать?

В общем, я считаю, что надо печатать не только свои находки, но и чужие. Главное, чтоб рецепт был опробован «на вкусность». Мы же делимся рецептами не из-за денег, не потому, что хотим увидеть свою фамилию в газете, а для того, чтобы другим милым хозяюшкам было радостно, облегчить их труд, сэкономить их время.

Уважаемые сотрудники! В газете №13 на стр.3 вы забыли напечатать, что во втором салате все слои тоже надо промазать майонезом, а во фруктовом салате надо мазать не майонезом, а йогуртом. Пожалуйста, допечатайте, а то люди подумают, что я обманываю: сделают салат - испортят продукты да и настроение тоже.

Ирина ТИЩЕНКО, г.Иваново.

Благодарность

Спасибо за книгу

Пишет вам Светлана Суханова из Оренбурга. Сразу же хочу вас поблагодарить за подарок - книгу. Вы так быстро ее прислали да к тому же с доставкой на дом. Все это очень приятно. В других изданиях занимала первые места, но оттуда призы приходили месяца через два-три, а вы оказались приятным исключением. Еще раз - спасибо вам за доставленную радость.

С.СУХАНОВА, г.Оренбург.

Парнас про нас

Никогда не подведет

Суп, котлеты и компот
Так и просятся к вам в рот:
Наша «Скатерть-самобранка»
Никогда не подведет!

Татьяна РУЗАНОВА, Нижний Новгород.

Следующий номер нашей газеты выйдет 18 февраля.

"Скатерть-самобранка"
№3 (16), февраль, 2003 г.
Редактор В.В.ШАБАНОВА
Телефон 8(312) 32-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
Тел. 8(312) 32-78-16 e-mail: slog@idnp.ru
Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ

Рекламное агентство
тел. 8(312) 34-88-20, факс 34-88-22
e-mail: reclama@idnp.ru
Служба распространения и доставки
Тел.:8(312) 34-82-54, 34-91-16
e-mail: dostavka@idnp.ru
Распространение в Республике Беларусь -
ИООО «Арго-НН»
Адрес:
220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408
тел/факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 19.04.2002
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-12456
Подписано в печать 23.01.2003 г.
в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж **155838** Заказ **№ 336**
Материалы, помеченные *, размещены на коммерческой основе
Цена договорная
Отпечатано в **ОАО "Нижегородский печатник"**, Нижний Новгород, ул.Гордеевская, 7

Скатерть-самобранка
апрель 2003г.
№8 (21)

Фирменный рецепт от Екатерины Лебедевой

Десерт «Ласточкино гнездо»

4-5 белков, 150 г сахара, 150 г орехов.

Яичные белки взбить с небольшим количеством сахара. Орехи порубить и добавить во взбитую массу. Десертной ложкой осторожно брать смесь, выкладывать на противень, предварительно выстланный бумагой. Печь на слабом огне.

Торт «Сметанный»

1 стакан жирной сметаны (если не жирная, добавить 50 г сливочного масла), 2 стакана муки, 1 стакан песка, 2 яйца, 1 ч.л. соды, гашенной в уксусе.

Все смешать, испечь 2 коржа и промазать кремом.

Крем: 1 стакан сметаны взбить с 1 стаканом песка.

Нижний Новгород.

Фирменный рецепт от Ирины Александровой

Торт «Три встречи»

1-й корж. 1 яйцо, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана сахарного песка, 0,5 стакана муки, 0,5 стакана подготовленного мака, немного соды. Мак готовят так: замочить и проварить в сахарном сиропе.

2-й корж. Все компоненты те же плюс 0,5 стакана мытого и обсушенного изюма без косточек.

3-й корж. Все то же плюс 0,5 стакана дробленых орехов.

Коржи выпекать 20 минут.

Крем: 0,5 кг. сметаны и 1 стакан сахара.

Верх украсить по вкусу. Это может быть тертый шоколад, кокосовая стружка, ягоды.

г. Сестрорецк, С-Петербург.

Коллаж Елены КУДИНОВОЙ.

Вкусно!

Фирменный рецепт от Тамары Ситник

Конфеты «Ночи Венеции»

Состав: 1 пачка детской смеси «Малютка», 3 брикета (или стаканчика) по 100 г мороженого, 250 г сливочного масла, 3 ст.л. какао.

Мороженое и масло растопить, высыпать смесь «Малютка», перемешать, сделать шарики или прямоугольнички, обвалять их в какао, если хотите - еще и в кокосовой стружке. И поставить в холодильник, чтоб застыли. Можно делать конфеты не в форме шариков, а в виде трюфелей.

г.Кимовск Тульской обл.

Фирменные рецепты от Ольги Титовой

Торт «Белые ночи»

4 желтка взбивать минимум 10-15 минут с сахаром - 3/4 стакана. Прибавить 3/4 стакана подсолнечного масла, кофейную чашку молока или воды, 1 стакан муки. В муку добавить 0,5 ч.л. соды. Все хорошо размешать и выпечь в духовке или чудо-печи.

Когда корж испечется, вынуть из духовки, поверхность пирога покрыть тонкими ломтиками груш, яблок, можно вареньем. Взбить белок, оставшийся после отделения желтков, в крепкую пену с 4-5 ложками сахара. Выложить белок на пирог и снова поставить в духовку для образования румяной корочки. После выключения духовки дверцу сразу не открывать, пирог не вынимать, иначе белок осядет.

Торт «Московский»

Очень вкусный!

1 банка майонеза, 1 стакан сахара, 3 яйца, 4 ст.л. крахмала, 4 ст.л. муки, 1/4 ч.л. гашеной соды.

Все хорошо размешать. Муку в смесь добавлять в последнюю очередь. Выпечь и разделить на 2 коржа. Коржи промазать кремом: 200 г сметаны взбить с 0,5 стакана сахара. Сверху торт обмазать глазурью: 5 ст.л. молока, 5 ст.л. сахара, 3 ч.л. какао, 50 г сливочного масла - все вскипятить до загустения.

г.Стрежевой Томской обл.

Фирменный рецепт от Зинаиды Головацкой

Азербайджанское пити

Пити готовят в порционных глиняных горшочках.

2-3 куска баранины (грудинка, шея, голяшки или лопатка) весом примерно по 50 г, горох нухат или нут, предварительно замоченный на 5-6 часов, закладывают в горшочек и заливают холодной водой (если несколько горшочков, то, естественно, в каждый из них).

Блюдо должно кипеть на слабом огне в течение 3-4 часов. После закипания снять пену, а затем в каждый горшок добавить 1 небольшую картофелину, промытую алычу, соль. Спустя некоторое время добавить тонко нашинкованный лук (примерно по 2 средние луковицы).

За полчаса до готовности кладут мелко порубленный курдючный жир (сало), специи, шафран. Если шафрана нет, его можно заменить томатом (или помидором).

Настой шафрана готовится так: 1 г на 120 г воды - заваривается как чай. На порцию пити положено 0,5 ст.л. настоя.

Бульон должен быть прозрачным.

Пити подается в том же горшочке, в котором готовилось, но рядом ставится глубокая тарелка. При подаче на стол блюдо посыпается зеленью мяты или райхона.

Очень вкусно! Правда, готовится долго, но, поверьте, блюдо стоит того!

г.Княгинино Нижегородской обл.

Фирменный рецепт от Т.А. Беляковой

Торт «Муравейник»

Состав: 4 стакана муки, 1 стакан сахара, 0,5 стакана сметаны, 200 г сливочного масла, 150 г сливочного маргарина, 2-3 ложки меда, щепотка соли.

В сметану добавить сахарный песок и соль, перемешать. Разогреть 150 г масла и 50 г маргарина, смешать со сметаной, добавить муку. Получится тугое тесто. Пропустить его через мясорубку.

Получившиеся «веревочки» выкладывать на противень - каждую отдельно (длиной 5-7 см). Выпекать на слабом огне, постоянно просматривая выпечку.

Крем: сварить сгущенку (банку сгущенки варить 2 часа), остудить. Добавить 100 г маргарина, 50 г масла и 2-3 ложки меда. Перемешать с «веревочками» и уложить горкой, чтоб получился «муравейник». (Мешать, пока не получатся «муравьи» длиной 1-1,5 см). Поставить на холод.

Торт получается красивый и вкусный.

г.Вологда.

От редакции:
Уважаемая Г.А.Белякова, рецепты заготовок мы опубликуем поближе к огородному сезону, в период уборки урожая.

Фирменный рецепт от Миляуши Моргачевой

Салат «Цыганский барон»

1 луковицу нарезать кольцами и положить на тарелку. Натереть на крупной терке 2 яблока и положить сверху лука. Натереть 400 г сыра, смешать с 3 вареными рублеными яйцами. Посолить и уложить на яблоки. Залить майонезом.

Просто, но со вкусом!

д.Коб-Покровка Благоварского района Республики Башкортостан.

Фото Д. МАРКОВА.

Фирменные рецепты от Елены Литвинец

Предлагаю несколько рецептов. А судить их прошу одной мерой - вкусно или невкусно.

Салат «Тропики»

1 стакан отварного риса, 1 отварной окорочок, 2 луковицы, 3 яйца, 1 баночка консервированных ананасов, майонез, соль по вкусу.

Мясо нарезать кубиками. Лук нарезать, ошпарить. Яйца измельчить. Все компоненты перемешать, заправить майонезом.

Если не найдете ананасов, их можно заменить киви или апельсинами. Все равно будет вкусно.

Салат «Макарена»

2-3 стакана отварных рожков, 150-200 г ветчины, 2-3 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. столового уксуса, 2-3 ст.л. рубленой петрушки, 2 помидора.

Помидоры ошпарить, мелко нарубить, добавить петрушку, масло, уксус. Все тщательно перемешать. Отварные рожки («ракушки», «перья» и т.д.) смешать с нарезанной кубиками ветчиной. (Я беру ветчинно-рубленую колбасу.) Залить соусом. Перемешать.

г.Тула.

Фирменный рецепт от Натальи Фроловой

Салат «Фантазия любви»

Грибы - шампиньоны маринованные резаные - 400 г. Лук - 2-3 головки порезать полукольцами и обжарить вместе с грибами. Крабовые палочки - 200 г - порезать колечками. 1 вареную морковь средней величины мелко порезать. 3 зубчика чеснока потереть на мелкой терке. 4 вареных яйца порезать. Отварить рис - 1 стакан. Взять 3-4 ст.л зеленого горошка или кукурузы. Мелко порезать 1-2 маринованных огурца.

Все перемешать, заправить соевым соусом и майонезом.

Моим домочадцам этот салат очень нравится. Попробуйте - и вы не пожалеете.

г.Рязань.

Фирменные рецепты от Светланы Любченко

Острая закуска из блинчиков

На 5 блинчиков потребуется 5 яиц и 5 ст.л. майонеза. Для начинки - майонез, зелень укропа, чеснок и измельченные грецкие орехи.

Взбить 1 яйцо с 1 ст.л. майонеза. Испечь блинчик, смазать начинкой, свернуть в рулетик, разрезать пополам. Уложить на большое блюдо «лучиками». В серединку можно положить и мясо, и салат.

Мясо «К празднику»

Свинину нарезать тонкими кусками, квадратами со стороной примерно 6-8 см. Посолить, поперчить, слегка подрумянить на сковороде на растительном масле. Снять мясо на тарелку.

В сковороду, где обжаривали мясо, уложить нарезанный кружочками толщиной по 0,5 см банан. На банан уложить куски мяса.

Апельсин почистить и нарезать кружочками. Каждый кружочек порезать на несколько долек. Теперь надо на каждый кусок мяса выдавить сок из дольки апельсина и положить отжатый кусочек сверху. Затем добавить на каждый кусок мяса по 1 ч.л. майонеза. Влить 2 ст.л. любого вина и запечь в духовке (примерно 20 минут).

г.Новокубанск Краснодарского края

Фирменный рецепт от Нины Андреевой

Печенье «Заманчивое»

Для приготовления палочек к чаю понадобится 3 стакана муки, 250 г маргарина, 50 г дрожжей, 1 стакан молока, 1 ч.л. (без горки) соли, 1 яйцо (для смазки).

Распустить в холодном молоке дрожжи с 1 ч.л. соли. Затем высыпать муку в большую миску и туда же нарезать хлопьями маргарин. Порубить его ножом вместе с мукой.

Постепенно подливая молоко с дрожжами, замесить тесто. Оно должно получиться не слишком крутым и может слегка прилипать к рукам.

Делать палочки лучше всего на большой деревянной доске, которую следует протереть мукой. А раскатывать жгут нужно холодными сухими руками. Жгут должен получиться толщиной в карандаш (можно и чуть толще).

Теперь нарежьте из него ножом палочки примерно по 8-10 см, положите их на противень, слегка смазанный маргарином и присыпанный мукой, и оставьте на 10-15 минут, чтобы подошли.

Пока палочки подходят, разбейте в чашку 1 яйцо, посыпьте его солью и хорошенько взбейте вилкой. Смажьте палочки яйцом и выпекайте при температуре 200-220 градусов до золотистого цвета.

г.Ярцево Смоленской обл.

Фирменные рецепты от Нины Калинычевой

Салат «Черепаха»

Продукты: 5 крутых яиц, 2 луковицы, 200 г сыра, 1 сваренная куриная ножка, майонез, изюм, грецкие орехи.

Салат готовится слоями и промазывается майонезом.

1-й слой - тертые на терке желтки,

2 -й слой - мелко нарезанное куриное филе,

3 -й слой - мелко нарезанный лук,

4 -й слой - мелко нарезанные белки,

5-й слой - тертый сыр.

Сверху украсьте салат изюмом и разложите половинки ядер грецких орехов в виде панциря черепахи.

Салат «Остров чудес»

3-5 яиц взболтать, посолить и испечь из смеси тонкие блинчики. Нарезать их лапшой.

Постную свинину порезать соломкой и обжарить. Добавить сюда же 2 морковки, натертые на крупной терке, и нарезанную полукольцами луковицу. Потомить немного и дать остыть.

Соединить с яичной лапшой, добавить чеснок и заправить майонезом.

г.Ярославль.

Подписывайтесь: Легко! Спрашивайте на почте

Царь всех дней

Праздник Пасхи в христианстве был самым торжественным, поэтому получил название «праздник праздников и торжество торжеств», «царь всех дней», «Великдень».

По обычаю Церкви принято считать, что именно красные яйца - самые торжественные.

Почему?

Ответ на этот вопрос дает история христианства.

В прежние времена во дни торжеств принято было преподносить различные дары родственникам, священнослужителям, правителям. Люди состоятельные приносили в таких случаях золото, драгоценности, а неимущие - яйца.

Именно этот древний обычай и выполнила Мария Магдалина, придя к римскому императору Тиберию. Она подала ему яйцо с возгласом:

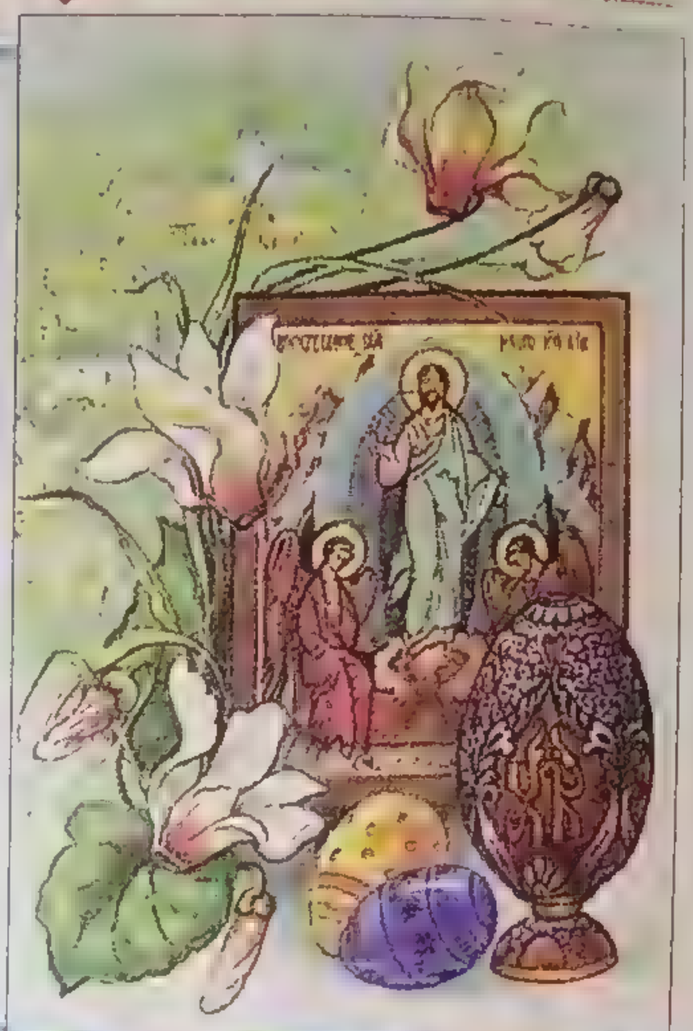
- Христос воскрес!

Император усомнился в возможности для смертного воскреснуть из мертвых и сказал:

- В это так же трудно поверить, как в то, что белое яйцо может стать красным!

И в тот же миг белое яйцо стало алым.

Вот почему красное яйцо - символ Воскресения, символ Пасхи. Красный цвет знаменует радость и возрождение рода человеческого. Но это и цвет крови Христовой, пролитой на кресте во искупление грехов мира.



Христос Воскресе!

Повсюду благовест гудит,
Из всех церквей народ валит.
Заря глядит уже с небес...
Христос воскрес! Христос воскрес!
Как солнце блещет ярко,
Как неба глубь светла,
Как весело и громко
Гудят колокола.
Немолчно в Божьих храмах
Поют «Христос воскрес!»
И звуки дивной песни
Доходят до небес.

Крашение яиц

Самый простой и всем доступный способ - окрашивание яиц в красный цвет луковой шелухой. Надо заранее собранную луковую шелуху положить в кастрюлю вместе с тщательно вымытыми яйцами, залить холодной водой и варить 10 минут. Окрашенные яйца извлечь из отвара, вытереть насухо, протереть пропитанной растительным маслом тряпочкой. Яйца будут иметь красивый блеск. Луковый отвар можно использовать для следующей порции.

Другой способ окрашивания состоит в следующем: вымытые и обсушенные яйца обвязать яркими цветными красящимися нитками. Положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить 15-20 минут. Вынуть, снять нитки, яйца будут иметь мраморный рисунок. Остается только навести блеск.

По такому же принципу окрашивают яйца цветными линяющими лоскутками, предварительно завернув в них яйца и обвязав нитками. Вся прелесть такого окрашивания - в непредсказуемости, неповторяемости рисунка.

Красить яйца можно фруктовыми и ягодными соками, чаем, акварельными красками или специальными красками и лаками для яиц. Теперь их можно купить.

Техника росписи такова: сваренные в течение 8 минут яйца оставить в горячей воде. Одно яйцо вынуть, насухо вытереть, поставить в рюмку и раскрасить с помощью кисточки верхнюю половину яйца. На горячем яйце краска моментально высыхает.

Затем перевернуть окрашенную высохшую часть яйца вниз и окрасить оставшуюся половину. Окрашенное яйцо положить на блюдце и тщательно осмотреть - не требуется ли доработка или прорисовка.

Так поступить по очереди со всеми яйцами. Важно, чтобы во время крашения яйца были горячими.

Красная Пасха

Пасхи делают двух видов: сырые и вареные. Поскольку сырой творог долго не хранится, пасхи из него делают небольшими. А вареная пасха может оставаться свежей всю пасхальную неделю.

❖ ❖ ❖

Непременно на Пасху сделайте 7 добрых дел или подарите 7 подарков. И весь год, до следующей Пасхи, Господь будет помнить вашу доброту.

❖ ❖ ❖

На Пасху обязательно дают поесть освященного кулича или яиц тому, кто в доме болен. Кормить больного (или давать ему яйцо) нужно непременно левой рукой, стоя при этом босиком. Правой рукой нужно креститься и просить Господа о скором выздоровлении больного.

❖ ❖ ❖

Если у вас умер родственник и после его смерти еще не прошел год, вам нельзя красить пасхальные яйца и освящать в храме обрядовую снедь.

Пасха заварная

2 кг творога, 300 г сливочного масла, 400 г сметаны, 4 яйца, соль по вкусу.

Творог дважды протереть через сито. В отдельной посуде довести до кипения при непрерывном помешивании масло, сметану и 3 яйца, влить горячую массу в протертый творог, добавить 1 яйцо и соль, перемешать массу до однородности, заполнить пасочницу, выстланную чуть влажной марлей, прикрыть блюдцем, положить небольшой гнет, поставить на холод на 12 часов.

Пасха боярская

1 кг творога, 1/2 л сливок 30%-ной жирности, 500 г сахара, 300 г сливочного масла, 2 желтка, 100 г апельсиновых цукатов, ванильный сахар.

Творог дважды протереть через сито, добавить взбитые сливки, соединить с отдельно растертым добела маслом и сахаром и желтками, добавить измельченные апельсиновые цукаты и ванилин, тщательно перемешать. Заполнить творожной массой пасочницу, застланную чуть влажной марлей, прикрыть блюдцем, положить сверху легкий гнет, поставить в холодильник на 12 часов.

Фирменный рецепт от Надежды Мякишевой

Пасха «Царская»

Отжатый и протертый через сито творог, сырые яйца, масло, сметану сложить в кастрюлю, перемешать, поставить на огонь, постоянно помешивая деревянной лопаточкой. Как только появится первый пузырек, снять с огня, вынести на холод и продолжать мешать, пока масса не остынет. Добавить сахарный песок, истолченный с ванилью, сладким миндалем, хорошо размешать и выложить в пасочницу.

1 кг творога, 2 яйца, 250 г сливочного масла, 400 г сметаны, 250-300 г сахара, 1/4 стакана миндаля.

г. Барнаул.

Фирменный рецепт от Зинаиды Гусевой

Пасха «Объедение»

800 г творога, 200 г сливочного масла, 2 стакана сахарного песка, 200 г сметаны, 0,5 ч.ложки соли, 2 взбитых яйца, ваниль, корица, изюм (кому что по вкусу). Все смешать и взбивать минут 30. Выложить в чистую марлю, закрутить, положить в глубокую, конусообразную салатницу, сверху положить гнет и оставить на сутки в холодильнике.

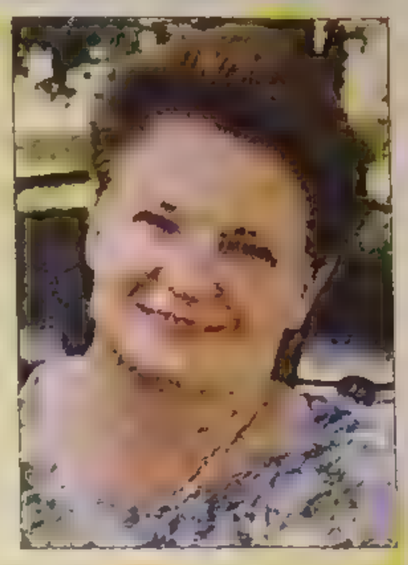
Осторожно развернуть марлю и опрокинуть на плоское блюдо.

Объедение!!!

с.Карпуниха Уренского р-на Нижегородской обл.

Фирменный рецепт от Анны Машарской

Пасха из сметаны



Пасху по этому рецепту я начинаю делать минимум за неделю до Светлого праздника. Покупаю самую жирную сметану и ставлю ее в холодильник для загустения дня на 2-3. Но обязательно закройте банку крышкой, иначе сметана не загустеет.

Как только сметана «настоится», выложите ее в льняную ткань или марлю, сложенную в несколько слоев, и подвесьте для стекания жидкости (так, как вы это делаете, когда хотите получить творог).

Когда лишняя жидкость стечет, в полученную массу добавьте по своему вкусу сахар, яйца, орехи, изюм. Почти готовая пасха от этих добавлений опять станет немного жидковатой. Поэтому положите ее снова в ткань и - под пресс. Пусть пока хранится в холодильнике. На следующий день пасху уже можно выложить на тарелку. Украсьте, как вам подскажет фантазия: орехами, фруктами, посыпьте шоколадом.

Будьте уверены: все ваши домочадцы обязательно отрежут себе по кусочку сметанной пасхи, даже если творожную никогда не любили.

г.Саянск Иркутской обл.

Хозяйки, которые не имеют достаточно времени для того, чтобы приготовить настоящую пасху, вполне могут ограничиться приготовлением пасхальной творожной массы.

«Колокол»

(сырой вариант)

500 г творога, 2 ст.л. сахара, 2 ст.л. натурального меда, 4 желтка, 3 ст.л. сливочного масла, 3 ст.л. сметаны или сливок.

Желтки тщательно смешать с сахарным песком и подогретым медом, затем эту смесь соединить с размягченным сливочным маслом и взбить до образования однородной пышной массы. Полученную массу смешать с протертым творогом, подать со сметаной или взбитыми сливками.

Сырковую массу можно приготовить с вареньем, повидлом или джемом. Для этого в горке готовой сырковой массы делается углубление и заполняется ягодным вареньем.

«Воскресенье»

(вареный вариант)

400 г творога, 50 г сливочного масла, по 0,5 стакана сметаны, сахара, измельченных орехов, 4 яйца, 5 ст.л. изюма, немного ванилина, соль по вкусу.

Творог протереть и, добавив сметану, масло, соль, сахар, хорошо размешать. Затем в массу добавить сырые яйца, изюм и снова все тщательно вымешать. Творожную массу выложить в кастрюлю и, непрерывно помешивая, прогреть до кипения (но не кипятить). Снять с огня, охладить, продолжая помешивать. Положить в массу орехи.

Пасхальные традиции и поверья

По традиции, освященные частички кулича, пасхальное яйцо, свечу со службы Великого Четверга , веточку вербы сохраняли в доме в течение всего года. Считалось, что эти святыни охраняют от бед и болезней, защищают дом от всякой напасти.

❖ ❖ ❖

Яйца, снесенные курицей в четверг на Страстной неделе (то есть предшествующей Пасхе) и съеденные на Пасху, предохраняют от болезней.

❖ ❖ ❖

Нельзя есть пасхальное яйцо и выбрасывать скорлупу на улицу, потому что на протяжении всей Светлой седьмицы сам Христос с апостолами в нищенских одеждах ходит по земле и по неосторожности в него можно попасть скорлупой.

❖ ❖ ❖

Если человек опустит освященное крашеное яйцо в воду, а затем умоется этой водой, то затем он целый год не будет знать болезней.

Фирменный рецепт от Людмилы Семеновой

Ватрушка «Игрушка»

Очень простая ватрушка, но на столе смотрится как игрушка. Нравится всем, кого я ею угощала. 0,5 пачки сливочного маргарина растереть с 3 ст.л. сахарного песка, добавить 1 ст.л. растительного масла, 0,5 стакана молока, 0,5 ч.л. соли, 0,5 ч.л. соды, гашенной уксусом. Плюс мука.

Замесить не очень крутое тесто, выложить в форму и сверху полить 1 стаканом сметаны.

Летом эту ватрушку я пеку с малиной, клубникой. Чтобы сок не вытекал, ягоды по краям нужно чуть-чуть посыпать крахмалом. Зимой такую ватрушку вкусно печь с консервированными ягодами - черной смородиной или вишней.

Попробуйте, ватрушка получается мягкая, сочная.

г.Богородск Нижегородской обл.

Фирменный рецепт от Марии Паршиной

Колдуны с грибами

Грибы отварить. Бульон слить в отдельную посуду, а грибы изжарить в масле с репчатым луком, посолить, поперчить и смешать со взбитым в пену яйцом. Приготовьте тесто, как на пельмени, и слепите колдуны с грибной начинкой. Отварите в грибном бульоне. Как и пельмени, их можно есть в этом же бульоне с майонезом. Но еще лучше будет, если после того, как колдуны всплывут, откинуть их на дуршлаг и потушить на сковороде с маслом и небольшим количеством бульона.

с. Дивеево Нижегородской обл.

Фирменный рецепт от Нинель Сопиной

Печенье «Язычки»

50 г дрожжей растворить в 0,5 стакана молока, 2 пачки маргарина размять с 500 г муки, добавить соль. Замесить тесто, положить в целлофановый мешок и опустить его в воду на 2 часа. Когда тесто всплывет, вынуть и поместить в холодильник на 1 час. Затем тесто достать и раскатать в пласт. Посыпать сахаром, вырезать печенье в виде удлиненных овалов - «язычков». Испечь в духовке.

г.Пугачев Саратовской обл.

Фирменный рецепт от Светланы Старегородцевой

Печенье «Подорожники»

Стряпать люблю с детства. А время летит, вот уже старшей дочери 19 лет, младшей 17. Но в памяти из детства остался аппетитный запах маминых ржаных лепешек из русской печи с медом и аромат сдобного печенья. Это печенье мы называли подорожниками. Потому что его пекли не только по праздникам, но и в дорогу, если кто-то уезжал из дому на учебу. Оно могло долго храниться и напоминать о доме.

Вот рецепт.

Взбиваем 3 яйца с 1 стаканом сахарного песка до увеличения объема в 2 раза и до полного растворения песка, добавляем щепотку соли, 1/3 ч.л. соды, гашенной уксусом или лимонной кислотой, 1 пачку маргарина, растопленного, теплого.

Эту массу выливаем в воронку, сделанную в центре горки из просеянной пшеничной муки. Быстро замешиваем тесто - до такой степени, чтобы начало отставать от рук. Кладем в холодильник минут на 20.

Затем раскатываем пласт толщиной 0,8-10 мм и формочками или стаканом вырезаем печенье. Укладываем на смазанный маслом противень, накалываем вилкой каждое печенье и выпекаем в духовке на среднем огне до готовности. В тесто можно добавить 1 пакетик ванилина или 1-2 ложки мака, тогда печенье будет красивее и вкуснее.

г.Дзержинск.

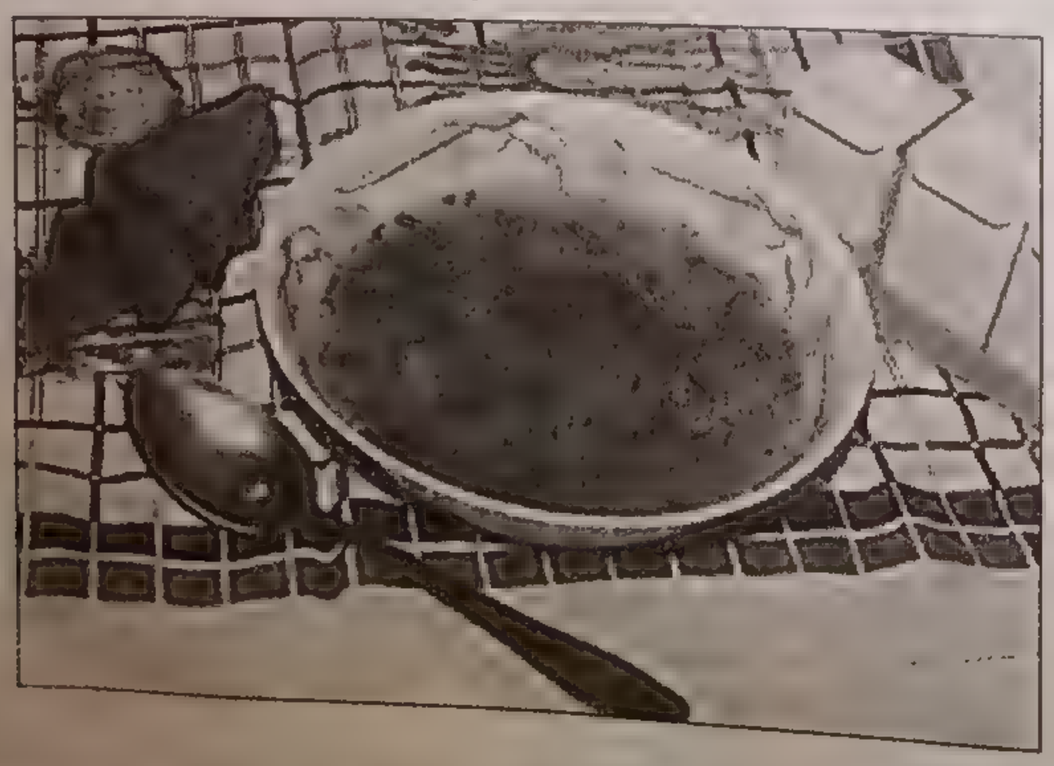
Фирменные рецепты от Александры Букиной

Колбасный суп

Состав: вареная колбаса, специи, картофель, капуста, соль, перец, зелень, чеснок.

Приготовление.

Отрезать толстый кусок вареной колбасы, сделать в нем кармашек и в разрез вложить специи - кари, семена кинзы, рубленый чеснок и лавровый лист. Фаршированную специями колбасу положить в кипящую воду и варить минут 10.



Затем колбасу вынуть (бульон не выливать) и положить на сковороду со сливочным маслом. После того как колбаса подрумянится, в сковороду положить мелко нашинкованную капусту. Добавив немного воды, потушить капусту вместе с колбасой. Посолить и поперчить.

Картофель порезать мелкими кубиками и опустить в кипящий бульон. Затем добавить в него колбасу с капустой и варить еще минут 5. Посыпать зеленью. Колбасу разрежете, когда суп будете разливать по тарелкам.

Котлеты из кильки в томате

Состав: 2 баночки кильки в томате, мука, соль, зеленый лук, одна большая картофелина, маргарин или сливочное масло.

Приготовление.

Томат из банки вылить в отдельную емкость, а кильку пропустить через мясорубку вместе с сырым (естественно, очищенным) картофелем. Фарш перемешать, посолить, добавить 0,5 стакана муки. Зеленый лук порезать и добавить к котлетной массе. Сформировать котлетки и пожарить их на сливочном масле или маргарине. Положив на тарелку, полить томатом, оставшимся от консервов.

с.Белая Глина Краснодарского края.
Фото А.ЧУПРАКОВА.

Фирменный рецепт от Зухры Чайниковой

Английский пудинг

Попробуйте наш пудинг - он всегда получается удачный, на радость всем. Готовится легко и просто: тесто замешиваем, пока нагревается духовка.

В глубокую миску просеиваем 1 стакан муки, кладем 2 сырых яйца и вилкой перемешиваем. В нагретую духовку на верхнюю полку ставим сухую сковородку, чтобы она хорошо прогрелась. (Это очень важное условие для того, чтобы пудинг получился.)

В яично-мучную смесь при помешивании постепенно вливаем 1 стакан молока, добавляем щепотку соли. Горячую сковороду вынимаем из духовки и смазываем любым растительным маслом. Снова ставим в духовку, чтобы и масло хорошо прогрелось.

За это время тесто доводим до кондиции, то есть тщательно, от всей души перемешиваем вручную или миксером до исчезновения мучных комочков. В результате образуется жидкое тесто, как на блинчики. Его переливаем на подготовленную сковороду.

Если она действительно хорошо прогрелась, то при попадании теста на поверхность слышится характерное шипение, а края «блина» сразу же схватываются.

Ставим наш пудинг на среднюю полку духовки, делаем средний огонь и выпекаем 13-15 минут. Если заглянуть в окошко духовки, то можно увидеть, как пудинг растет прямо на глазах.

По истечении указанного времени дверцу духовки слегка приоткрываем на 3-5 минут, чтобы пудинг слегка осел. Затем духовку закрываем и ждем еще 3-5 минут.

Готовый пудинг вынимаем из формы и кладем на плоское блюдо. При этом его середина оседает и он становится похожим на тарелку с поджаристыми, хрустящими, вкусными краями.

Пудинг хорош и в теплом и в холодном виде, как сам по себе, так и в качестве хлеба.

г.Ижевск.

Фирменные рецепты от Людмилы Прокофичевой

Торт «Полосатик»

Я этот торт делаю часто, мои домашние заказывают именно его. Для его приготовления нужно: 1 банка сметаны, 1 стакан песка, 2 стакана муки, 2 яйца, 1 ч.л. соды.

Все хорошо взбиваем, делим тесто на 2 части, в одну добавляем 1-2 ст. л. какао.

Сковороду раскалить, смазать сливочным маслом. Класть по очереди ложку белого теста, ложку темного. Но лучше пофантазировать: сделать рисунок в шахматном порядке, или спиралью, или в виде цветка - получается очень красиво. Готовый торт смазать кремом: 4 ст.л. песка, 3 ст.л. молока, 50 г сливочного масла, 1 ст.л. какао, все это вскипятить минут 5.

Рыба, запеченная в пергаменте

Это мой любимый рецепт.

Некрупную рыбу очистить, выпотрошить, промыть, посолить изнутри и снаружи. Начинить мелкопорезанной зеленью укропа, смешанного с рубленным яйцом и солью. Теперь надо завернуть рыбу в смазанный изнутри маслом пергамент и запечь в духовке, разогретой не очень сильно.

После запекания рыбу развернуть, уложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом. На гарнир подать жареный картофель.

Состав: 1 тушка любой рыбы средней величины, 2 ст.л. рубленой зелени укропа, половинка сваренного вкрутую яйца.

Вот и все. Приятного аппетита.

п.Исаевское Ильинского района Ивановской обл.

Фирменные рецепты от Валентины Глазуновой

Домашний шоколад

Беру небольшую алюминиевую кастрюльку, сыплю в нее 5 ст.л. какао, 6-8 ст.л.сахара, вливаю 5 ст.л. молока, перемешиваю и ставлю на огонь. Довожу до кипения и добавляю 50 г сливочного масла. Снова довожу до кипения и, непрерывно помешивая, ввожу 1 ч.л. муки. Как только мука растворится, снимаю с огня.

Если жидкий шоколад залить в формочки для льда и поставить в морозилку, то через несколько часов у вас к чаю будут шоколадные конфеты.

Печенье «Забава»

1 стакан муки, 200 г маргарина (порубить ножом), 200 г творога (протереть через сито), 1 стакан сахара.

Из всех продуктов замесить не очень крутое тесто. Раскатать его в тонкий пласт. Нарезать тесто полосками, скрутить из полосок спиральки, посыпать сахарным песком и выпекать на смазанном маслом противне в горячей духовке.

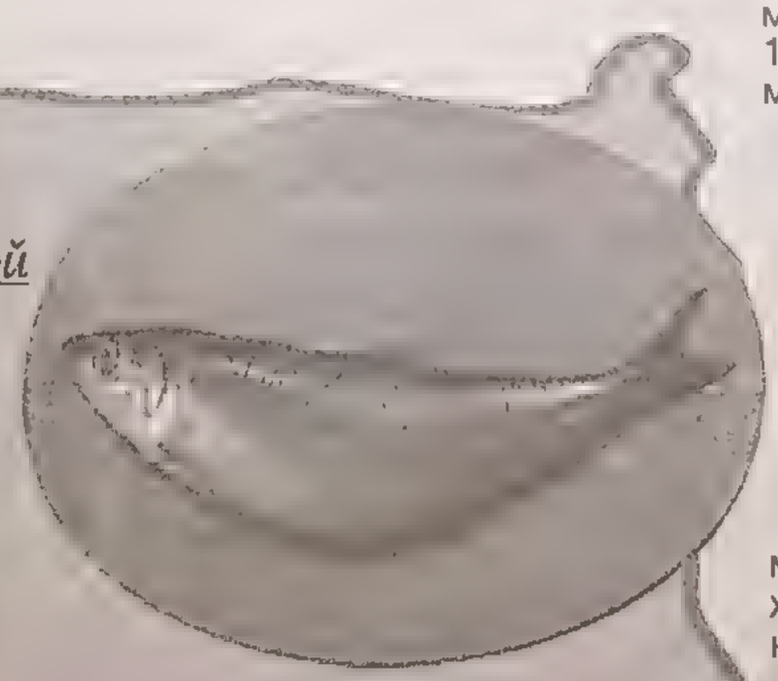
с.Кочурово Бутурлинского района Нижегородской обл.

Фирменный рецепт от Ксении Никифоровой

Сельдь «Хе»

Этот рецепт привезен с Дальнего Востока, где очень много рыбы.

Берем 1-2 селедки (свежую, мороженую) и отделяем филе от костей и кожи. Режем его небольшими кубиками и кладем в глубокую тарелку. Посолим. После этого берем 1-2 луковицы, чистим, режем. В стакане разводим уксус до чуть кисловатого вкуса и добавляем в него черный молотый перец и 1 лавровый лист.



Этим маринадом заливаем сельдь и даем постоять 15-20 минут. Как только селедка начнет белеть, можно кушать.

Очень хороша эта селедка с жареной и вареной картошкой. Приятного аппетита!

г.Саров Нижегородской обл.

Кулинарка

Кулич сливочный

В подогретых сливках разводим дрожжи, кладем половину муки, ставим в теплое место подходить. Растираем желтки с сахаром, добавляем размягченное масло, снова растираем все вместе добела. Перебираем и моем изюм.

Когда опара подойдет, кладем желтки с маслом и сахаром, изюм, очищенные и мелко нарезанные орехи, цукаты. Всыпаем остальную муку, соль, ванилин, вымешиваем и ставим в тепло, пока не увеличится в объеме вдвое. Снова вымешиваем и еще раз даем подойти.

Теперь формируем из теста небольшие булки и выкладываем в формы с высокими стенками, смазанными изнутри маслом. Дно и стенки формы выстилаем промасленной бумагой. Хотите кулич легкий, воздушный - заполните форму на треть высоты. Предпочитаете более плотный - на половину. На час ставим форму в тепло, затем - в духовку с температурой 200-220° на 60-70 минут. Верх кулича зарумянился? Накройте смоченной бумагой, чтобы не подгорел.

Во время выпечки кулич нельзя беспокоить: поворачивайте форму осторожно, не трясите - кулич может опасть. И готовый кулич, пока не остыл, не любит тряски, шума. Вынимайте его из формы осторожно, деликатно, кладите на мягкую подстилку.

Верх посыпьте сахарной пудрой или залейте глазурью.

На 5 стаканов муки - полтора стакана сливок, 250 г сливочного масла, стакан сахара, 8 яичных желтков, по половине стакана изюма, орехов и цукатов, чайная ложка соли, ванилин, 100 г дрожжей.

Кулич «Любимый»

Для опары 1/3 всей муки смешать с теплой водой (32-34°С) в соотношении 1:1. Дрожжи развести в небольшом количестве воды, ввести в опару и оставить для брожения при 29-30°С на 80-90 минут.

Сливочное масло, сахар, соль, ванилин растереть до однородной массы, помешивая, ввести яйца, добавить перебранный и промытый изюм (плодоножки удалить). Замешенное тесто уложить в смазанные маслом цилиндрические формы так, чтобы оно занимало не более 1/4 формы, и дать отстояться в теплом месте (30-38°С). Как только тесто увеличится в объеме в 2-2,5 раза, выпекать куличи при 180-200°С в течение 60-70 минут. Готовый кулич охладить, вынуть из формы и выдержать не менее 8 часов. После этого его можно пропитать сиропом, верх смазать повидлом и посыпать сахарной пудрой или заглазировать сахарной помадкой.

Для теста: 400 г муки, 100 г сахара, 160 г сливочного масла (в том числе и для смазки формы), 5-6 яиц, 100 г молока, 80 г изюма, 20 г дрожжей, соль, ванилин.

Для сиропа: 60 г сахара, 20 г вина, 45 г воды.

Для помадки: 90 г сахара, 25 г воды.

При такой раскладке продуктов получается кулич весом 1 кг.

Кулич домашний

0,5 л молока, 80 г дрожжей, 1,5-2 стакана сахара, 5 яиц, 250 г масла, 1 чайная ложка соли, 250-300 г изюма, 1 кг муки.

Сделать опару на молоке и дрожжах с половиной муки, добавив 1 столовую ложку сахара. После того как опара будет готова, добавить сахарный песок, осторожно влить растопленное масло, положить 1-2 яйца и 3-4 желтка (белки использовать для глазури), муку (сколько потребуется) и замесить крутое тесто. Добавить подготовленный изюм. Готовое тесто разложить в формы и дать ему подняться, выпекать при температуре 200°С 20-25 мин.

Готовые куличи покрыть глазурью из взбитых белков с сахаром, поставить их в духовку на несколько минут, чтобы глазурь немного подрумянилась.

Кулич «Аленка»

1 кг муки, 0,5 л молока, 50-70 г свежих дрожжей, 20 яиц, 200 г сахара, 500 г сливочного масла, соль по вкусу и еще столько муки, сколько потребуется.

Смешать муку с теплым молоком, распущенными в небольшом количестве молока и вспенившимися дрожжами, поставить в теплое место для брожения, прикрыв полотенцем или холщовой салфеткой. Когда тесто поднимется, прибавить 20 желтков, растертых с сахаром добела, растопленное теплое масло, соль и тщательно перемешать. Затем ввести взбитые в стойкую пену белки и осторожно, чтобы не разрушить пену, добавить столько муки, чтобы тесто получилось достаточно густым. Дать тесту подняться вторично. Затем тесто следует очень хорошо выбить (т.е. резкими ударами удалить скопившийся углекислый газ), положить в обильно смазанную размягченным маслом форму, заполнив ее до половины, дать тесту подняться вровень с краями формы, выпекать при температуре 180°С до готовности.

Кулич душистый

Вам потребуется: 0,5 л молока, 1 кг муки, 50 г дрожжей, 5 яиц, 250 г сахара, 300 г сливочного масла, 150 г измельченного миндаля, 1 лимон, 200 г изюма, шафран, кардамон.

Способ приготовления. Вскипятите молоко, остудите до температуры чуть выше комнатной. Смешайте с дрожжами и мукой. Дайте подняться.

Взбейте желтки с сахаром. В тесто вмешайте желтки, размягченное масло, изюм, миндаль, цедру лимона, шафран, кардамон. Вымесите тесто и введите взбитые белки.

Смажьте маслом форму, обсыпьте миндалем, на дно выложите пергамент. Наполните форму тестом на три четверти, дайте подойти. Смажьте аккуратно яйцом и выпекайте, не раскрывая духовку.

Готовый кулич остудите в форме, а затем выньте. Полейте глазурью, смажьте взбитыми с сахаром белками и посыпьте сахарной пудрой.

Кулич миндальный

1 кг муки, 1/2 л молока, 50-70 г свежих дрожжей, 5 яиц, 200 г сахара, 300 г сливочного масла, 200 г очищенного миндаля, 1 лимон, 150 г изюма, соль по вкусу.

Вскипятить молоко, охладить до температуры парного молока. В небольшой части молока развести дрожжи, добавив 1 столовую ложку сахара. В молоко всыпать муку, добавить вспенившиеся дрожжи, тщательно перемешать и, прикрыв полотенцем, поставить в теплое место для брожения. Когда тесто поднимется, прибавить 5 взбитых с оставшимся сахаром желтков, растопленное теплое масло, наконец, ввести взбитые в стойкую пену белки, тщательно вымесить тесто, перемешивая сверху вниз. Положить тесто в обильно смазанную мягким маслом, подпыленную мукой форму, дать подойти, смазать поверхность кулича желтком, посыпать ядрами миндаля. Выпекать при температуре 180°С до готовности.

Кулич по-польски

600 г муки, 1 стакан молока, 2 стакана сливок, 50 г свежих дрожжей, 10 яиц, 800 г сахара и еще столько муки, сколько потребуется.

1 стакан горячего молока, 2 стакана горячих сливок и муку тщательно размешать, дать массе остыть до температуры парного молока, прибавить разведенные в небольшом количестве молока вспенившиеся дрожжи и 2 яйца, перемешать и, прикрыв тесто салфеткой, поставить в теплое место для брожения. Когда тесто поднимется, добавить 8 желтков, растертых добела с половиной сахара, и 8 взбитых с другой половиной сахара и стойкую пену белков. Перемешать сверху вниз, добавив муки, сколько потребуется, и дать тесту подняться вторично. Затем тесто тщательно выбить, положить в смазанную маслом и подпыленную мукой форму, заполняя ее до половины. Дать тесту подняться.

Выпекать при температуре 180°С до готовности.

Ягодная глазурь

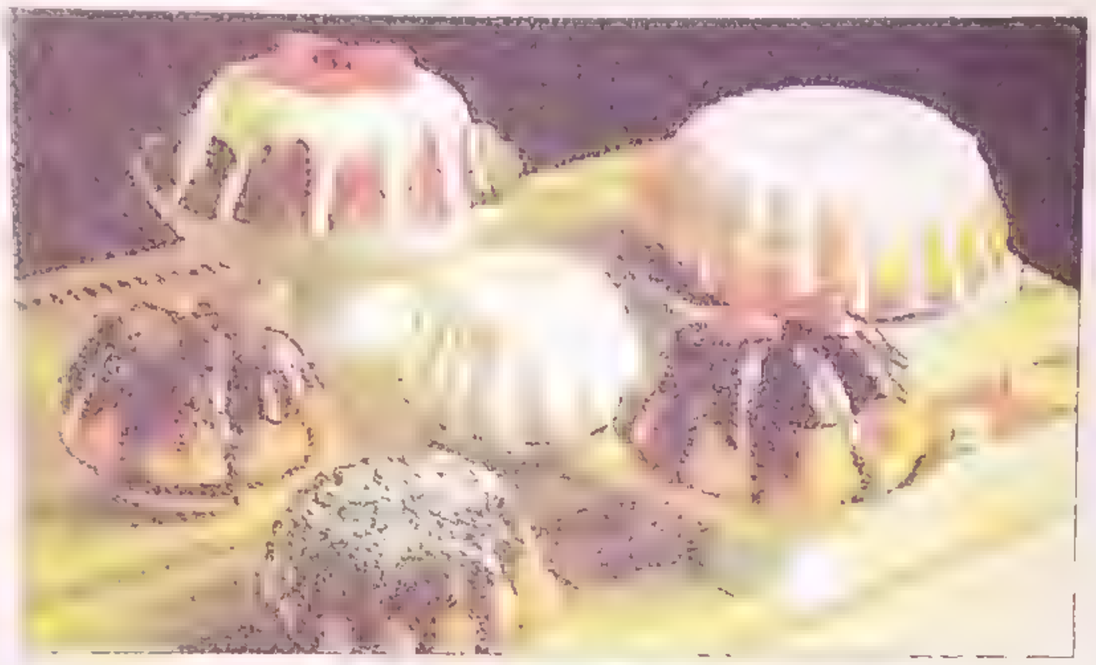
200 г сахарной пудры, 3-4 столовые ложки сиропа из варенья земляники (малины, клюквы или красной смородины), 1-2 столовые ложки горячей воды.

Сахарную пудру просеять через ситечко в маленькую мисочку, добавить сироп и горячую воду, все тщательно растереть деревянной ложкой или лопаточкой до получения однородной блестящей массы.

Баба творожная

500 г творога, 1,5 стакана сахара, 2 столовые ложки изюма, щепотка корицы, 4 яйца, 30 г сливочного масла, 2 столовые ложки молотых панировочных сухарей, соль по вкусу.

Отделить желтки от белков. Желтки тщательно растереть с творогом, солью и сахаром, добавить изюм, корицу, взбитые белки и хорошо перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму, выровнять поверхность, сбрызнуть маслом, обсыпать молотыми сухарями и запечь в духовке.



Баба нежная

Для теста: 100 г муки, 6 яиц, 3 желтка, 100 г сахарной пудры, 100 г масла, цедра 1/2 лимона, ванильный сахар.

Сначала взбивать яйца и желтки с сахаром до загустения на горячей водяной бане. Затем продолжать сбивание массы, сняв посуду с водяной бани, до полного охлаждения, после чего добавить муку, измельченную цедру лимона, ванильный сахар и растопленное теплое масло. Быстро замесить легкое воздушное тесто, вылить в форму, заполняя ее лишь до половины. Форму предварительно обильно смазать размягченным сливочным маслом. Выпекать до готовности. Охлажденную бабу осторожно вынуть из формы, посыпать сахарной пудрой с ванилином.

Баба маковая

Для теста: 600 г муки, 30 г дрожжей, 1/2 л молока, 100 г сахара, 150 г масла, 4 желтка, цедра лимона, соль.

Для маковой начинки: 150 г мака, 1/4 л молока, 40 г сахара, 20 г масла, цедра лимона, корица, 20 г шоколада, 1 столовая ложка меда.

Приготовить дрожжевое тесто, поставить в теплое место для брожения. Тем временем приготовить маковую начинку: молоко вскипятить с сахаром, поварить в нем мак до мягкости, затем тщательно истолочь его в ступе. Полученную массу смешать с медом, натертой цедрой лимона, корицей, шоколадом.

Тесто раскатать, намазать маковой начинкой, завернуть рулетом, положить в подготовленную форму, дать хорошо подойти в теплом месте.

Испечь при температуре 180°С до готовности.

Такой способ изготовления бабы оригинален, в разрезе получается красивый рисунок.

Баба ореховая

Для теста: 250 г муки, 50 г орехов, 50 г масла, 150 г сахара, 2 яйца, 60 г молока, сок и натертая цедра 1/2 лимона, 1 чайная ложка соды, 1 столовая ложка порошка какао.

Для обсыпки: сахарная пудра с ванилином.

Взбить масло с сахаром и яйцами в пену, добавить сок и мелко натертую цедру лимона, измельченные ядра орехов, какао, влить молоко, наконец, всыпать муку, смешанную с содой, быстро замесить тесто. Тесто вылить в обильно смазанную размягченным сливочным маслом, обсыпанную мукой или сухарями форму.

Чтобы баба не пригорела, поверхность ее, после того как зарумянится, покрыть листом плотной бумаги.

Готовую, совершенно остывшую бабу посыпать сахарной пудрой с ванилином.

Добрый совет от Марины Корчагиной

Форма для кулича

Скоро Пасха, а в эти дни все пекут куличи.

Я считаю, что тесто готовить несложно, а вот форма очень важна. Но купить форму даже в наше время непросто. Если у вас ее нет, то можете сделать ее сами. Это очень просто.

Возьмите пустую жестяную кофейную баночку (200,100 и даже 50 г) с крышкой. Вырежьте у нее дно и края обейте молоточком. Это будет верх формы. Противоположная сторона банки, та, что с крышечкой, станет дном. Крышку хорошо закрываете и заполняете форму тестом до половины, не забыв обильно смазать ее маслом.

Мне очень нравятся мамины и бабушкины куличи. Раньше их украшали очень просто. Белки взбиваются с сахаром, кладется ванилин и этой массой обмазывается кулич. А сверху посыпается цветным пшеном и изюмом. Я пшено крашу пищевым красителем, тем, которым красят яйца, эти пакетики теперь продают в магазине.

п.Нов.-Атлашево, Чувашия.

Лучший

Приветствуем всех участников конкурса «Лучший кулинар»!

Рады вашей активности. Письма идут потоком. Очень трудно выбрать лучшие рецепты из огромного количества вкуснятины. Постарались напечатать те, которые мало известны и оригинальны.

Напоминаем, что первый этап конкурса закончится 29 апреля. Тогда же мы назовем и первых 12 победителей. Условия конкурса вы помните: 3 этапа (апрель, май, июнь); 3 лауреата в каждой номинации получают по итогам месяца Почетный диплом и фирменный фартук. Победители всех этапов участвуют в розыгрыше 4 главных призов.

Время еще есть, но не откладывайте свое послание на июнь - можете не успеть: подготовка писем к печати и сам процесс печатания каждого номера очень длительный (около месяца).

Не забудьте, что в конкурсе участвуют только рецепты с купоном. Купон вырезается, наклеивается на лист бумаги, на котором пишется только один рецепт только в одной из номинаций: салат и закуски, первые блюда, вторые блюда, выпечка и десерт.

Успехов! Благодарим за участие всех авторов - сегодняшних и будущих.

Закуски

Кармашки из картофеля с грибами

На 4 порции: 1 кг картофеля, соль, 2 яйца, 3 ст.ложки сливочного масла, 100 г муки, 200 г шампиньонов, 1 луковица, перец, 4 ст.ложки рубленной петрушки, 50 г панировочных сухарей, 4 ст.ложки топленого масла.

Картофель отварить в «мундире» в подсоленной воде. Отвар слить, картофель очистить и хорошенько размять вилкой. Отделить яичные белки от желтков.

Смешать размятый картофель, с яичными желтками, 1 ст.ложкой сливочного масла, 2 ч.ложками соли и мукой. Очистить и помыть грибы. Лук мелко нашинковать.

Лук и грибы потушить в сливочном масле. Приправить солью, перцем и петрушкой. Раскатать картофельное тесто на посыпанном мукой столе. Вырезать 16 кружочков и в середину каждого положить по 1 ч.ложке грибной начинки.

Края смазать белком и защипнуть. Сверху обмазать кармашки оставшимся белком, обвалять в сухарях и обжарить в топленом масле.

Приятного аппетита!

Гулязия КУЛИКОВА, г.Северо-Задонск Тульской обл.

«Ежики» из печеночного паштета

Печенку обмыть, очистить от пленок и протоков и нарезать небольшими кусочками, а очищенные морковь, петрушку и лук - тонкими ломтиками. Все это поджарить со шпиком, также нарезанным кусочками, до полной готовности, добавив 1 лавровый лист и несколько горошин душистого перца. Очень важно не пережарить печенку, иначе паштет не получится таким сочным, каким он должен быть.

После этого удалить лавровый лист, а массу пропустить 2-3 раза через мясорубку. Протертую печенку сложить в кастрюлю, добавить по вкусу соль, молотый перец и взбить лопаточкой, постепенно добавляя сливочное масло.

Из готового паштета сформовать «ежиков». Глазки оформить из очень маленьких кусочков жареной печени, или из сухариков, или из горошинок душистого или черного перца. Так же оформить и носик.

На плоское блюдо положить мелко нарезанный зеленый лук или листья салата, разместить на «лужайке» «ежиков», которых украсить натруганным на терке охлажденным сливочным маслом.

Подавать «ежики», как закуску.

Вкусно, а главное, красиво.

Приятного аппетита!

500 г печенки телячьей или говяжьей, 100 г сала (шпика), 100 г сливочного масла (для паштета), 100 г сливочного масла для оформления «ежиков», соль, перец по вкусу, 1 лавровый лист.

Нелли ТЕРЕНТЬЕВА, г.Дзержинск.

Супы

Суп-пюре из горбуши

В двухлитровой кастрюле поставить варить очищенный и нашинкованный картофель - 0,5 от емкости. Готовим рыбу - 300 г режем на средние кусочки. Когда картофель сварится, растолчем его пестом и снова ставим на огонь. Опускаем рыбу. Взбиваем яйцо и выливаем его в суп, помешивая. Добавляем 1 ст.ложку сливочного масла, перец, лавровый лист и пряную сухую травку. Соль по вкусу. Суп готов, только дать ему постоять 5-10 минут.

Галина ОВЧИННИКОВА, с.Южаково Свердловской обл.

Томатный суп

1 литр томатного сока нагреть до кипения. 300 г бекона или ветчины обжарить. 1-2 шт. репчатого лука обжарить вместе с беконом. В томатный сок положить жареные бекон и лук, 1 банку консервированной кукурузы. Прокипятить все 5-7 минут. В тарелки добавить сметану и зелень. Солить по вкусу и осторожно, т.к. сок и бекон уже соленые.

Галина МОЧАЛОВА, п.Ново-Талицы Ивановской обл.

Суп луковый с плавленым сырком

1,5 плавленого сырка («Луковый» или другой сорт острого сыра), 1 ст.ложку сливочного масла, 1 небольшая морковь, 2 средних картофелины, 1 луковица, 2 лавровых листа, соль, перец по вкусу, 1 литр воды.

Ставим кастрюлю с водой на огонь, подсаливаем, доводим до кипения. Нарезаем сырки на мелкие кубики и растворяем их в кипящей воде.

На сковороде в сливочном масле спассеруем морковь и лук (порезать помельче). Теперь соединим спассерованные овощи с жидкостью. Не промедляя, за поджаркой в кастрюлю попадает картофель (нарезанный на 4 части). Добавляем перец и лавровый лист.

Если вам рецепт приглянулся, то надеюсь, что сегодня же ваши близкие отведают этот супчик. Ну а затем принимайте комплименты в свой адрес за необычайность и удивительный вкус этого ужина.

Елена БАТУНОВА, г.Чкаловск.

Второе блюдо

Карп по-французски

Берем две рыбины (примерно около 1 кг), 1 стакан воды, 1 стакан белого сухого вина, соль, перец по вкусу. Для соуса берем 2 ст.ложки муки, 50 г сливочного масла, 100 г сухого вина. На сковороде пассируем муку с маслом до коричного цвета и заливаем сухим вином.

Разделываем карпа, вынимаем внутренности, жабры, моем рыбу холодной водой, сушим сухой чистой тряпкой, выкладываем на горячую сковороду, заливаем водой и вином и варим до готовности 20-25 мин. Перед подачей рыбу на подогретой тарелке поливаем сливочно-винным соусом.

Гарнир: капуста, жаренная в сухарях. Берем небольшой кочан молодой капусты, 200 г сухарей, 2 яйца, перец по вкусу. Разрезаем кочан вместе с кочерыжкой на 4 части и кладем в кастрюлю с кипяченой подсоленной водой. Варим до полуготовности, вынимаем, немного ждем, чтобы стекла вода, потом обмакиваем во взбитых яйцах и обваливаем в сухарях. Кладем на хорошо смазанную растительным маслом сковороду, зажариваем с двух сторон, выкладываем на блюдо, поливаем сметанным соусом и обсыпаем мелко нарезанной зеленью.

Иван ШАРОВ,
г.Кулебаки Нижегородской области.

Мясо по-арабски

Можно приготовить в выходные дни мясо. Другое дело, как это сделать. Можно сделать традиционные блюда - котлеты, отбивные, гуляш, тушеное мясо с картофелем или рисом. А можно и что-нибудь оригинальное, например, мясо по-арабски.

Говядину или свинину порежьте тонкими ломтиками. Почистите картофель и порежьте тонкими кружками. Лук тоже режут кружочками. Смажьте любым жиром глубокий противень и уложите в один слой мясо. Посолите и поперчите его. Затем в 3-4 слоя положите картофель. Снова посолите и поперчите. Затем положите один слой лука и сверху залейте (или смажьте) майонезом. Запекать около часа в духовке.

Продукты: 700-800 г мяса (мякоть свинины или говядины), 800 г картофеля, 2-3 луковицы, 400 г майонеза, перец и соль по вкусу, 150-200 г жира.

Капитолина ЯБЛОКОВА,
г.Вичуга Ивановской обл.

Грибной пудинг

Состав: 500 г тушеных грибов, 100 г сливочного масла, 100 г муки, 120 г молока, 10 яиц, соль.

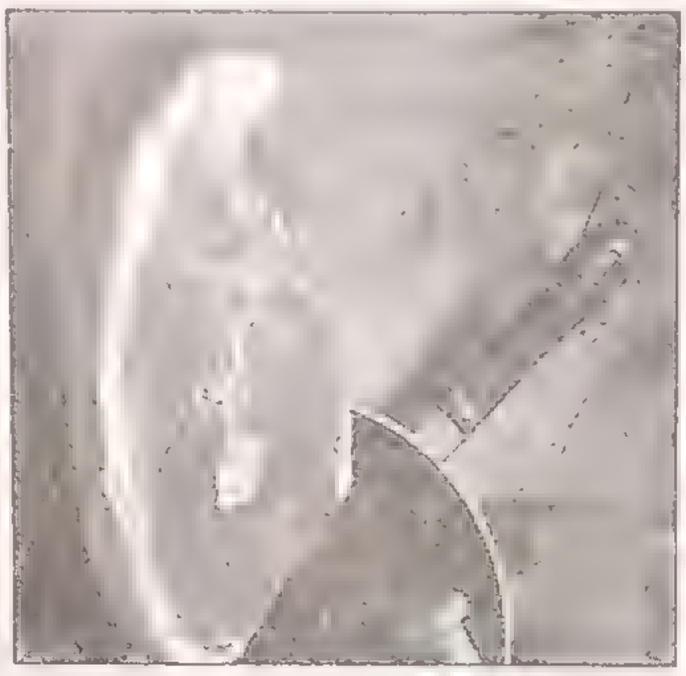
Масло с мукой размешать, подогреть в глубокой сковороде (не давая подрумяниться), развести молоком и, помешивая, довести до кипения. Смешать с тушеными грибами и остудить. Добавить желтки и осторожно перемешать со взбитыми в пену белками.

Кастрюлю смазать маслом, на дно положить кусок промасленного пергамента, дно и стенки густо обсыпать толчеными сухарями. Выложить грибную массу, накрыть крышкой, поставить на водяную баню и варить 1 час.

Готовый пудинг выложить в блюдо и облить густой сметаной.

Надеюсь, вам понравится это блюдо. Желаю приятного аппетита.

Марина ВЛАСОВА,
г.Ульяновск.



Десерт

Торт «Рождественская звезда»

Для теста: 300 г ядер миндальных орехов, 8 яиц, 250 г сахарной пудры, тертая цедра 1 лимона, молотая корица на кончике ножа, 1 чайн.ложка пряной смеси для пряников, 1 пакетик ванильного сахара.

Для украшения: 250 г сахарной пудры, 2-3 стол.ложки лимонного сока, 8 шоколадных звезд, 50 г горького шоколада.

Приготовление:

Нагреть духовку до 180°. Измельчите миндальные орехи. Отделите яичные желтки от белков. Смешайте сахарную пудру с яичными желтками. Добавьте миндаль, лимонную цедру, корицу, смесь пряностей и ванильный сахар. Взбейте яичные белки и смешайте с миндальной массой.

Выложите миндальное тесто в форму, смазанную жиром и посыпанную мукой, и разровняйте. Выпекайте 50 мин. Дайте остыть и с помощью ножа придайте коржу форму звезды.

Для глазури смешайте сахарную пудру с лимонным соком. Торт покройте глазурью и украсьте шоколадными звездочками. Сделать их нетрудно: растопите шоколад, вылейте на гладкую разделочную доску и поставьте в холодильник. Затем счистите с доски лопаткой и украсьте торт шоколадной стружкой.

Ираида ЮРЬЕВА,
п.Пильна Нижегородской обл.

Торт «Дамские пальчики»

Я очень люблю вкусно готовить, а главное, у меня такая манера: удивлять и домашних, и друзей.

Для этого торта нужно поставить на огонь 1,5 стакана воды, добавить 150 г сливочного масла (можно хорошего маргарина) и, когда это закипит, всыпать, помешивая, 1,5 стакана муки. Очень хорошо и быстро промешиваем. Тесто остудить. Затем вбить поочередно 6 яиц.

Заварное тесто класть на противень, смазанный маслом, продолговатыми (3-4 см) небольшими колбасками, а лучше - выдавить их кондитерским шприцем. У меня кондитерского шприца нет - я беру пакет из-под молока, он крепкий, срезаю немного уголок - и кондитерский мешок готов.

Ставлю в горячую духовку и вынимаю, когда подрумянятся, но не сильно.

Испеченные «пальчики» обмакнуть в крем и сложить на блюдо поленницей. Сверху посыпать какао или тертым шоколадом.

Крем: взбить 2 ст.холодной сметаны и стакан сахарного песка. Получается очень вкусно и нежно.

Элена КАУРАКИТЕ,
г.Сыктывкар, Республика Коми.

Я, _____
(фамилия)
_____
(имя)
_____
(отчество)

участвую в конкурсе

в номинации _____
_____
(указать одну из четырех)

Мой адрес: _____
(индекс)
_____

Пасхальное застолье

Пасхальный стол не имеет никаких запретов, но рыбные блюда на нем обычно не присутствуют, зато мясные - во всем многообразии.

❖ ❖ ❖

Особое внимание уделялось убранству стола. Белоснежная скатерть, красивая посуда, живые и искусственные цветы. На самом видном месте - яркие блюда со всевозможными украшениями.

❖ ❖ ❖

Праздничный стол можно украсить и так.

Возьмите плотную творожную массу, выложите ее на блюде в форме зайчика, сделайте глаза из изюма, полейте сверху разноцветной глазурью - и ваш стол сразу станет ярким, необычным.

❖ ❖ ❖

Искусные хозяйки украшают пасхальный кулич розами и цветами из тертого теста, а не владеющие таким мастерством - цветами из бумаги. Верх испеченного кулича покрывают цветной сахарной глазурью (реже - шоколадной), украшают миндалем, изюмом, курагой, цукатами, различными посыпками.

❖ ❖ ❖

Сейчас сахарный цветной мачок или горошек для отделки куличей продают в магазинах. А раньше можно было видеть куличи, посыпанные разноцветно окрашенным пшеном. Такая цветная посыпка была обязательной.

❖ ❖ ❖

Непременным украшением кулича и пасхального стола был барашек (агнец) - сахарный или изготовленный из сливочного масла. Пасхальный барашек - это символ, напоминающий о жертвенной смерти Иисуса Христа.

Удачное тесто

Тесто для кулича не должно быть ни слишком жидким - куличи расплывутся и выйдут плоскими, ни слишком густым - кулич выйдет тяжелым и скоро зачерствеет.

❖ ❖ ❖

Разрежьте вымешанное тесто ножом. Не тянется за ним тесто, не налипает? Значит, плотность в самый раз. Раскладываем его в формы.

❖ ❖ ❖

Пряности кладут в пропорции: на 0,5 кг муки - 12 зерен кардамона, 1 порошок ванильного сахара, цедра с половины лимона.

❖ ❖ ❖

В комнате, где вы ставите тесто для кулича, должно быть тепло - не менее 25 градусов.

С праздником Пасхи!

Чтобы «баба» не простудилась...

Пасхальный праздничный хлеб в России называли куличами, на Украине и в Белоруссии - бабами, в Западной Европе - кексами. Куличи выпекали только к пасхальному столу один раз в году (пасхальные блюда вообще не готовили в другие дни года), бабы выпекали и к Троицыному дню, и к семейным праздникам, а кексы - к праздничным дням и семейным торжествам.

Бабы - изделия из сдобного дрожжевого теста (иногда бисквитного) с большим содержанием яиц. Надо сказать, что эти изделия, как и куличи, достаточно трудоемки. Но при соблюдении всех предписаний бабы получаются особенно нежными, красивыми и вкусными. Не случайно **в кулинарном мире они снискали себе заслуженную славу и ласковые имена: тюлевая, кружевная, нежная, атласная, муслиновая, пуховая. Все эти эпитеты говорят о необыкновенной легкости, воздушности и пористости теста. Секрет столь необычайного теста - в особенности технологии его приготовления, прежде всего - в чрезвычайно интенсивном сбивании яиц или белков и желтков порознь в сочетании с активным действием дрожжей.**

Чтобы сохранить структуру пены и при выстойке теста, необходимо поставить его в теплое место, аккуратно с ним обращаться, избегать сквозняков, закрыть в помещении форточки, чтобы баба не «простудилась», разложенное в форме тесто нельзя передвигать, надо всячески избегать резких движений, иначе тесто легко и безвозвратно осядет. Эти же требования следует учитывать и строго соблюдать и при выпечке. Это очень важно.

Желательно помнить, что формы для баб должны быть тщательно и обильно смазаны размягченным сливочным маслом (именно сливочным маслом) и подпылены мукой.

Заполнять формы тестом надо только до половины или чуть меньше, так как тесто при расстойке увеличивается в объеме более чем в 2 раза. Когда тесто поднимется вровень с краями формы - пора выпекать, **духовка должна иметь умеренную температуру - 180°С. Нельзя допускать более высокой температуры, так как сверху баба может очень быстро обгореть, оставаясь внутри сырой.**

Самый ответственный момент - сохранить воздушность и пористость изделия и после выпечки. Для этого надо испеченную бабу, не извлекая из формы, положить вверх дном на подушку, на бумагу, и оставить до полного охлаждения. Для равномерного охлаждения, спустя некоторое время, бабу можно осторожно поворачивать. Когда она совершенно остынет, извлечь ее из формы.

Бабу, вполне остывшую, можно пропитать сахарным сиропом комнатной температуры, который прежде ароматизировать ромом, коньяком, хорошими винами. При желании бабу можно заглазировать различными глазурями: шоколадной, клюквенной, лимонной, мятной, облепиховой и другими, а сверху посыпать ядрами орехов, цукатами, украсить изюмом, черносливом, курагой, а также разнообразными цветными сахарными посыпками.

Сахарный сироп для пропитывания бабы приготовить так: сахар и воду в соотношении 1:1 вскипятить, сироп охладить, в охлажденный сироп добавить ром, коньяк, вино. Бабу пропитывают, погружая в сироп полностью.

Печем кулич!

Есть несколько правил, которые стоит соблюдать, готовя куличи по любому рецепту.

✪ Мука для куличей берется только сухая и тщательно просеянная.

✪ Месить тесто нужно долго и тщательно. По старинным преданиям его нужно 300 раз ударить, чтобы потом гости 300 раз похвалили кулич.

✪ Тесто должно подходить (подниматься) три раза: когда готовится опара, когда замешивается все тесто, когда оно уже находится в форме для выпечки.

✪ Приготовленное тесто раскладывают в высокие куличные формы, тщательно и обильно смазанные размягченным (но не жидким) сливочным маслом, заполняя их тестом лишь наполовину. Когда тесто поднимается вровень с краями, формы осторожно ставят в духовку и выпекают при температуре 180 градусов до готовности. Продолжительность выпечки кулича зависит от его размера и может длиться от 1 до 1,5-2 часов.

✪ Чтобы кулич поднялся ровно, нужно воткнуть в середину длинную лучинку и с ней печь. Через час-полтора (в зависимости от величины кулича) лучинку вынимают. Если она окажется сухой - кулич готов, а если в тесте - значит, кулич еще должен постоять в духовке.

Бди, а то обманут!

Желтенький!

Вы согласны с тем, что когда тесто имеет желтый оттенок, куличи выглядят красивее? Как же придать тесту желанный цвет?

Можно воспользоваться шафраном. Эта специя не только хорошо окрасит тесто и кулич, но еще и сделает их вкуснее. Один совет: шафран надо предварительно растворить в масле - подсолнечном (подогретом) или в растопленном сливочном, и уже это окрашенное масло вводить в тесто.

А что делать, когда нет шафрана? А вот что. Предположим, что вы собираетесь замешивать тесто завтра. Тогда вечером накануне надо взять яйца, которые пойдут в это тесто, отделить желтки от белков. Белки накрыть крышечкой и поместить в холодильник, а в желтки насыпать соли столько, сколько вы клали бы в тесто. Желтки с солью нужно оставить в холодильнике до утра (только не в алюминиевой посуде!). За ночь под воздействием соли желток становится более темным и интенсивно окрашенным. Ввели такой желток в тесто - и оно приобретет ярко-желтый цвет!

Покупая баночку йогурта...

Грешит против истины надпись: «Йогурт содержит живые бактерии», если стаканчики с йогуртом имеют срок хранения более пяти дней. По словам экспертов Национального фонда защиты потребителей, «живые» йогурты хранятся максимум неделю. Чтобы убедиться в том, что это так, приготовьте дома простоквашу из цельного молока и поставьте ее в холодильник. Через пять дней, самое большее - через неделю, простокваша вздуется, станет горькой, более плотная часть ее отделится от сыворотки. Это результат действия тех самых «живых бактерий», которые есть в простокваше и которые отсутствуют в большинстве продуктов, гордо величающих себя «йогуртами».

Живые бактерии дышат, питаются, выделяют продукты жизнедеятельности, поэтому молочнокислые продукты просто не могут выглядеть через неделю так же, как в день изготовления.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ
№4
Вместе с
"ВАШИМ ТАЛИСМАНОМ"

ВЫ ПОЛУЧИТЕ
чудотворную икону "Неопалимая купина": благодатью своею Матерь Божия избавляет дома почитающих Ее от пожаров.

ВЫ УЗНАЕТЕ:
- как исцелиться через прощение;
- как защитить своего ребенка;
- как найти свой оберег;
- как научиться предсказывать будущее.

"Ваш талисман" - газета, которая приносит удачу!

НЕ ЗАБУДЬТЕ!

Отпраздновать именины:

16 апреля - Никита

17 апреля - Иосиф, Георгий, Вениамин

18 апреля - Марк

19 апреля - Иван, Яков, Мефодий

Поздравить именинников:

20 апреля - Георгия, Даниила

22 апреля - Вадима

23 апреля - Максима, Александра, Федора, Якова, Григория

24 апреля - Якова, Ивана

Напроситься в гости к именинникам:

25 апреля - к Василию, Исааку, Давиду, Ивану, Анфисе, Афанасию

27 апреля - к Александру, Антону, Ивану

28 апреля - к Аристарху, Трофиму, Василисе, Анастасии.

На здоровье!

Ждем!

КАК СНЯТЬ СЛАДКУЮ ЗАВИСИМОСТЬ?

(Продолжение. Начало в предыдущем номере.)

Совершенно неожиданно я «распробовала» и соевые продукты. Оказалось, что сыр тофу с различными добавками намного вкуснее обычного сыра, а пакетик соевых орешков - отличная замена калорийным грецким или миндальным орехам. Также я включила в рацион богатые белками бобовые: гарнир из красной или белой фасоли, чечевичный суп отлично насыщают и снабжают организм незаменимыми аминокислотами и витаминами. В результате всех этих нововведений уже через неделю тяга к сладкому заметно уменьшилась. Помогло и то, что я стала

пить меньше кофе: без него уже не так хотелось посидеть вечерком с коробкой конфет.

Следующим шагом стало введение «сладкого» расписания. Отныне любимыми пирожными и конфетами я могла наслаждаться через день. Для закрепления этого правила мне потребовалось уже две недели. Первое время было особенно трудно целый день жить без привычных лакомств, но я подбадривала себя тем, что «уж завтра наверстаю». Но на следующий день мне после некоторых усилий удавалось взять себя в руки и не превышать обычной «конфетной» нормы. Кстати, как побочный эффект пришло замечательное чувство наслаждения любимым лакомством. Если раньше я отправляла в рот печенье или шоколадки, не замечая их чудесного вкуса, то теперь стала получать удовольствие от каждого сладкого кусочка.

Через две недели я поняла, что пришло время двигаться дальше. Теперь сладкое дозволялось раз в три дня, причем один раз в день. Я «лимитировала» количество съедаемого, разрешив себе на один прием или пять карамелек, или две шоколадные конфеты, или три сдобных печенья, или три квадратика шоколада, или порцию мороженого. Кстати, конфеты и мармелад я потихоньку заменила сухофруктами: при такой же или меньшей калорийности они намного полезней, так как содержат клетчатку, витамины и не вредны для зубов.

Я начала искать рецепты сладостей, которые можно изготовить собственными силами. Очень понравился мне рецепт конфет из сухофруктов. Нужно прокрутить через мясорубку чернослив, курагу, сухие яблоки и другие любимые сухофрукты, из полученной смеси скатать шарики и просушить их в духовке в течение 10-12 минут. Потом надо подождать, пока конфеты остынут, и сложить их в коробку или банку. Получается очень вкусно и полезно.

Кстати, в борьбе со сладостями мне очень помогли приправы. Например, с утра я теперь часто варю сладкую кашу без сахара, которая эффективно уменьшает желание перехватить конфетку. За две-три минуты до готовности нужно добавить в овсянку или перловку четверть чайной ложки корицы и немного ванили. Поверьте, благоухает это блюдо не хуже свежих булочек из кондитерской.

(Окончание следует.)

© «Женское здоровье».

Рецепт здоровья от Елены Горбуновой

Салат из моркови с курагой

У вас проблемы со зрением? Тогда этот рецепт для вас.

400 г моркови, 250 г кураги, 0,5 лимона, 100 г сметаны.

Морковь очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Курагу нарезать помельче, соединить с морковью, добавить сок (примерно 2 ст.ложки), отжатый из половинки лимона, и примерно 1 ч.ложку измельченной лимонной цедры. Перемешать, заправить сметаной.

Очень вкусно и полезно!

г.Нижний Новгород.

Чеснок предупреждает рак

Диетологи из университета Северной Каролины (США), подведя итог 300 исследованиям, выполненным в разных странах, пришли к выводу, что регулярное потребление чеснока в сыром или термически обработанном виде в два раза снижает частоту рака желудка и в три раза - толстой и прямой кишки. Препараты чеснока типа «царских таблеток» такого действия не оказывают.

© «Наука и Жизнь».

Помни про марганец

Если вы страдаете повторяющимися головокружениями, рассеянны или имеете проблемы с памятью, то обязательно проверьте, получаете ли вы с пищей достаточное количество марганца.

Дело в том, что хотя в продуктах марганца достаточно, он может не усваиваться организмом, если вы потребляете много молока или мяса. В них содержится много кальция и фосфора, которые «связывают» марганец и мешают его участию в обмене веществ.

Правда о диете

Есть ли пища для мозга?

Должен ли завтрак профессора быть иным, чем завтрак рабочего?

Нет. Мозгу постоянно нужна пища: и на стройплощадке, и за письменным столом. А единственной пищей для мозга является сахар, точнее говоря, глюкоза. Мы получаем ее из крахмалистых углеводов, таких как хлеб, а также из концентрированных углеводов (сахар). Завтрак, состоящий из таких углеводов - каша или хлеб из цельномолотого зерна, - является в течение долгого времени источником пищи для мозга, в то время как сахар мгновенно устремляется в кровь, и его действие кроткосрочно. Очень полезно «подзаправиться» чем-либо на второй завтрак, например, фруктами. Это особенно важно для детей, так как в их организме нет таких больших накопителей энергии, как у взрослых, и им трудно концентрироваться, находясь целое школьное утро без такой «подзаправки».

Встретились письма

А песням место в песенниках!

Свое письмо я начну с возмущения. Я категорически против песен. Где это видано, чтобы открыл книгу кулинарии, а там вместо рецептов песни! Ведь как хорошо все началось, такая хорошая была кулинарная газета рецептов, а теперь? Я не против хороших песен, но всему свое место. Тем более что если человек не знает мелодию песен, к ней надо печатать ноты, а если не знает и нот? Песни надо печатать в песеннике.

Анекдоты тоже ни к чему. Ведь это не журнал «Хорошего понемногу» или «Все обо всем». Ведь газета сама за себя говорит, на скатерть ставят еду, но не анекдоты. Это не только мое мнение, но и многих других в нашем городе.

Да и хватит писать мнения о призах. Ведь вы установили денежные пр́изы, вот пусть так все и останется. Причем тут сувениры? Получил денежный приз, пошел - купил на эти деньги себе то, что понравилось, вот и будет память о вашей газете.

Не слушайте никого. Пусть не выдумывают, всем не угодишь. У нас народ совсем разбаловался: и то им подай, и это. Вам же будет больше работы: ходить где-то, что-то искать, покупать, на почте посылку отсылать. Мне вас просто жалко за все ваши труды! А читатели этого все равно не поймут, им вынь да положь приз. Какие все капризные!

А теперь **я хочу поблагодарить Любовь Летунову из г.Кемерова за вкусное печенье «Минутка».** Моему сыну оно очень понравилось. Он попросил сделать еще.

Мое пожелание редакции: печатать только рецепты и как можно больше. Газета должна быть только о еде.

Татьяна САМАРИНА,
г.Шахты Ростовской обл.

Я – за песни!

Очень порадовала меня появившаяся рубрика «Застольная песня». Ведь так много песен хороших незаслуженно забыты. Будет просто здорово, если прекрасные мелодичные песни вспомнят люди, собравшиеся за праздничным столом. .Не всегда же у нас будни!

Евгения КНЯЗЕВА,
г.Дзержинск.

Это так здорово!

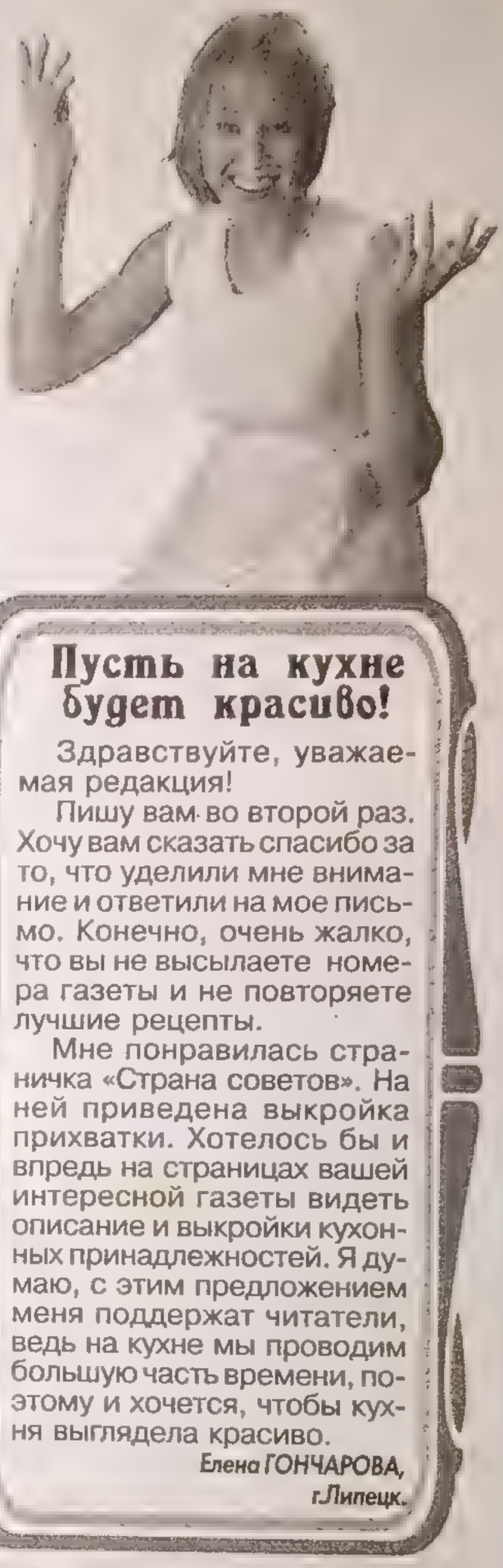
Каждый номер нашей газеты радует чем-то новеньким. Это так здорово! Правильно, не надо замыкаться на одних рецептах. Их и так очень много. Надо подумать о чем-то ещё, чтоб газета стала более интересной и любимой.

Читатели предлагают печатать застольные песни. Отлично! Ведь нынешние песни не очень-то и подходят к застолью. Вот песни прошлых лет - это да!

Если бы вы знали, как приятно видеть рецепты наших верных мужчин - А. Козориза, В. Крылова, С. Кузьменко, О. Аносова, В. Юферева. Спасибо вам, милые мужчины, за прекрасные рецепты! Драники обязательно попробую, а также «Оливье», «Рисовые котлеты с фасолью», шашлык от В. Кшукина. Какие же вы молодцы!

Очень благодарна Елене Башмаковой за салат «Гранатовый браслет». Я раньше слышала о нем, но ни у кого не могла узнать рецепт. А была недавно в гостях у одной очень милой женщины и там попробовала этот салат. Ну очень понравился! Будет мой день рождения - обязательно поставлю на стол «Гранатовый браслет». Елена, большое вам спасибо!

Антонина АРЖАНОВА.
г. Дзержинск.



Пусть на кухне будет красиво!

Здравствуйте, уважаемая редакция!

Пишу вам во второй раз. Хочу вам сказать спасибо за то, что уделили мне внимание и ответили на мое письмо. Конечно, очень жалко, что вы не высылаете номера газеты и не повторяете лучшие рецепты.

Мне понравилась страничка «Страна советов». На ней приведена выкройка прихватки. Хотелось бы и впредь на страницах вашей интересной газеты видеть описание и выкройки кухонных принадлежностей. Я думаю, с этим предложением меня поддержат читатели, ведь на кухне мы проводим большую часть времени, поэтому и хочется, чтобы кухня выглядела красиво.

Елена ГОНЧАРОВА,
г.Липецк.

Я вовсе не против чужих рецептов

Решила написать вам, потому что хочу высказать еще раз свое мнение по поводу списывания чужих рецептов. Вы не совсем поняли меня. Я не против того, чтобы кто-то присылал чужие рецепты, но прежде чем посылать рецепт, человек должен обязательно (!) приготовить его сам, попробовать и уже потом присылать. А то получается так, что списали из книги или журнала, напечатали в газете, а у других ничего не получилось.

Пожалуйста, милые хозяйки, думайте о тех, кто будет готовить по вашим рецептам, чтобы не получилось разочарований об испорченных продуктах и настроении. Присылайте только проверенные рецепты, любимые в вашей семье. По поводу рубрики «Застольная песня»: я - за! Только публикуйте песни, которые действительно можно петь за столом.

Д.В.ПРУЦКОВА, г.Кстово.

Продолжается основная подписка на газету

Скатерть-Самобранка

Подписка на **второе полугодие 2003** года проводится:

- **по каталогу "Пресса России"** (Зеленый каталог). Индекс **15499**
- **по каталогу "Почта России"** (Красный каталог). Индекс **16550**

Подписка в Республике Беларусь

- **по каталогу "Белпочта"**. Индекс **15499**
- **по местным каталогам** Барнаульской, Кировской, Нижегородской, Саратовской, Самарской и Тульской областей.

Спасибо!

Так и эдак хорошо, так и эдак вкусно!

Уважаемые сотрудники газеты «Скатерть-самобранка»!

Вы даже не представляете, как потряс меня отзыв Ирины Тищенко из г.Иванова о моих пикантных помидорах! Это лучше всяких призов! Я целый день находилась в эйфории! Потом - неделю в состоянии счастья!

И конкретно о пикантных помидорах, для Ирины Тищенко (спасибо ей великое!) и всех заинтересовавшихся: в рецепте об уксусе не было ни слова. Строчку об уксусе я добавила сама, чтобы никого не подвести. Лично я готовила и так и эдак. Одинаково вкусно!

Чуть не забыла!

С восторгом поддерживаю идею «Застольная песня»! Много места она не займет, а радости доставит всем. Многие помнят только первые куплеты, а ваши публикации застольных песен помогут допеть до конца!

Всего доброго!

Раиса МОРОЗОВА, р.п. Ардатов, Нижегородская обл.

Просьба от читателя

Хочу калины!

Я хотела бы узнать о блюдах из калины. В детстве я их очень много и с удовольствием ела. Но не стало бабушки, и все ее вкусные калиновые рецепты ушли навсегда.

И еще я прошу милых хозяек сообщить мне рецепт, как вкусно солить зеленые помидоры.

Надежда ИВАНОВА, Н.Новгород.

Научите делать винный уксус

Уважаемая «Скатерть-самобранка»!

Я вижу, вы очень добрая и отзывчивая газета. Не могли бы ваши читатели помочь и мне? Большая просьба к тем, кто знает: может, у кого есть рецепт винного уксуса. Я очень люблю консервировать, а там этот компонент часто встречается.

Людмила СЕМЕНОВА, г.Богородск Нижегородской обл..

Парнас про нас

Эротический салат

Захотел покушать дед
Вкусненького на обед,
«Скатерть-самобранку» взял
И рецептик отыскал.
С виду блюдо бы простое,
Но название такое...
Деду и не прочитать:
«Эротический салат».
Вроде бы продукты наши,
Вроде не экзотика,
Но заела деда думка:
«Что там за «эротика»?
Корень сельдерея резал,
На куски морковь кромсал,
Взмахом ножниц он петрушке
Свежий локон состригал,
Поперчил и посолил,
От лимона сок полил,
Что-то из жестянки-банки
Чайной ложкой подцепил.
Как умял салат дедок,
В жилах заиграла кровь,
Вспомнил дед средь лип скамью,
Где встретил Любушку свою.
Как жарко целовал тогда!
Ах, если б снова те года!
И делать это бы всегда!
Конец обеда был таков:
В тот день и ночь был дед готов
С своею Любушкой в постели
Наломать немало дров...

Елена КУЧИНА, г.Котлас Архангельской области.

Благодарность

Чудо-зразы

Хочу поблагодарить Любовь Юрьеву за ее рецепт пирога картофельного «Зраза», напечатанный в № 10 за 2002 год. Попробовали - восхитились: очень вкусно!

Зухра ЧАЙНИКОВА, г.Ижевск.

Голосую за «Наседкин домик»

Спасибо вам огромное за газету, очень она полезная и интересная, особенно рубрики «Страна советов» и «Вокруг да около еды». А уж фирменные рецепты - просто супер! В № 3 за этот год мне безумно понравились «Наседкин домик» от М.Цветковой из д.Фоминское, блинчики с грибами от Т.Врублевской и «Белорусский» салат, предложенный Л.Сотниковой.

Светлана СУХАНОВА, г.Оренбург.

«У церкви стояла карета...»

Напечатайте, пожалуйста, песню русскую, народную, застольную «У церкви стояла карета, в ней пышная свадьба была». Будем очень признательны.

С уважением Г.А.ШАПИНА, г.Киров.

Дорогие читатели! Кто знает слова этой песни, напишите, пожалуйста.

Следующий номер нашей газеты выйдет 29 апреля.

«Скатерть-самобранка»
№8(21), апрель 2003 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон 8(312) 32-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ
Тел. 8(312)75-98-67 e-mail: slog@idnp.ru

Рекламное агентство
тел. 8(312) 34-88-22, 34-91-15, факс 34-88-22
e-mail: reclama@idnp.ru
Служба распространения и доставки
Тел.: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: dostavka@idnp.ru
Распространение в Республике Беларусь -
ИООО «Арго-НН»
Адрес:
220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408
тел/факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485
Подписано в печать 3.04.2003 г.
в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж **226692** Заказ № **1919**
Материалы, помеченные *, размещены на коммерческой основе
Цена договорная
Отпечатано в **ОАО "Нижегородский печатник"**, Нижний Новгород, ул.Гордеевская, 7

СКАТЕРТЬ-
САМОБРАНКА
апрель 2003г.
№9 (22)

Подписаться? Легко! Спрашивайте на почте каталог «Почта России». Подробно - стр.2

Рецепт на конкурс «Лучший кулинар»

Шафрановая уха

Шафран придает этому роскошному супу характерный аромат и богатый золотистый цвет. Шафрановые нити - собранные вручную и высушенные тычинки определенной разновидности крокуса - высоко ценились кулинарами еще Древней Греции.

1 ст.ложка оливкового масла, 1 средняя луковица (нарезать кружочками), 1 средний красный перец(очистить от семян и нарезать кольцами), 850 мл рыбного бульона, 1/4 ч.ложки порошка чили, 60 г мелкой вермишели, 1 стакан сухого белого вина, 1/4 ч.ложки шафрановых нитей, замоченных в 2 столовых ложках кипятка, 2 морских гребешка(очистить и нарезать), 1/4 ч.ложки соли, молотый черный перец, 2 желтка, 3 ст.ложки жирных сливок.

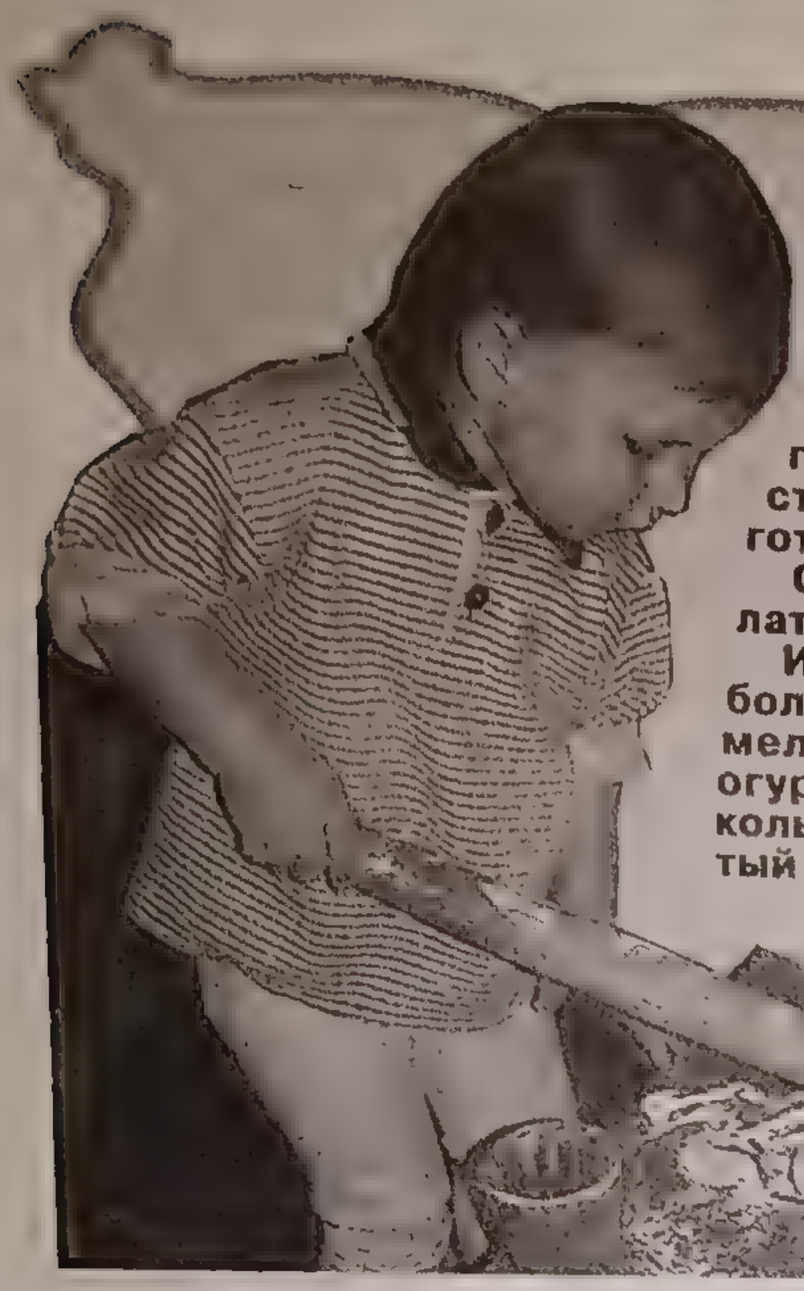
Разогреть оливковое масло в кастрюле с тяжелым дном и обжарить лук, красный перец и лук-порей до мягкости. Влить рыбный бульон, всыпать порошок чили и макаронные изделия и довести до кипения. Убавить огонь, накрыть и варить на медленном огне 15 минут.

Добавить вино, шафран, рыбу, гребешки, соль и перец. Снова накрыть и варить на медленном огне 6-8 минут. Сбить яичные желтки со сливками в миске, затем влить туда 2-3 столовые ложки горячего супа. Вылить полученную смесь в суп и прогреть, помешивая, в течение 2-3 минут, не доводя до кипения, иначе суп свернется.

Светлана ПЬЯНКОВА.
г.Сухой Лог Свердловской обл.

Рецепты претендентов на победу в конкурсе "Лучший кулинар" вы увидите также на 2-5-й страницах.

Салаты



«Максимкин салат»

Мне 10 лет. Когда мне было 2 года, я уже раскатывал сочни к пельменям. Мама говорит, что у меня хорошо получалось. Став постарше, я понял, что мне нравится что-нибудь стряпать, помогать маме на кухне в приготовлении обеда.

Однажды мама спросила: «Какой же салат приготовить из капусты?»

И я придумал такой рецепт: берем небольшой кочан свежей капусты, шинкуем, мелко нарезаем кубиками один соленый огурец, две головки лука режем тонкими кольцами, добавляем соль, черный молотый перец, подсолнечное масло и сухой укроп. Все перемешиваем.

Мама принесла на работу этот салат и всем он очень понравился, сотрудники даже придумали название: «Максимкин салат».

Максим БАРСУКОВ, г.Ирбит Свердловской области.

Салат «Первая любовь»

1-й слой - лук репчатый обжарить с грибами (можно консервированными), смазать слегка майонезом.

2-й слой - отварное куриное мясо мелко порезать, смазать майонезом.

3-й слой - грецкие орехи мелко измельчить.

4-й слой - сыр натереть на мелкой терке, смешать с чесноком (чеснок пропустить через чесночницу) и майонезом.

5-й слой - вареные яйца, измельчить.

Последний слой смазывать не нужно. Салат украсить зеленью и крошкой из яичного желтка.

Любовь НАУМОВА, г.Иваново.

Хорошая новость для наших читателей:

впервые вы можете подписаться по каталогу "Почта России" на замечательные газеты, выходящие раз в две недели:

Скатерть-самобранка — **Индекс 16550**

Готовьте вкусно, просто, быстро и дешево - рецепты в газете.
Формат А4, 16 страниц, из них 8 цветных.

Соляночка — **Индекс 16549**

С газетой "Соляночка" ежедневные кулинарные хлопоты станут удовольствием.
Формат А4, 16 страниц, из них 8 цветных.

Хозяйка в доме — **Индекс 16546**

Уникальная газета для женщин, которые хотят достичь совершенства везде и во всем.
Формат А3, 12 страниц, из них 4 цветных.

Уютная газета — **Индекс 16545**

Газета для женщин, которые хотят быть счастливыми, надеются только на себя и предпочитают делать судьбу своими руками.
Формат А4, 28 страниц, из них 12 полноцветных.

Приключения. Тайны. Чудеса. — **Индекс 16548**

Газета для пытливых, любознательных, нескучных людей.
Формат А3, 16 страниц, из них 4 цветных.

Сам себе лекарь — **Индекс 16547**

Газета поможет вам сохранить здоровье и обойтись без таблеток.
Формат А4, 16 страниц, из них 8 цветных.

Выбирайте для души - все газеты хороши!

Салат «Потсдамский»

Этот оригинальный салат редко встретишь на столе, но он очень вкусный и прекрасно подходит для любого праздника.

Основу салата составляет тушенная на любом масле морковь. К ней добавить поджаренный до прозрачности лук, мелко нарезанные соленые огурцы и ветчину, нарезанную соломкой. Будет вкусно, если добавить еще полукопченые сорта колбасы, отварное мясо. Заправить салат майонезом и посолить по вкусу.

Валентина БОЙКОВА, г.Йошкар-Ола.

Рулетики ветчинные с салатом

Продукты: 400 г ветчины, 2 ст.ложки сливочного масла, 50 г сыра, 3 зубчика чеснока, 1 лимон, 200 г любого овощного салата, соль и зелень по вкусу.

Приготовление: ветчину нарезать ровными ломтиками, отделить половину и пропустить через мясорубку. Молотую ветчину растереть со сливочным маслом, добавить тертый сыр, мелко нарубленный чеснок, сок лимона и соль. Если ветчина жирная, можно обойтись и без сливочного масла. Ломтики ветчины свернуть конусами, наполнить приготовленным фаршем, уложить на тарелку узкими концами к центру. На середину положить любой овощной салат, украсить зеленью.

Эти рулетики я готовлю к праздничному столу, смотрятся очень красиво и аппетитно.

Любовь БРОНЗОВА, г.Кашин Тверской области.

Салат «Экзотический»

Продукты: курица (небольшой кусок), 1 апельсин, горсть грецких орехов, горсточка изюма, 1 небольшая луковица, майонез.

Приготовление: курицу отварить, остудить, порезать маленькими кубиками, апельсиновые дольки очистить от пленочки и порезать кусочками, изюм распарить, грецкие орехи порубить ножом, луковицу мелко нашинковать. Все соединить, перемешать и заправить майонезом.

Елена ХУДЯКОВА, г.Тольятти Самарской обл.

Суп мудрости

Этот суп я не изобрела - рецепт немецкий, но давно обрусевший.

Варить суп мудрости рекомендуется раз в неделю, изюминка его в том, что он укрепляет память, способствует усердию и проявлению любознательности у детей.

Рецепт проверен на моих внуках.

250 г говядины порезать мелкими кубиками - 1х1 см.

2 ст.л. растительного масла.

2 ст.л. мака измельчить в кофемолке.

1 большую луковицу мелко порезать.

3 средние картофелины порезать кубиками.

2 ст.л. измельченной зелени петрушки (можно сухой).

4 ст.л. тыквы, натертой на крупной терке.

2 небольшие морковки натереть на крупной терке.

1 лавровый лист, соль, перец по вкусу, 1,5 л воды.

Кубики мяса обвалять в муке и обжарить в масле до мягкости. Вынуть мясо, а на оставшемся масле обжарить лук до золотистого цвета.

Все компоненты сложить в кастрюлю с водой и варить на слабом огне с открытой крышкой 90 минут с момента закипания. Ни минутой дольше! За 10 минут до окончания варки размять овощи.

Главное в этом супе тыква и мак.

Кормите этим супом своих детей и внуков, да и сами не чурайтесь мудрости.

Галина ЕФРЕМОВА, г.Белогорск Амурской обл.

Лимонный суп

200 г говядины, 200 г свинины, 200 г ветчины, 1 помидор, 1 свежий огурец, 1 луковица, 1 баночка оливок или маслин, 4-5 средних картофелин, 2 ст.ложки томатной пасты, 1,5 лимона, 2 пучка петрушки.

4 литра воды поставить на огонь, с мелко нарезанной цедрой лимона.

Мелко нарезанную свинину и говядину, ветчину положить на сковородку и довести до полуготовности (7-10 минут). После положить нарезанный лук и полить соком лимона. Мякоть лимонов тоже нарезать и положить в мясо. Довести до готовности (еще минут 5-10). После чего мясо выложить в кастрюлю, посолить и добавить маслины или оливки.

Огурец и помидор поджарить вместе и добавить 2 ст.ложки томатной пасты (жарить 2-4 мин.). После выложить в кастрюлю.

Картофель нарезать соломкой, выложить на сковородку, смазанную растительным маслом, и поджарить до золотистой корочки. Положить в кастрюлю.

2 пучка петрушки нарезать и добавить в суп. Варить 10 минут и выключить.

Суп готов, приятного аппетита.

Дмитрий ПОГОРЕЛОВ, Н.Новгород.

Суп с кальмарами

Состав: филе кальмара - 250-300 г, картофель - 4-5 штук, лук репчатый - 1 средняя луковица, помидоры - 2 шт., рубленая зелень (лучше всего брать петрушку).

Вскипятить воду (можно добавить бульонный кубик). Картофель очистить и нарезать, засыпать в кипящий бульон или воду. Пока бульон с картофелем не закипел - обжарьте мелко нарезанный лук на растительном масле, а затем добавьте его в ваш бульончик. Помидоры нужно ошпарить кипятком, чтобы лучше снять кожицу, а затем нарезать кубиками и положить в суп. Варить лучше на медленном огне 20-30 минут.

За это время очищаете кальмары (если у вас нет филе) и нарезаете мелкой соломкой, после чего добавляете в суп и провариваете 1-2 минуты. Посыпаете зеленью петрушки и провариваете еще 1 минуту. Вот и все!

Вкусный, быстрый и, согласитесь, пикантный суп готов! Можно подавать на стол, приятного вам аппетита!

С уважением Ольга ШИРОКОВА, г.Н.Новгород.

Суп «Снежок»

Продукты: кости - 0,5 кг на 3-4 л воды, 1 банка консервированного горошка, 3-4 вареных яйца, 1 луковица, 2 небольшие моркови, 5-6 шт.картошки, растительное и сливочное масло.

Из костей варим бульон, процеживаем. Картофель чистим, нарезаем кубиками, кладем в кипящий бульон, варим до полуготовности. Затем кладем пассерованные овощи (лук, морковь). Лучше их пассеровать отдельно. В конце варки кладем консервированный горошек вместе с соком и яйца, тертые на мелкой терке. В конце варки добавляем небольшой кусочек сливочного масла. Соль по вкусу.

Приятного аппетита!

Этот суп очень любят дети. И готовлю я его детям в детском саду.

Ольга БАЗУЕВА, Туношна-городок Ярославской обл.

Продолжаем конкурс

Дорогие друзья!

Наш конкурс «Лучший кулинар» продолжается. Вы должны вписать в графу «номинация» один из 4 вариантов: салаты; первые блюда; вторые блюда; выпечка и десерты.

В этом конкурсе участвуют только рецепты с купоном, причем к 1 купону можно приложить только 1 рецепт.

Подробности конкурса были напечатаны в 6,7 и 8-м номерах «Скатерти-самобранки».

Кстати: писем приходит столько, что мы не успеваем обрабатывать почту. Так что извините, но итоги первого этапа сможем напечатать только в следующем номере. Не пропустите: вдруг именно вы в числе победителей?

Я, _____
(фамилия)

_____
(имя)

_____
(отчество)

участвую в конкурсе «Лучший кулинар»

в номинации _____

_____
(указать одну из четырех)

Мой адрес: _____
(индекс)

_____

_____

Второе блюдо

Вырезка «По гусарски»

Блюдо для настоящих мужчин (сильных и голодных)

Вырезка (говядина) - 120 г, грудинка копченая - 40 г, ветчина - 20 г, перец болгарский - 30 г, помидор свежий - 40 г, сыр (твердый) - 20 г, чернослив - 3 шт., чеснок - 1 зубчик, зелень (укроп) - 5 г, орехи грецкие - 5 г, масло раст. - 20 г, масло сливочное - 10 г, мука (панировка) - 10 г, специи по вкусу.

Вырезку отбиваем тонким пластом, но не разрываем мясо. Грудинку шинкуем соломкой, ветчину так же шинкуем и слегка обжариваем. Перец режем мелкими кубиками и добавляем в грудинку и обжариваем еще 1-2 мин. Укропчик мелко режем и посыпаем им мясо, равномерно выкладываем начинку из грудинки, ветчины и перца.

В чернослив, заранее вымоченный и без косточек, закладываем сливочное масло с молотыми грецкими орехами.

Полученные таким образом ягоды, фаршированные орехами, выкладываем на середину отбитого мяса с начинкой и заворачиваем конвертом. Панируем в муке и обжариваем на масле с каждой стороны по 1-2 минуты.

Кружки помидоров (толщиной 1 см), обжариваем на том же масле. На помидоры посыпается сыр, тертый с чесноком. На готовое мясо выкладываем кружок помидора с сыром и доводим сыр на мясе по-гусарски в духовке до запекания.

Мясо по-гусарски можно подавать как с гарниром, так и без него, потому что блюдо очень сытное, хорошо сочетается с зеленью и овощами.

Илья МАСЛЮКОВ, г.Дзержинск.

Мясо «Ижевчанка»

500 г постной свинины порезать на кусочки 3х5 см поперек волокон, слегка отбить, положить на сковороду и залить соусом: 5 ст.л. майонеза (любого) смешать с 2 ст.л. готовой горчицы и 0,5 стакана воды. Посолить по вкусу.

Тушить около 45 минут. Затем добавить зелень (любую), 1 мелконарезанную луковицу и немного пряностей. Тушить до готовности.

Мясо получается мягким, нежным, сочным - очень вкусным. Подается с любым гарниром.

Тамара БУШМЕЛЕВА, г. Ижевск.

Кундюмы

Для теста: 2 ст. пшеничной муки, 0,75 ст. кипятка, 4 ст.ложки подсолнечного масла.

Для отвара: 0,5 л воды, 3 лавровых листа, 4-5 горошин черного перца, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст.ложка зелени петрушки, 1 ст. сметаны.

Для начинки: 20 сухих грибов, 1 ст. крутой гречневой каши или отварного риса, 4 ст.ложки подсолнечного масла, 1 луковица, 1 яйцо.

Грибы отварить, отвар слить в отдельную посуду, грибы мелко порубить и обжарить вместе с нарезанным репчатым луком в масле, перемешать с кашей и рубленым вареным яйцом в однородную массу.

Подготовка теста. В подсолнечное масло влить кипяток, всыпать в эту смесь муку и быстро замесить тесто. Хорошо размять его руками, затем раскатать в очень тонкий пласт, не подсыпая при этом муку (тесто к рукам не липнет).

Раскатанное тесто нарезать квадратами 5х5 см, положить на каждый начинку и сформовать пельмени. Должно получиться 100 штук. Лист противня или большую сковороду смазать маслом, уложить кундюмы в один слой и испечь в духовке на медленном огне в течение 12-15 минут. Затем переложить в горшок, залить грибным отваром, посолить, положить перец, лавровый лист, чеснок, петрушку и снова поставить в духовку на 15 минут. После этого залить сметаной и выложить в тарелки.

Приятного аппетита!

Елена КОНОВАЛОВА, г.Кстово.

Манты с тыквой

Манты - это нечто вроде пельменей, но варятся манты на пару.

Для приготовления мантов нужны мука, баранина или телятина, сало, лук, перец, соль. Тыква - это на любителя. Я очень люблю манты с тыквой.

Тесто готовят как на пельмени, но без яйца. **100-200 г сала, 200-400 г мяса, тыквы - чуть меньше, чем мяса, 350 г муки, черный и красный перец (по желанию), соль, зелень.**

Тыкву почистить и натереть на крупной терке или нарезать небольшими кубиками. Мясо и сало пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарезанный лук и измельченную зелень (по желанию), посыпать перцем, посолить и дать постоять.

Тесто раскатать толщиной 1-1,5 мм, нарезать на квадратики величиной 10х10 см и положить на каждый квадратик по столовой ложке фарша.

Противоположные углы квадратов соединить и слепить в виде конвертика, затем защипать попарно уголки получившегося конверта. Готовые манты должны иметь продолговатую овальную форму.

Манты варят на пару в мантышнице - это такая кастрюля с решетками, поставленными друг на друга ярусом. В кастрюлю наливается вода (меньше половины), куда надо положить лавровый лист и перец горошком. Ярусы смазать подсолнечным маслом и уложить на них манты так, чтобы они не соприкасались друг с другом. Закрыть крышку и варить 40-50 минут.

Оксана БОГДАНОВА, п.Золотухино Курской обл.

«Тюлебяки»

Это блюдо моя внучка (3,5 года) называет «Тюлебяки», ну и мы так стали называть.

Для этого блюда нужно: 1 пачка вафельных коржей, 800 г мясного фарша и сырые яйца.

В мясной фарш добавляем жареный на растительном масле до золотистого цвета репчатый лук и специи (на любителя). Я добавляю паприку, перец, соль, мускат. Затем на один корж накладываю ровным слоем фарш, накрываю другим коржом и прижимаю. И так, пока все коржи не кончатся. Затем эти прослоенные коржи режу на квадратики или ромбики. Каждый квадратик или ромбик окунаю во взбитые сырые яйца и жарю с обеих сторон на растительном масле.

Людмила ОРЛОВА, г.Тамбов.

Торт «Кремлевский»

Тесто: 2 стакана муки, 200 г сметаны, 200 г маргарина.
Белковый крем: 5 яичных белков, 3/4 стакана сахара.
Желтковый крем: 5 яичных желтков, 100 г сливочного масла, 3/4 ст.сахара.
Лимонный крем: 1 лимон, 1/2 стакана сахара.
Приготовление.

Маргарин положить в морозилку на 30 мин. Затем натереть его на терке, смешать со сметаной, добавить муку, просеянную через сито, и все тщательно перемешать. Замесить тесто. Оно получается очень мягкое. Разделите его на 6 частей и поставьте в холодильник на 2 часа.

Тем временем можно приготовить кремы.

Начнем с лимонного. Лимон нужно ошпарить кипятком и протереть через терку. Добавить сахар, все тщательно перемешать.

Желтковый крем: желтки растереть с сахаром до его растворения. Затем добавить легкое масло. Все взбить.

Достанем из холодильника тесто. Коржи раскатать так, чтобы они были «прозрачные». Выпекать их нужно до тех пор, пока они не станут рыжего цвета. После того как коржи остынут, можно делать белковый крем (белки взбить с сахаром).

Коржи промазываем каждым кремом поочередно, но сверху торт украсить обязательно белковым кремом.

Торт получается очень вкусным - пальчики оближешь!

Ольга МАЛЯКИНА, п. Ибреси, Чувашия.

Фруктовый десерт «Милый друг»

1 ст. ложку желатина залить 1 стаканом холодной воды и пусть стоит часа полтора. 500 г холодной сметаны взбить со 100 г сахарной пудры. Желатин довести до кипения (не кипятить!). Затем немного остудить, влить в сметану и размешать. Любые фрукты нарезать на кусочки (яблоки, груши, бананы, киви), а ягоды можно прямо целиком, положить их в формочки, залить сметаной и поставить в холодильник.

Валентина ГАВРИЛОВА, г. Тула.

Торт «Наташа»

Когда я готовлю этот замечательный торт, в моем сознании возникают два образа Натали. Очаровательная Гончарова и милая, озорная Ростова. Вот и стараюсь вложить в этот торт что-то от Гончаровой, что-то от Ростовой.

Итак, нам потребуется 3 коржа. На каждый корж необходимо по 0,5 стакана песка для сладости, мука и 1/4 ч.ложки соды для пышности, 1 яйцо и сметана для нежности. А для необыкновенного вкуса при выпечке в каждый корж добавить орехи, изюм и мак по 0,5 стакана. Получится три коржа с разным вкусом: один - маковый, другой - изюмный, третий - ореховый.

Для большей нежности каждый корж пропитать сиропом, придав коржам особый аромат.

Сироп: 3 ст.ложки песка, 5 ст.ложек воды, 3 ст.ложки ликера или коньяка - все перемешать и вскипятить (когда я пеку этот торт для детей, то вместо ликера или коньяка добавляю сироп из варенья).

Беру красивую тарелку, укладываю на нее коржи в таком порядке. Нижний - с изюмом, второй - с маком, третий - ореховый. Все коржи промазываю кремом.

Крем: 1 банка сгущенного молока, 300 г сливочного масла - взбиваю миксером.

Верх и бока торта густо посыпаю орехами и тертым шоколадом. А можно сделать розочки из масла, внутри каждой - орешек. Лепестки - из долек мандарина, листочки - из зеленого мармелада. Посмотришь на такое творение - слюнки потекут!

Очень хочется, чтобы кому-то такой торт пришелся по душе.

Антонина АРЖАНОВА, г.Дзержинск.

На снимке: Антонина Григорьевна с внучкой.

Кекс «Банан»

Для теста: 70 г изюма, 220 г пшеничной муки, 1 яйцо, 170 г сахарного песка, 2 полные ч. ложки разрыхлителя, 1 щепотка соли, 2 ч. ложки тертой цедры апельсина, 120 г охлажденного сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки апельсинового сока, 2 спелых банана.
Для украшения: 1 банан, 1-2 ч. ложки лимонного сока, 1-2 ст. ложки меда, 1 веточка мяты или мелиссы.
Приготовление:

Муку и разрыхлитель смешать в миске. Добавить соль с сахарным песком и тертую цедру цитрусовых. Сверху разложить хлопья охлажденного сливочного масла или маргарина и перемешать все до крошкообразного состояния.

Форму выложить бумагой для выпекания, духовку предварительно нагреть до 180°С.

Бананы очистить от кожуры и нарезать крупными кусочками, сбрызнуть лимонным соком. С помощью миксера сделать пюре.

К полученному рассыпчатому тесту добавить банановое пюре, яйцо и апельсиновый сок. Вымесить однородную массу.

Добавить в тесто изюм.

Выложить массу в подготовленную форму для выпекания и разровнять. Выпекать в течение 60-75 минут в духовке на средней полке. При необходимости ближе к концу выпекания накрыть алюминиевой фольгой, чтобы поверхность не стала слишком коричневой.

Кекс достать из духовки и остудить, не вынимая из формы. Затем вынуть и аккуратно снять бумагу.

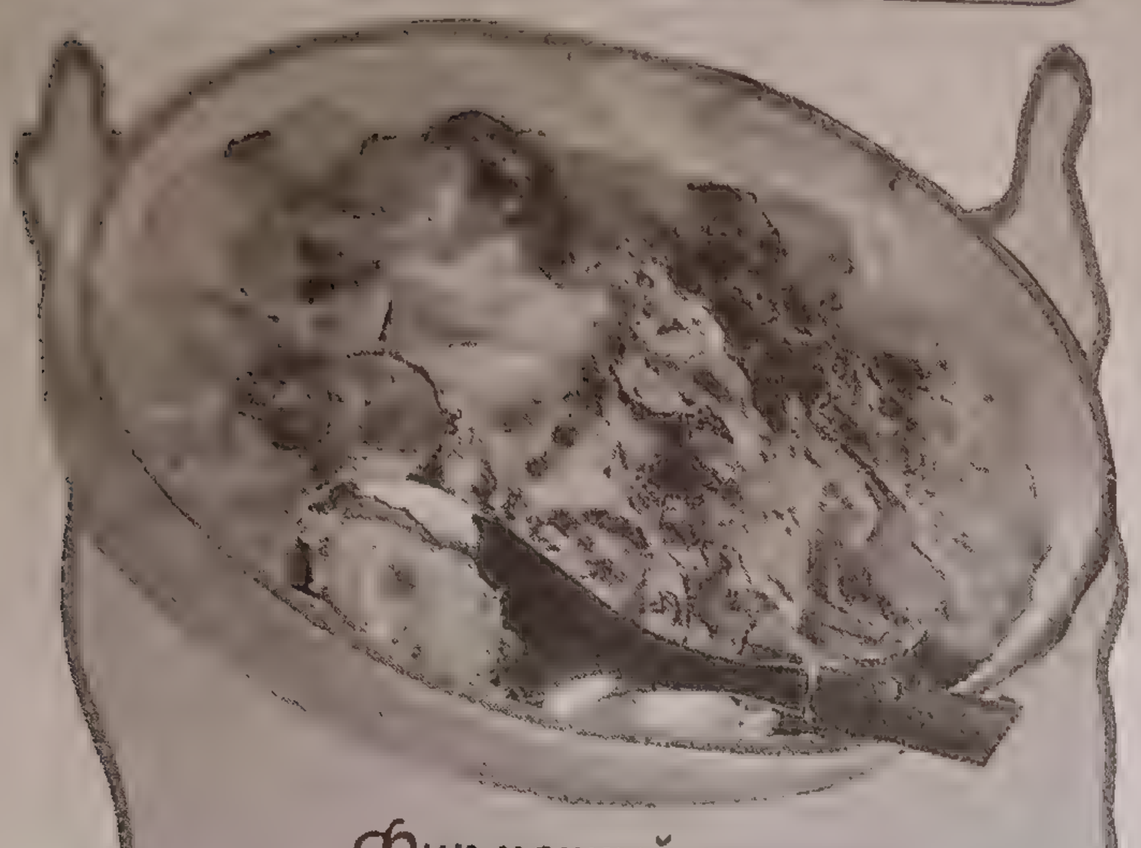
Облить кекс медом, сбрызнуть лимонным соком и украсить кружочками банана и листиками мяты.

Наталья НОВИКОВА,
с. Саконы Ардатовского района Нижегородской обл.

Удачный торт

Не ставьте торт в жаркую духовку, иначе снаружи он будет твердым, а внутри - сырым. Нужно предварительно нагреть духовку, но выпекать торт при умеренной температуре. Готовый торт, не вынимая из формы, поставьте на мокрое, холодное полотенце - тогда он легко выйдет из формы. На холод не выносите - он может осесть.

Фирменный



Фирменный рецепт от Олеси Фаизьяновой

Мясо в «золоте»

Полкилограмма говяжьего мяса (лучше всего жирной молодой грудинки) уложить на дно средней величины утятницы. Поверх мяса плотно уложить нарезанный кружочками картофель - доверху, но так, чтобы крышка легко и плотно закрывалась. На кружочки картофеля бросить с десяток горошин черного душистого перца, затем всю поверхность закрыть слоем мелко накрошенного репчатого лука (2-3 луковицы средней величины).

Посолить. Залить содержимое утятницы холодной водой до половины объема. Закрыть крышку и поставить утятницу на небольшой огонь на 1-1,5 часа. Затем снять с огня и положить 3-4 лавровых листка.

Теперь все готово для собственно тушения. Поставьте утятницу в духовку и тушите часов 5. Каждые час-полтора надо утятницу доставать из духовки и встряхивать (закрытую).

Заодно можно проверить, хватает ли воды, попробовать насчет соли. Если воды мало или уже совсем нет, картошка будет сухой и не такой вкусной, поэтому воды добавляйте.

Окончательная готовность определяется не тем, сколько времени прошло, а по цвету: готовая картошка становится золотисто-коричневой.

Если к ней еще подать маринованные огурчики, помидорчики домашнего приготовления - язык проглотишь!

г. Магнитогорск Челябинской обл.

Фирменные рецепты от Светланы Скворцовой

Пирог «Посыпушка»

150 г сливочного масла, 1 стакан муки, 3 ст.л. сахара порубить в крошку. 2 пачки творога (0,5 кг) протереть через сито. Добавить 3 яйца, 0,5 стакана сахара, горсть муки, ваниль. Перемешать до однородной массы.

На сковороду насыпать половину крошки, положить начинку из творога и закрыть сверху второй половиной крошки.

Выпекать до золотистого цвета.

Домашняя нутелла

13 ст.л. сахара, 2 ст.л. какао, 3 ст.л. муки, 0,5 литра молока, 250 г сливочного масла смешать и варить до загустения. В массу можно добавить толченые грецкие орехи.

Все готово. Можно мазать на хлеб, а можно просто есть ложкой.

с. Ивановка Аркадакского района Саратовской обл.

Фирменные рецепты от Галины Березиковой

Ленивые ватрушки

Батон режем поперек на ломтики толщиной в 1 см, которые намазываем творожной массой. Ее делаем так: 1 пачка творога, 2 яйца, 2 ст. л. сахара - перемешать. Противень смазать растительным маслом, разложить на нем бутерброды. Они запекутся и получатся ленивые ватрушки.

Горячий бутерброд

Батон режем так же, а начинкой может быть такой состав: твердый сыр натереть на крупной терке, добавить томатный соус (кетчуп), перемешать, намазать и запечь. Получится не сладкая ватрушка, а горячий бутерброд, который очень хорош утром к чаю.

Салат «Три корочки»

1 луковицу и 1 среднюю морковь (потереть на крупной терке), обжарить на растительном масле, выдавить 1 зубчик чеснока, добавить горсть мелких сухариков и майонез по вкусу. Дайте чуть постоять - и приятного аппетита!

г. Барнаул.

Фирменный рецепт от Ольги Башковой

Легкий салатик «Прелесть»

Этот оригинальный салат даже мой муж-гурман похвалил.

3 апельсина, 300 г твердого сыра, 3 средние луковицы, 3 вареных яйца, майонез.

Лук нарезать очень тонкими полукольцами, сложить в дуршлаг, быстро обдать кипятком, а затем холодной водой. Оставить, чтобы стекла вода.

Тем временем натираем сыр на крупной терке. Апельсины надо очистить, разрезать пополам, а затем на тонкие дольки. 2 вареных яйца натереть на крупной терке, 1 - на мелкой.

В салатницу выкладывать слоями, промазывая майонезом. Последовательность: 1-й слой - сыр, 2-й - лук, предварительно измельченный, 3-й - яйца, 4-й - дольки апельсина в 1 ряд. Затем слои повторить в той же последовательности. Верх смазать майонезом, украсить тем яйцом, что было натерто на мелкой терке.

Готовый салат убрать в холодильник для пропитки.

Очень буду рада, если этот рецепт еще кому-то понравится.

Вам желаю интересных рецептов и увеличения тиража.

г. Сафоново Смоленской обл.

Фирменные рецепты от Светланы Антипиной

Салат «Необычный»

Готовится слоями.

1-й слой - ветчина, порезанная соломкой (100-150 г),
2-й слой - измельченные яйца (2 шт.),
3-й слой - консервированная кукуруза,
4-й слой - ананас (можно консервированный), порезать мелко кусочками.

Каждый слой промазать майонезом. Сверху салат украсить кружочками свежего помидора и зеленью петрушки.

Бутерброды с ананасом и ветчиной

Батон порезать на ломтики, смазать каждый кусочек сливочным маслом, сверху положить по ломтику ветчины (или нарезки из упаковки), на нее - по половине колечка консервированного ананаса, сверху полить майонезом и засыпать тертым сыром.

Положить бутерброды на противень, смазанный маслом, и запечь в духовке, пока сыр не расплавится. Подавать на стол горячими.

г. Киров.

Фирменный рецепт от Юлии Пыжиковой

Морковный торт с яблоками

Печется торт очень быстро, и получается он очень вкусный.

Для теста берем: 1 стакан сахарного песка, 1 стакан тертой на мелкой терке моркови, 0,5 стакана молока, 3 ст. л. растительного рафинированного масла, 3 ст. л. любого варенья (если вишневое, то без косточек), 1 ч.л. соды, гашенной в 1 ст. л. столового уксуса, 1 яйцо, 2,5 стакана просеянной муки.

Яйцо взбить с 1 стаканом песка, затем добавить молоко и все остальное, хорошо перемешать, чтобы не было комочков. Пусть немного постоит.

Сковороду или любую круглую невысокую форму смазываем растительным маслом, застилаем дно пергаментной бумагой и снова смазываем маслом.

Режем яблоки на некрупные дольки и укладываем веером по кругу, пока не покроется все дно сковороды. Заливаем тестом. Печем в духовке 15-20 минут при температуре 150 градусов. Вынимаем из духовки, осторожно переворачиваем сковороду на мелкую тарелку. Снимаем бумагу. Получается красивый торт, наверху яблоки кругом.

п. Тумботино Павловского района Нижегородской обл.

Фирменный рецепт от Е.Барышевой

«Клюковка»

Нам потребуется: 200 г сыра, 4 яйца, 1 ст.грецких орехов, 2 отваренные моркови, 1 ст.клюквы, майонез, соль по вкусу.

Сыр и морковь натереть на крупной терке, яйца мелко порезать. Салат делать слоями в таком порядке, каждый слой промазывать майонезом:

1-й - морковь,
2-й - яйца,
3-й - толченые орехи,
4-й - клюква,
5-й - тертый сыр.

Сверху залить майонезом, посыпать клюквой.

п.Железнодорожный Нижегородской обл.

Фирменные рецепты от Екатерины Дианово

Торт «Микадо»

Коржи: 1 ч.л. гашенной в уксусе соды, 1 стакан сметаны, 0,5 стакана сахарного песка, мука.

Соду и сахар размешать в сметане до растворения сахара, добавить столько муки, чтобы получилось полукрутое тесто. Разделить его на 8 частей и раскатать на круглые лепешки. Испечь и остудить. Смазать кремом. Завернуть торт в целлофан и оставить на ночь. Утром залить глазурью.

Крем: 2 стакана сметаны взбить с 1 стаканом сахара.

Глазурь: 1 большую шоколадку растопить с 2 ст.л. молока.

Торт «Зебра»

1 стакан сахара, 5 яиц, 100 г сливочного масла взбить с 1 стаканом сметаны. Добавить 1 ч.л. соды и 3 стакана муки.

Тесто получится, как на оладьи. Разделить его на 2 части. Одну оставьте белой, а во вторую добавьте 2 ст.л. какао.

Форму нагреть, смазать маслом (можно растительным без запаха). Тесто выкладываем в форму следующим образом: в середину 2 ст.л. белого, на него - 2 ст.л. темного, далее: 1,5 ст.л.белого, 1,5 ст.л. темного, 1 ст.л. белого, 1 ст.л. темного, 0,5 ст.л. белого, 0,5 ст.л. темного.

Выпекать 30-40 минут, остудить.

Разделить на 2 коржа, смазать вареной сгущенкой, орехами, тертым шоколадом.

г.Астрахань.

Фирменный рецепт от Людмилы Теплых

Салат «Смак»

30-50 г сухих грибов, 2-3 яйца, 1 стакан риса, 2-3 морковки, 2-3 луковицы, соль, майонез.

Замочить сухие грибы, хорошо промыть и отварить. Пропустить через мясорубку и обжарить.

Натереть на крупной терке морковь, нашинковать полукольцами лук, все обжарить на растительном масле.

Отварить рис. Остудить. Все смешать и заправить майонезом. Можно покрошить вареные яйца.

Попробуйте, очень вкусно!

Отвар от грибов я не выливаю, а храню в холодильнике. Потом делаю из него подливку для второго блюда или добавляю в любой суп.

г. Киров.

Фирменный рецепт от Галины Кизякиной

Постный торт

2 стакана сахара растереть с 1 стаканом растительного масла, добавить соль, 1 стакан изюма, пропущенного через мясорубку, 1 стакан мелко рубленых грецких орехов. Все это развести 2 стаканами яблочного отвара, добавив 1 ч. л. соды.

Все тщательно перемешать. Затем постепенно ввести 4 стакана муки, добавив 25 г молотой корицы.

Перед тем как поставить в духовку, добавить 2 ст. л. 9%-ного уксуса. Выпекать 50-55 минут.

г.Нижний Новгород.

Фирменные рецепты от Валентины Барановой

Пирог «Тенгиз»

1,5 стакана муки, 0,5 ч.л. соды, 1 яйцо, 1 стакан сахарного песка, 2 ст.л. подсолнечного масла.

Яйцо взболтать до пены, положить песок. В получившуюся массу добавить негашеную соду и подсолнечное масло. Продолжая взбивать, всыпать муку. Тесто выложить на разогретую сковороду и выпекать в духовке 15-20 минут.

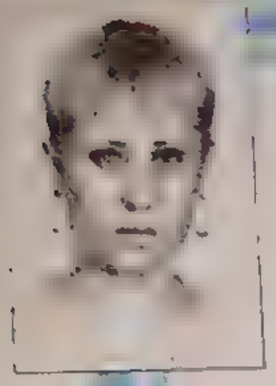
Коврижка «Огонек»

1 стакан варенья (любого, без косточек), 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 стакан песка, 3 стакана муки, 1 ч.л. гашеной соды.

Все хорошо перемешать и вылить в сковороду, смазанную маслом. Выпечь. Коврижка хорошо поднимется. Готовность проверьте деревянной палочкой.

г.Нижний Новгород.

Вкусно!



Фирменные рецепты от Елены Абрамовой

Вишневый эг-ног

Эг-ног - это молочно-фруктовый напиток, который делают с добавлением яйца или яичного желтка, а подают со льдом.

Для вишневого эг-нога нужно 35 г вишневого сока, 50 г сливового или персикового сока, 1 яйцо и 75 г молока.

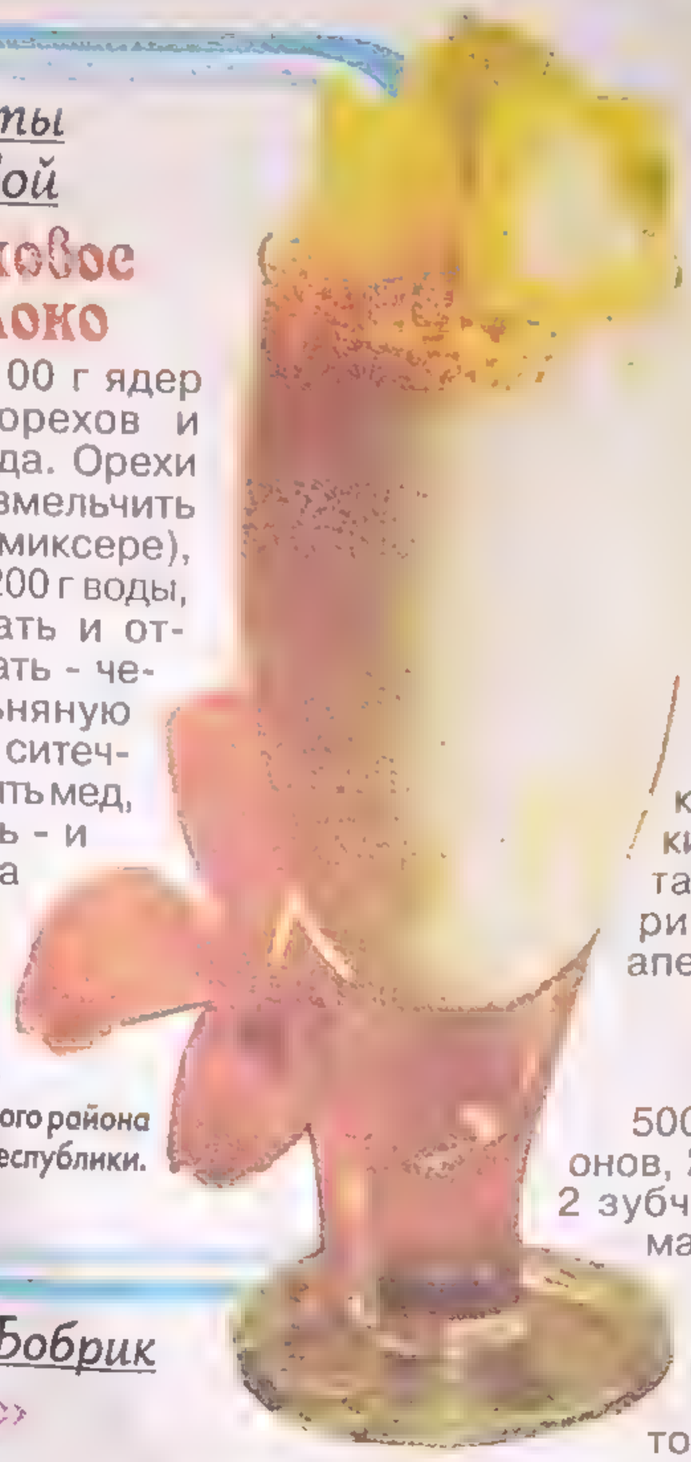
Санди

У санди все компоненты кладут в бокал в определенной рецептурной последовательности, не перемешивая. Для «мокко», например, вам понадобится 100 г виноградного сока, 25 г шоколадного соуса, 25 г взбитых сливок.

Ореховое молоко

Взять 100 г ядер грецких орехов и 3 ст.л. меда. Орехи хорошо измельчить (можно в миксере), добавить 200 г воды, перемешать и отфильтровать - через льняную ткань или ситечко. Положить мед, размешать - и пейте на здоровье. Очень вкусно!

д. Новое Урюмово Канашского района Чувашской Республики.



Фирменный рецепт от И.В. Карпухиной

Салат «Ням-Нямыч»

2 куриные грудки, 1 апельсин, 1 маленькая баночка консервированных ананасов, 1 стакан отварного риса, петрушка, 3 ст.л. сметаны, 100 г майонеза, соль.

Куриное филе отварить и мелко нарезать, уложить на блюдо ровным слоем. Полить соусом из сметаны, майонеза и ананасового сока.

Рис перемешать с петрушкой, уложить на курицу. Кусочки ананасов перемешать с оставшимся соусом, уложить на рис. Украсить салат дольками апельсина.

Салат «Праздничный»

500 г кальмаров, 300 г шампиньонов, 2 луковицы, 4 ст.л. майонеза, 2 зубчика чеснока, растительное масло без запаха, соль.

Подготовленные кальмары обжарить на растительном масле. Шампиньоны помыть, обсушить, порезать и тоже обжарить на растительном масле. Лук нарезать большими полукольцами и обжарить.

Затем все соединить, посолить, перемешать, заправить майонезом и мелко натертым чесноком.

д.Ольгино Данковского района Липецкой обл.

Фирменный рецепт от Галины Бобрик

Салат «Белорусский»

Сейчас в продаже множество кулинарных газет, но рецепты в них зачастую вычурные, с набором дорогих или редких продуктов. В вашей же газете - никаких «рябчиков с ананасами». Все просто, доступно и главное - вкусно! Молодцы вы и ваши читатели, которые высылают такие хорошие рецепты.

Я тоже предлагаю очень вкусный салат.

100 г сушеных грибов, 500 г говяжьей печени, 4 консервированных огурца, 500 г репчатого лука, 5 вареных яиц, 250 г майонеза.

Обжарить на растительном масле лук, перемешать с отварными и порезанными соломкой печенью и грибами, добавить мелко нарубленные яйца и порезанные соломкой огурцы. Все хорошо вымешать, посолить, заправить майонезом, выложить в салатницу и украсить по своему вкусу.

г.Брест, Беларусь.

Фирменный рецепт от Елены Горбуновой

Мясной торт «Ромашка»

Этот торт сделан из... обычных котлет.

0,5 кг котлетного фарша, 2 луковицы, 400 г грибов (если консервированных, то меньше), 150 г сыра, желток 1 яйца, зелень.

Из котлетной массы жарим котлеты-лепестки. Для этого каждой котлете придаем форму капельки, заостряя руками один конец котлеты. Еще одну котлету нужно сделать круглой. Это будет сердцевинка «ромашки». Величина ее зависит от числа лепестков. Чем их больше, тем и она больше.

Пока жарятся котлеты, можно заняться другим делом. Лук мелко порезать и обжарить. Грибы (отварные или маринованные) прокрутить через мясорубку или очень мелко порубить, добавить к луку и обжарить их вместе.

Теперь все котлеты разрезаем на две половинки, чтобы получились две как бы лодочки. На одну половинку кладем слой грибов и накрываем второй. Затем все котлеты, кроме круглой, посыпаем тертым сыром и ставим в духовку на несколько минут, чтобы сыр оплавился.

Теперь собираем «ромашку». Для этого лучше взять большое плоское блюдо. Посыпьте на него слой рубленой зелени и в середину положите круглую котлету. Посыпьте ее желтком и к ней прикрепите котлеты-лепестки.

Все - ромашка расцвела.

Многие хозяйки поймут, что начинка может быть любой, как, впрочем, и состав котлетного фарша.

г.Сергач Нижегородской обл.

Фирменные рецепты от Надежды Шестаевой

Закуска «Ежики»

Пишу вам с Охотского моря, с Колымы.

Филе любой рыбы (я делала из кеты) отварить в подсоленной воде, размять вилкой, добавить желток, потертый на мелкой терке, соль, перец, специи.

Я добавляла мускатный орех (натертый) и майонез. Хорошо все перемешать, скатать шарики величиной с грецкий орех и обвалять их в натертых (на терке для сыра) белках.

Все. Можно есть. А можно сделать «ежикам» глазки из перца и посадить их на зеленую лужайку из лука или петрушки. Количество компонентов не указываю - я все делала на глазок.

Когда я подала «ежиков» в первый раз, все подумали, что это что-то сладкое в кокосовой стружке.

На мой взгляд, блюдо очень красивое, немаловажно и то, что готовить просто, а есть вкусно.

Рыба под майонезом

Филе кеты, горбуши порезать кусками, уложить на противень, посолить, поперчить. Сверху положить слой лука, порезанного полукольцами. Залить майонезом - и в духовку. Можно чуть-чуть подлить водички.

Очень вкусно!

г.Магадан.

Добрые советы от Галины Ефремовой

Не темнеть и не пьянеть!

- Когда жарим «драники», в тесто сначала трем лук, а потом картошку, чтобы не темнела.
- Чтобы не пьянеть, съешьте перед застольем кусочек сала или жирной ветчины.

г.Белогорск, Амурская обл.

Фирменный рецепт от Елены Елькиной

Торт «Ванька кучерявый»

200 г кефира, 3 яйца, 1 стакан сахара, сода (гашеная), ванилин, 6 ст.л. муки.

Из этих продуктов замесить тесто. Разделить его на 2 части. В одну добавить 3 ст.л. какао.

Испечь белый корж, порезать его на кубики. Каждый кубик обмакнуть в сметану (200 г), взбитую с сахаром.

Испечь коричневый корж. Промазать его сметаной с сахаром. Выложить на него пропитанные кубики белого коржа в виде горки. Сверху посыпать (несильно) тертым шоколадом или полить глазурью.

Глазурь: 100 г молока, 4 ст.л. сахара, кусочек масла, какао.

Оставить пропитываться (лучше на ночь).

Получается очень вкусно и главное - необычно. Сначала даже непонятно, как и из чего этот торт сделан.

Тортик «Вафельный»

Необходимо купить вафельные коржи-полуфабрикаты (они недорогие). 1 банку сгущенного молока (лучше шоколадного или ароматизированного) смешать с 150-200 г сливочного масла и промазать коржи.

Если добавить орехи и украсить верх, то получится праздничный вариант. Главное - печь не надо. Дайте тортику пропитаться и угощайтесь.

г.Кирово-Чепецк Кировской обл.

Фирменный рецепт от Галины Костенко

Свекла, тушенная с [illegible] капустой

500 г свеклы, 400 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 ст.л. сахара, 4 ст.л. растительного масла, соль, черный молотый перец.

Печеную свеклу очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле вместе с нарезанным кольцами луком.

Капусту отжать, нарезать помельче, потушить под крышкой в растительном масле с добавлением томата-пасты.

Соединить свеклу с капустой, перемешать, прогреть на плите 5 минут, приправить перцем, сахаром и солью по вкусу.

[illegible]

Для теста: 700 г пшеничной муки, 100 г молока, 2-3 ст.л. сливочного масла, 270 г меда (9 ст.л.), 2 яйца, 1 ч.л. корицы, 0,5 ч.л. гвоздики, 0,5 ч.л. соды, 150 г миндаля.

Молоко и масло разогреть, не доводя до кипения. Снять с огня, добавить мед, перемешать до получения однородной массы. Добавить растертые яйца, молотые и просеянные пряности, соду, муку. Замесить пластичное тесто.

Раскатать в пласт и вырезать печенье. Смазать яйцом, посыпать измельченным миндалем, испечь до готовности при температуре 200-210 градусов.

г.Ефремов Тульской обл.

Фирменный рецепт от Раисы Городничей

Салат «У меня лучше»

Многие знают подобный салат, но у меня этот рецепт другой, и получается салат намного лучше, чем у всех. Надо только делать все по правилам.

1 банка консервов лосося или горбуши, 6 вареных яиц, 150 г твердого сыра, 100 г сливочного масла, 1 средняя луковица, майонез.

Белки отделить от желтков.

1-й слой - белки яиц натереть на терке,

2-й слой - сыр (50 г) натереть на терке, чуть-чуть смазать майонезом,

3-й слой - сливочное масло из морозилки натереть на терке,

4-й слой - полбанки консервов,

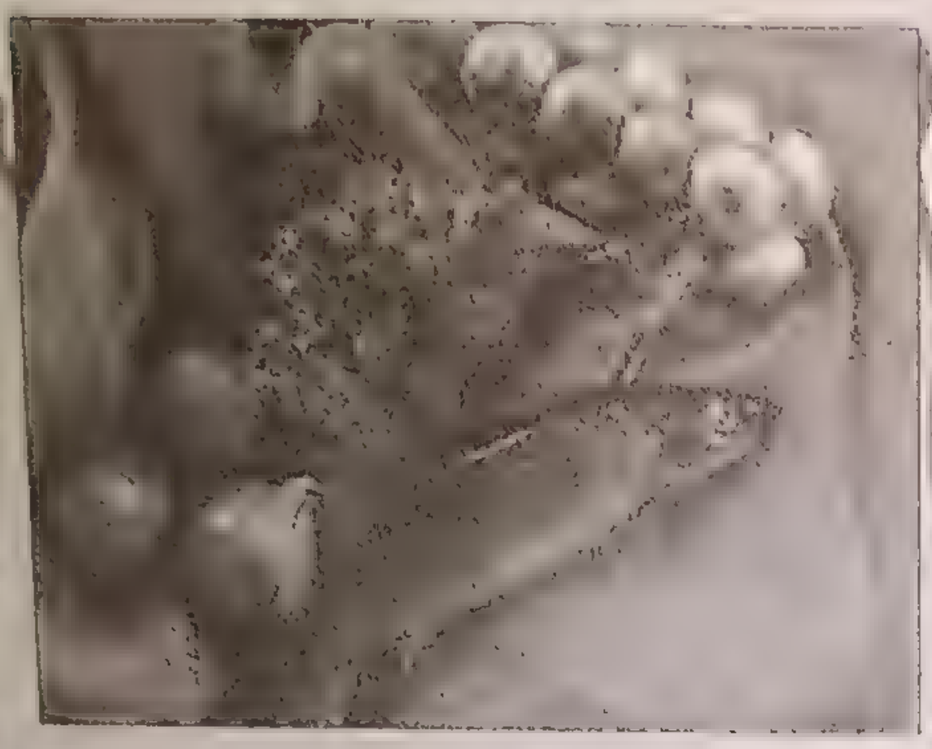
5-й слой - мелко порезанный лук, смазать чуть-чуть майонезом,

6-й слой - остальные консервы (растереть руками),

7-й слой - остальной сыр потереть на терке и хорошо смазать майонезом.

Сверху потереть на терке желтки, посыпать зеленью укропа.

г.Славянск-на-Кубани Краснодарского края.



Рыба в сметанно-луковом соусе

Рыбу моем, режем на кусочки, обваливаем в муке с солью. Выкладываем на сковороду и поджариваем с двух сторон. Мелко режем 6-7 штук репчатого лука (можно потереть на крупной терке).

Как только вторая сторона поджарилась, наливаем в сковородку примерно 0,5 стакана воды, посыпаем рыбу луком, чуть подсаливаем. Как только лук будет готов, добавляем в сковороду 100 г сметаны. Дайте еще потомиться минут 5 и выключайте.

Блюдо получается вкусным и недорогим, да и готовить быстро.

Фирменные рецепты от Натальи Моновой

Блинчики с луком

Газета меня удивила тем, что все рецепты просты и доступны. Не как в других изданиях, где преимущественно очень дорогие продукты.

Мои рецепты тоже простые и вкусные.

Блинчики выпекаем обычным способом, главное, чтобы они были тонкими.

Начинку готовим из лука (не важно, зеленого или репчатого) и вареного яйца. Лук мелко режем и пассеруем на сливочном масле до готовности. Добавляем вареное яйцо, протертое на крупной терке, и перемешиваем с луком. Солим по вкусу.

Блины сворачиваем конвертиком и выкладываем на сковородку, вниз сгибом. Дайте слегка поджариться.

Для начинки: 5-6 средних луковиц, 2 яйца, 100-150 г сливочного масла.

г.Лысково Нижегородской обл.

Фирменный рецепт от Светланы Никаноровой

Бисквит для торта

1 брикет киселя (не пачка), 3 яйца, 1 ч. л. соды, 2 ст.л. муки.

Яйца взбиваем с содой, добавляем размолотый кисель и муку. Все хорошо вымешиваем. В смазанной жиром форме выпекаем в духовке.

Если корж пропитать кремом и украсить сверху - получится торт.

п.Крестцы Новгородской обл.

Фирменные рецепты от Сергеевой

«Барашки»

500 г творога, 1 стакан песку, 4 яйца, 1,5 стакана муки, соль по вкусу, 0,5 ч.л. соды, гашенной в уксусе. Все хорошо перемешать и чайной ложкой класть в кипящее на сковородке растительное масло.

«Клубничка»

400 г вафель, 1 ст.л. сметаны, 1 свекла. Вафли пропустить через мясорубку, в них положить 1 ст.л. сметаны и перемешать.

Свеклу натереть на терке, отжать сок. Из вафельной массы скатать клубнички, каждую ягодку обмакнуть в сок и обвалять в сахарном песке. Поставить в холодное место.

Очень красиво смотрится на столе и очень любят детишки.

г.Кронштадт.

Фирменный рецепт от Ирины Волковой

Салат «Овощной»

1 крупную сырую морковь и 1 редьку средней величины натереть на средней терке. Сварить вкрутую 2 яйца. Мелко порубить несколько зубчиков чеснока.

В салатник положить слой моркови и посыпать на нее чеснок, посолить, положить слой редьки и тоже посыпать чесноком и солью. Теперь посыпьте рублеными яйцами и посолите.

Обильно залить майонезом, а сверху украсить дольками огурцов или свеклы.

А впрочем, и без украшения вкусно.

г.Богородск Нижегородской обл.

Фирменные рецепты от Людмилы Коробковой

Салат «Кириешки»

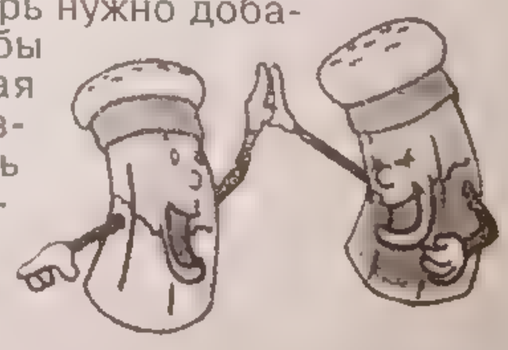
100 г твердого сыра натереть на крупной терке. 100 г крабовых палочек нарезать кубиками. 1 кислое яблоко без кожицы и семян нарезать кубиками и облить соком половинки лимона. 1 большую морковь натереть на крупной терке. 1 большую луковицу нарезать полукольцами. Лук и морковь обжарить на растительном масле. 1 яйцо, сваренное вкрутую, порубить с 1 зубчиком чеснока и зеленью укропа и петрушки.

Перемешать все компоненты, заправить майонезом и сверху посыпать сухариками (1 пачка) «Кириешки» со вкусом копченого лосося.

Быстрая горчица

Взять рассол от маринованных огурцов или помидоров, налить растительного масла слоем в 2 мм на поверхности рассола. Теперь нужно добавить горчицы столько, чтобы получилась необходимая консистенция, хорошо размешать и поставить на ночь в тепло (например, на батарею). Вот и все!

г.Волгоград.



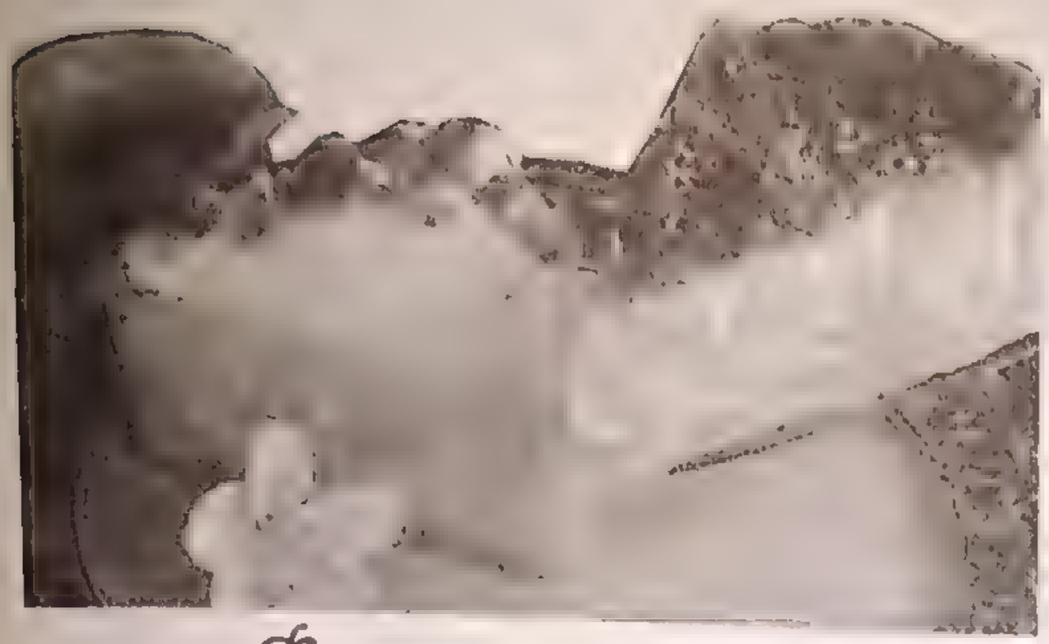
Фирменный рецепт от Татьяны Абдаловой

Салат из сельди «Звезда рыбака»

На 2 селедки: 1 луковица, 1 яблоко, 1-2 яйца, зелень (любая), 3 столовые ложки сметаны.

Сельдь очистить от костей, вымочить в молоке, порезать на кусочки. Выложить в салатницу. Лук мелко порезать, пережарить на растительном масле, выложить на сельдь. Яблоки очистить от кожицы, сердцевины, мелко порезать, выложить на лук. Залить сметаной. Украсить зеленью и рублеными яйцами.

г.Камышин Волгоградской обл.



Фирменные рецепты от Софии Хохловой

Пирог «Мадам Бовари»

1 стакан муки, 1 стакан песку, 100 г сливочного масла, 200 г повидла, 1 стакан орехов, 3 яйца, 0,5 ч.л. соды, соль, ваниль.

Взбить 3 желтка с песком, всыпать муку, песок, соду, ваниль. Все вымесить, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь.

Вынуть пирог из духовки, положить сверху повидло, а на него взбитые с сахарной пудрой белки. Теперь надо посыпать пирог орехами, пропущенными через мясорубку, и снова запечь в духовке до золотистого цвета.

Ватрушка «Пампушка»

Тесто: 100 г майонеза, 100 г сметаны (или жирного кефира), 100 г песка, сода на кончике ножа, 4 ст.л. с горкой муки.

Начинка: 250 г творога, 1-2 яйца, песок, соль по вкусу.

Смазать сковороду маслом и вылить тесто. В середину положить творог. Выпечь.

Быстро! Вкусно! Очень советую приготовить.

г.Чкаловск.

Фирменные рецепты от Марии Глушковой

Падимах

2-3 яблока, 3 мандарина, 100 г чернослива, 100 г сметаны, 100 г майонеза, 1 ч.л.сахарной пудры.

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать соломкой. Мандарины разделить на дольки. Чернослив поварить, охладить в отваре, освободить от косточек и нарезать кусочками.

Все смешать, заправить смесью сметаны и майонеза, посыпать сахарной пудрой.

Салат «Десертный»

5-6 яблок, 1 апельсин, 1 ст.л. сахарной пудры, 50 г орехов, 2 сырых желтка.

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками. Очищенные апельсины разделить на дольки. Смешать с яблоками, посыпать орехами. Сырые яичные желтки взбить с сахарной пудрой и полить салат.

«Неженка»

1 яблоко, 1 апельсин, 1 банан, 1 груша, 3 мандарина, 1 йогурт, 1 мороженое, горсть поджаренного арахиса.

Фрукты нарезать маленькими дольками. Йогурт и мороженое смешать и полить салат. Перемешать. Сверху посыпать арахисом.

Приятного аппетита.

п.Оршанка, республика Марий Эл.

Фирменные рецепты от Галины Яртысь

Творожно-мясные «Улиточки»

Продукты: 500 г творога, 2 стакана муки, 500 г мясного фарша (приготовленного как на пельмени - с луком и перцем, зеленью, укропом , петрушкой), 2 яйца, 1 ч.л. соды (погашенной уксусом), соль по вкусу.

Из муки, яиц, творога, соды и соли замесить тесто. Разделить его на 2 части. Одну часть теста раскатать в пласт толщиной 1 см. Сверху намазать мясной фарш и свернуть рулет. Нарезать рулет ломтиками толщиной в 2 см. Обжарить на медленном огне во фритюре. Так же поступить со второй частью теста.

«Улиточки» получаются сытные, вкусные, красивые, а главное - приготовить можно быстро.

Ленивые голубцы

Когда у меня нет времени на приготовление изысков, то я готовлю ленивые голубцы. Вкус их не отличается от обычных голубцов.

Небольшой кочан капусты режу соломкой, промываю один стакан риса, готовлю 500 г мясного фарша. Все закладываю в скороварку, заливаю водой, чтобы закрыла содержимое на 1-2 см. Добавляю 2 ст.л. томатной пасты (или 1 стакан соуса), 4-5 ст.л. сметаны или майонеза. Посыпаю перчиком, солю, кладу лавровый лист.

Варю на слабом огне, после того как закипит, 20-30 минут.

Рис.Н. Асташовой

с.Пустошь Шуйского района Ивановской обл.

Фирменный рецепт от Марины Табашниковой

Оладьи «Пир печенегов»

1 кг печени (свиной, говяжьей), 200 г сала (можно и не класть), 2-3 крупные луковицы, 2-3 зубчика чеснока, 2-3 яйца, соль по вкусу, 3-4 ст.л. муки.

Печень, лук, чеснок, сало пропустить через мясорубку. Добавить соль, яйца и муку. Хорошо перемешать, тесто должно получиться консистенции густой сметаны.

Выпекать на сковороде с подсолнечным маслом с двух сторон до золотистой корочки, наливая тесто по 1 столовой ложке.

Гарнир подайте любой. Оладьи вкусны не только горячие, но и холодные тоже.

с.Ефаново Навашинского района Нижегородской обл.

Новая сковорода

Приобретая литую посуду, обратите внимание на толщину днища и стенок изделия. Если она менее 2 мм, не тратьте понапрасну деньги, поскольку посуда все равно достаточно быстро деформируется. В любом случае, **стоит отдать предпочтение кастрюлям и сковородкам толщиной от 4 до 6 мм.**

Обратите внимание на качество внешнего покрытия. Лучше всего выбрать кастрюли и сковороды, отделанные эмалью - обычной или фарфоровой.

Немаловажный элемент посуды - ручки. Разумеется, гораздо удобнее иметь дело с пластмассовой ручкой, браться за которую можно без прихватки, даже если сковорода стоит на огне. Однако пластмасса - куда более хрупкий материал, нежели металл, из которого изготовлен корпус, и если вы любите готовить в духовке, ручки должны быть металлические. Впрочем, существуют компромиссные варианты - сковороды и сотейники с отстегивающимися ручками: готовите на варочной поверхности плиты - посуда с ручкой, нужно сунуть ее «в печь» - ручку легким нажатием на кнопку удаляем.

Посуда с антипригарным покрытием не может быть копеечной. Низкокачественные антипригарные покрытия при перегреве начинают разлагаться. Старайтесь отдавать предпочтение продукции проверенных производителей.

Спросим у специалиста

Повышает ли сельдерей потенцию?

Этого пока еще никто не доказал. Но если даже это и так, то лишь в таких количествах, которых вам никогда не съесть. Испокон веков определенным кушаньям приписывались магические свойства в отношении исполнения всяческих сокровенных желаний.

При этом всегда обращает на себя внимание тот факт, что помогает только очень большое количество того или иного «средства». Употребляя в пищу меньше жиров и сбросив пару-другую килограммов избыточного веса, иной мужчина вновь обретет свою потенцию, «задыхавшуюся» ранее под бременем излишней дородности.

Меню для Тельца

(20.04-20.05)

Телец - вот кто знает толк в еде! Для хозяйки это благодарный и одновременно придирчивый гость. Он обязательно отметит достоинства блюда да еще и ввернет какое-нибудь кулинарное изречение. Любо-дорого смотреть, как Телец, непременно используя салфетку, капитально устраивается за столом и неторопливо смакует яства.

Его главный принцип в еде: чем больше блюд на столе, тем лучше. Тельцы, принимающие гостей, всегда зорко следят за тем, чтобы тарелки были у всех полны. И бесполезно отказываться, когда хозяйка предлагает вам попробовать еще кусочек.

А между тем сам **Телец должен знать меру в еде, ибо чревоугодие до хорошего не доведет.** Ведь, к сожалению, вкусное не всегда полезно. Телец любит покушать плотненько, но он всегда должен дополнять трапезу легкими салатиками из капусты и моркови. Кроме того, организм Тельца чрезвычайно нуждается и во фруктах.

Если вы пригласили в гости Тельца, то знайте, что он отказываться не будет и с удовольствием сядет за стол с обильными и вкусными блюдами. На первое можно подать суп с сочными кусочками мяса, затем, конечно, говядину, тушенную экзотическим способом. На десерт удивите его разнообразием фруктов.

Постарайтесь не предлагать Тельцу водку. Из напитков ему больше подходят вина с насыщенным вкусом, поскольку **Тельцы - тонкие ценители вина, им нравится дегустировать различные напитки.**

Выпившего Тельца следует опасаться. Обычно спокойный и уравновешенный, нетрезвый Телец способен прийти в бычью ярость из-за пустяка. Кроме того, Тельцу в состоянии опьянения нужно беречь горло.

Из продуктов Тельцам полезны: мясо, рыба, помидоры, горох, хрен, укроп, петрушка, яблоки, бананы, вишни, персики, груши, хурма, малина, клубника.

Спасительный цветок для кухни

Американский ученый Билл Велвертон провел такой опыт. Поместив в специальную плексигласовую камеру растение и накачав в нее газы, такие, как в воздухе квартир, ученый установил, что через сутки воздух в опытной камере был совершенно чистый.

Что же это было за растение? Одно из наиболее распространенных в наших домах - хлорофитум хохлатый. Да-да, то самое травянистое растение с поникшими стеблями. Его длинные линейные листья собраны в прикорневые пучки. Есть растения с беловатыми и желтоватыми полосками на листьях, с белой каймой по краям. Но это уже разновидности хлорофитума.

Цветки у хлорофитума мелкие, невзрачные, собраны в рыхлую метелку. После цветения на стеблях соцветий образуются пучки листьев с воздушными корнями. Эти розетки и придают особую декоративность растению.

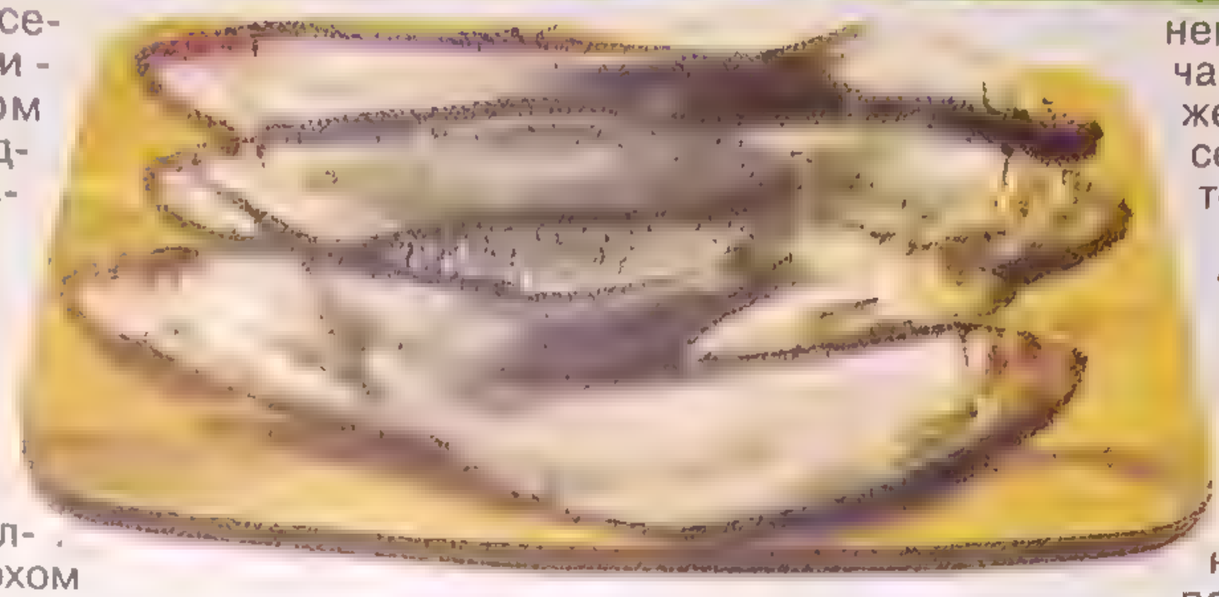
Уход за хлорофитумом очень простой. Он спокойно выносит затенение. К температуре нетребователен, но влаголюбив. Летом требует обильного полива, зимой полив уменьшают.

Хлорофитум хорошо растет при искусственном освещении.

Размножается это растение чрезвычайно просто: молодыми розетками. Их на два-три дня ставят в воду, а затем сажают в землю.

Так что надо рассаживать это замечательное растение, чтобы оно было в каждом доме. Хлорофитум действительно спаситель, хотя, каким образом он поглощает вредные примеси, наука пока еще не докопалась.

Вкусненькая рыбка



Чаще всего доверчивый покупатель «попадается» на селедках. Потому что все они - на одно лицо. На самом деле жирная и тощая селедка - это две большие разницы.

Упитанная рыбка высшего сорта во рту так и тает. Тощая второсортная - сухая и слишком соленая. Чтобы не попасть впросак, надо смотреть на рыбью фигуру. Долговязая, с поджатым брюхом и прямой спиной - нежирная. У жирной селедки - косая сажень в плечах и спина - высокая, с горбинкой. Чем выше спина, тем жирнее рыба.

Самые тощие рыбы - первого класса жирности: камбала, навага, треска, хек и минтай. Еле-еле нагуливают 3% жира. Подходят скорее для диетического питания. Минтай и треска очень полезны язвенникам и диабетикам. «Второклашки» - карп, окунь, сом, горбуша, кета - рыбы умеренные. Жира в них не больше 8%, а вот белка очень много. Такая рыба просто необходима растущему организму.

Жирное мясо вредно для сердца, а жирная рыба полезна. Рыбий жир богат целебными полиненасыщенными кислотами, которые не повышают, а, наоборот, понижают уровень холестерина в крови.

Класс третий - сельдь иваси, лосось, осетр, скумбрия. Эти жирненькие - до 20%. Тот, кто часто ест такую рыбу, может похвастаться крепким сердцем и здоровым цветом лица.

Самые наваристые - «четвероклассники»: у миноги и угря тридцатипроцентая жирность!

Чем жирнее рыба - тем она нежнее, но, к сожалению, и быстрее портится. Замороженная треска хранится полгода, замороженный осетр - не больше 3 месяцев.

Вы предпочитаете свежую рыбу? Выбирая ее, учтите: свежая рыба хорошо смазана прозрачной слизью. Жабры - ярко-красные. Чешуя плотно прижата к телу. Никаких порезов и ушибов. Глаза - ясные, без пленки. Если слизь мутная - значит, в рыбке поселились бактерии. Жабры у такой рыбы серые. Брюшко - вспухшее. Запах - кисловатый. Глаза подернуты пленкой.

Вопросы на засыпку

Сколько месяцев можно хранить в морозильнике продукты?

Сливочное масло - 6 месяцев, молоко - 3, сырое мясо - 6, сырую рыбу - 4, овощи и фрукты - 12 месяцев.

Почему люди с заболеванием суставов должны отдавать предпочтение вареному мясу, а не тушеному и жареному?

Потому что главным достоинством вареного мяса является малое содержание в нем пуриновых оснований - азотистых экстрактивных веществ, поскольку большая их часть переходит в бульон при условии, что сырое мясо перед варкой заливается холодной водой.

Добрые советы от Надежды Шестаевой

Маленькие хитрости

В рецептах часто дается такой совет : добавьте 1-2 ложки белого вина. Не всегда стоит ради этого покупать целую бутылку. 2 кусочка сахара, растворенные в небольшом количестве столового уксуса, могут заменить белое вино в любом соусе.

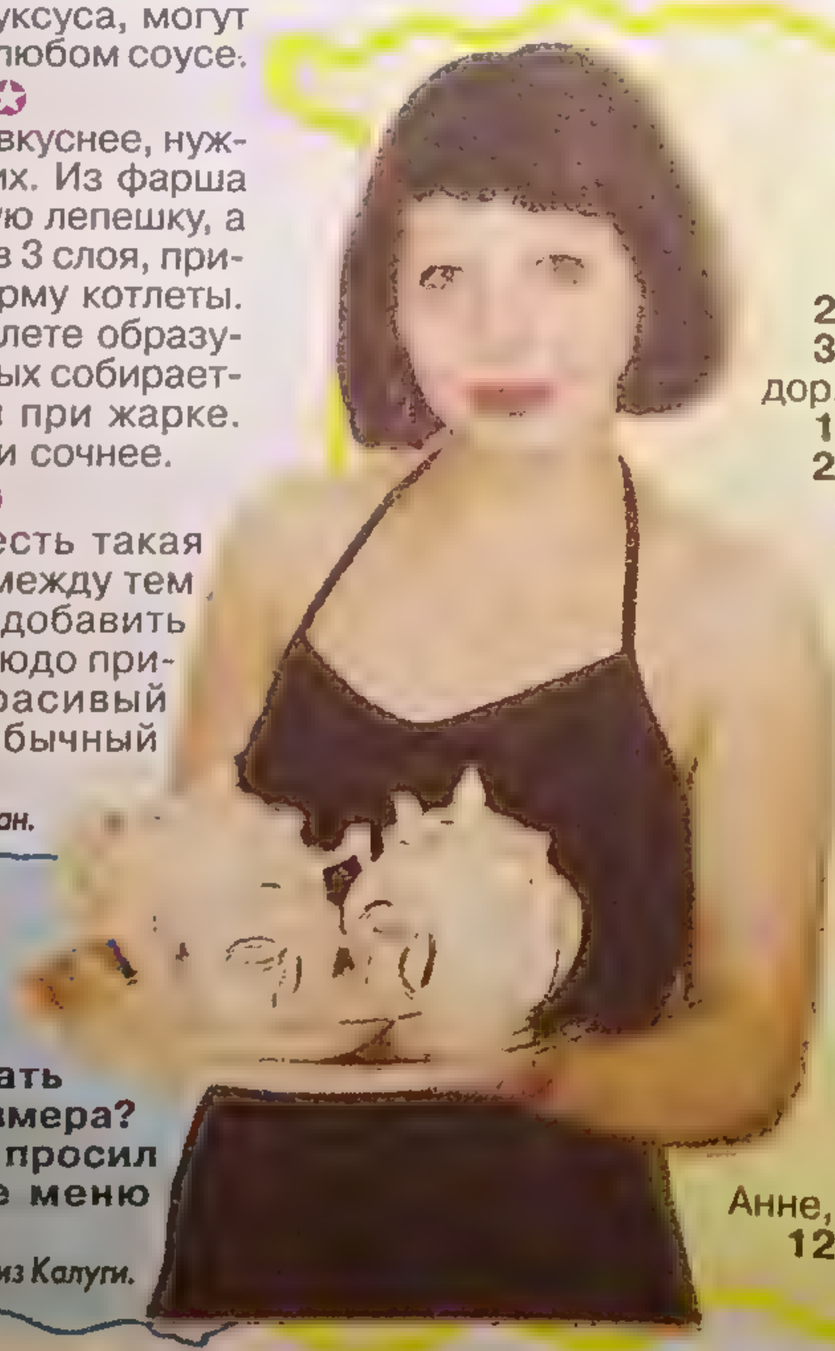
✪ ✪ ✪

Чтобы котлеты были вкуснее, нужно не просто слепить их. Из фарша следует сделать плоскую лепешку, а потом каждую сложить в 3 слоя, придав потом обычную форму котлеты. При этом в готовой котлете образуются 2 полости, в которых собирается сок, образующийся при жарке. Котлеты будут пышнее и сочнее.

✪ ✪ ✪

Не все знают, что есть такая приправа - куркума. А между тем если при варке плова добавить немного куркумы, то блюдо приобретет не только красивый желтый цвет, но и необычный аромат.

г.Магадан.



Застольный анекдот

- Дорогая, почему ты стала делать котлеты разного размера?

- Но ты же сам просил сделать обеденное меню поразнообразнее.

Прислала Ирина Кашуба из Калуги.

Не забудьте!

Отпраздновать свои именины:

29 апреля - Ирина, Леонид, Галина.
30 апреля - Семен, Александр, Иван, Федор.
1 мая - Михаил, Виктор, Кузьма.
2 мая - Дмитрий, Антон, Георгий.

Поздравить с именинами:

3 мая - Федора, Александра, Григория, Гавриила.
4 мая - Дениса, Алексея, Николая.
5 мая - Всеволода, Клима, Виталия.
6 мая - Георгия, Ивана, Александра, Анатолия.
7 мая - Алексея, Валентина, Елизавету.

Напроситься к именинникам в гости:

8 мая - к Марку, Сергею.
9 мая - к Василию, Степану, Ивану, Николаю, Петру.
10 мая - к Семену, Павлу, Анастасии.
11 мая - к Иосифу, Кире, Максиму, Анне, Кириллу, Тамаре.
12 мая - к Артему, Василию, Ивану.

Стол справок

И возбуждает, и успокаивает

Прочитала в одной медицинской газете, что чай обладает и успокаивающим, и возбуждающим эффектом.

Как же это может быть одновременно? По-моему, тут какая-то путаница! Ведь известно, что «подстегивает» только кофе.

Ольга ГЛАДИЛИНА.
г.Щекино Тульской обл.

Тем не менее факт остается фактом: чай обладает обоими свойствами.

Своим, на первый взгляд, противоречивым действием чай обязан двум входящим в его состав и дополняющим друг друга веществам: кофеину (теину) и танину (дубильной кислоте).

В черном чае, в зависимости от района культивирования и ферментации, содержится от двух до четырех процентов кофеина, почти в два раза больше, чем в поджаренном кофе. Как показали исследования, в пакетиках чая порционной расфасовки весом 1,5-2 г содержится от 42 до 74 мг возбуждающего алкалоида. Однако кофе не только сильнее заваривается, но и кофеин практически полностью переходит в напиток. Напротив, кофеин чая растворяется лишь на две трети. Поэтому в чашке чая содержится от 30 до 60 мг кофеина, а в чашке кофе - от 80 до 120 мг.

И еще одно различие: **при употреблении кофе возбуждающее действие кофеина наступает сразу, при чаепитии же оно сдерживается дубильной кислотой. Да и стимулирующее воздействие на мозговое кровообращение и центральную нервную систему проявляет себя медленнее, но зато дольше сохраняется.**

Содержащиеся в чае дубильные кислоты не только тормозят действие кофеина, но и успокаивают - во всяком случае желудок и кишечник. Они обладают также легким вяжущим эффектом.

С учетом индивидуальной потребности можно варьировать дозировку и время настаивания чая в целях достижения различной степени воздействия кофеина и танина на организм. Для получения бодрящего напитка следует взять побольше заварки, но настаивать ее не более трех минут. За это время в напиток переходит значительная часть кофеина.

Тот же, кто хочет получить целебный напиток при заболеваниях кишечника, должен взять заварки поменьше и настаивать ее в течение длительного времени с тем, чтобы растворилось как можно больше дубильных веществ. Однако полностью устранить действие кофеина, как это часто предполагается, не удастся: чай - это всегда напиток бодрости.

Худеем!

Как снять сладкую зависимость?

(Окончание. Начало в предыдущих номерах.)

Моя программа избавления от сладкой зависимости:

1-я неделя: дробное питание каждые три часа, сладкое только до трех часов дня, перекусы белковой пищей.

2-3-я недели: правила первой недели, сладкое разрешено через день.

4-5-я недели: сладкое раз в три дня, любимые лакомства заменяются сухофруктами и «домашними заготовками».

Советы любительницам сладенького:

1. Захотев избавиться от чрезмерного пристрастия к конфетам, ни в коем случае не исключайте их из своего рациона. Изредка можно полакомиться хорошим шоколадом или любимым пирожным, но в очень небольшом количестве.

2. Контролируйте режим питания. Если вам вдруг нестерпимо захотелось сладкого, съешьте сначала кусочек сыра, яйцо, йогурт, погрызите морковку. Потихоньку вводите в рацион непривычные продукты, например сою, бобовые.

3. На первых этапах можете попробовать сладости с заменителями сахара. Но не забывайте, что многие из них не менее калорийны, чем настоящие, поэтому следите за количеством.

4. Фантазируйте: существует тысяча рецептов полезных низкокалорийных сладостей, которые можно приготовить в домашних условиях.

5. Постарайтесь вычислить тот момент, когда вам больше всего хочется шоколада или конфет. Возможно, сладкое для вас - это лишь способ отвлечься от скуки или успокоиться. В этом случае попробуйте найти другие способы расслабиться.

6. Постарайтесь пить меньше кофе. Это действительно помогает незаметно снизить потребление сладостей. А вот чистой воды пейте побольше, не менее 1,5-2 литров в день.

7. Надо сказать, очень скоро я поняла, что тянуться за сладостями меня заставлял не столько голод или желание съесть шоколадку, сколько скука, обида, раздражение. Любимые лакомства поднимали настроение, утешали, развлекали и ничего не требовали взамен.

Справиться с привычкой заедать сладким свои проблемы оказалось во много раз труднее, чем наладить режим питания. Нужно было придумать какую-то замену привычному сладкому «допингу», постепенно отучая себя находить утешение в плитке шоколада. Конечно, каждый в этом случае идет своим путем. Мне, например, помогли прогулки в парке, новые интересные книги и, как ни странно, уборка по дому. Эти занятия отлично успокаивают и снимают стресс, а главное - заставляют забыть о еде.

Справедливости ради нужно сказать, что сладкое по-прежнему присутствует в моей жизни. Я давно поняла, что **ни один продукт нельзя насовсем исключать из рациона.** Поэтому периодически позволяю себе полакомиться и любимой сливочной помадкой, и шоколадным пирожным. **Сладости остались для меня удовольствием, но перестали быть смыслом жизни.** И именно это, а вовсе не сброшенные килограммы, я сейчас считаю своим главным достижением.

Маргарита ДАЕВА.

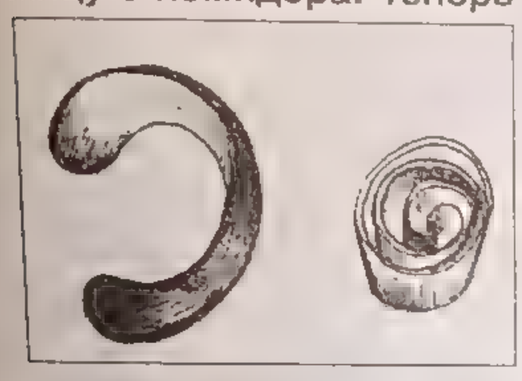
© «Женское здоровье».

Займемся украшением!

Я совсем молодая хозяйка, но хочу ответить на письмо Нурии Кузнецовой из Первомайска, которая просила научить делать украшения из овощей. А это мое хобби. Очень нравится украшать стол.

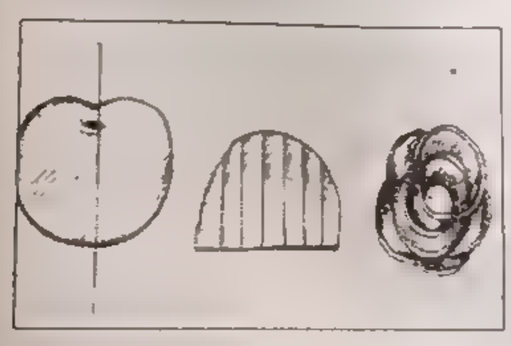
Розочки из помидоров

1. Берем острый нож и по кругу срезаем всю кожицу с помидора. Теперь



сверните ее спиралью. Чем длиннее сумеете сделать ленту из кожицы, тем тоньше, роскошнее будет роза (рис.1).

2. Острым ножом режем половинку помидора



на тонкие дольки. «Сворачиваем» их спиралью. Розочка готова. Чтобы украшения выглядели более эффектно, добавляем к цветам зелень (рис.2).

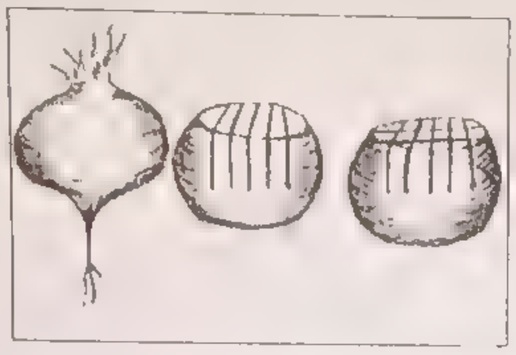
Овощное ассорти

Красивый и несложный салат. Огурцы нарезаем овалами, помидоры

дольками. Огурцы разложить веером, между кусочками вложить помидорные дольки (рис.3).

Украшения из редиса

Бутон: срезаем верхушки редиски. Сделать разрезы ножом (не до конца). Первый и последний покруче надрезы, остальные



прямые. То же самое проделываем в другом направлении. Чуть раздвигаем лепестки и бутон готов (рис.4).

Роза

Срезаем верхушки у редиса. Делаем надрезы с бочков по кругу. Вначале делаем нижние лепестки,

затем перемещаемся на 2-й ярус. Надрезы располагаются в шахматном порядке (рис.5).

Лепестки из огурца

Три тонких овальных кусочка огурца разрезаем под углом 45° до половины. Скручиваем в месте разреза разъединяя получившиеся «лепестки». Украшаем зеленью.

Разложим все украшения, и вот что получится:

по краям овощное ассорти (дольки помидора и огурца;)

лепестки огурца;

бутон редиса;

роза из долек помидора;

роза из редиса;

роза из кожицы помидора.

Еще немного листьев салата и «полянка» готова!

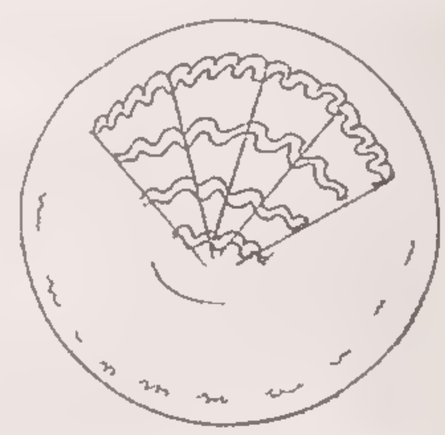
Цветок на тарелке

Сваренное вкрутую яйцо надрезаем круглыми дольками, морковь - тонкими кружочками наискосок. Серединку цветка выкладываем из яйца, лепестки из моркови, стебель из петрушки.

Точно так же можно сделать лепестки из свежего огурца и редиса (рис.6).

Вкусный веер

Из кетчупа на тарелке делаем полукруглые линии на расстоянии 1 см друг от друга. Между ними выдавливаем полукруглые линии из майо-



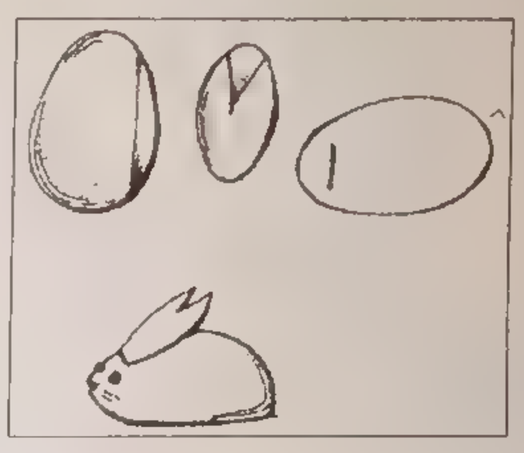
неза. Ножом проводим по соусу линии попеременно от центра к краю тарелки и в обратном направлении. На другую половину тарелки кладем жареное яйцо, мясо или рыбу (рис.7).

Виноградная кисть из огурца

Берем маленький соленый огурчик. Режем его кружочками, чуть наискось, чтобы ломтики получались овальной формы, как виноградины. Листья заменят веточки петрушки. Ломтики огурца выкладываем на поверхность блюда в форме виноградной кисти (рис.8).

Зайчик из яйца

Очищаем сваренное вкрутую яйцо. Срезаем с боковой стороны небольшой кусочек. Вырезаем из этого кусочка ножом ушки в виде латинской буквы V.



В узкой части яйца делаем надрез и вставляем ушки. Нарисуем кетчупом усы и глаза (рис.9).

Елена БАРЫШЕВА, п.Железнодорожный Нижегородской обл.
Рис. Н.АСТАШОВОЙ.

Мнение

Не мучайтесь по поводу слова «фирменный»

Почти ежедневно мы создаем новые блюда, только это мало кто замечает. Когда беремся что-то готовить, часто оказывается, что дома то одного нет, то другого из нужных продуктов. Готовим из того, что есть под рукой и все равно все у всех получается вкусно.

Например, я не люблю соленую сельдь. А селедка под шубой мне нравится, и время от времени мне ее хочется. Тогда я вместо сельди покупаю консервы «сельдь натуральная с добавлением масла» и делаю свою «селедку под шубой». Тоже по-своему вкусно.

Все наши салаты каждый раз разные, каждый раз новые.

Раиса МОРОЗОВА, г. Ардатов Нижегородской обл.

И напоследок...

Благодарность

Плохого настроения как не бывало...

Когда на душе скребут кошки, я открываю вашу газету - и плохого настроения как не бывало.

Чем хороша ваша газета? Тем , что отличается от безликих кулинарных изданий, в ней видны вкусы разных хозяек, их желание научить других.

Хочется сказать спасибо тем хозяйкам, чьими рецептами я с успехом и с удовольствием воспользовалась.

Благодарю **Светлану Новикову** за «Селедочку на горбушечке», а **Татьяну Устинову** за «Тещин язык» и «Рулетики на закуску». Эти припасы на зиму мы съели самыми первыми - так было вкусно. На следующее лето буду таких консервов делать больше.

Спасибо **Галине Кудра** за «Рыбный паштет с секретом» и жареные пирожки, а **Татьяне Самариной** - за потрясающую соленую капусту.

Очень понравился рецепт **Анны Капустиной** «Кетчуп чесночный с огурцами», теперь даже перезревшие огурцы у меня не пропадают.

Замечательная кулинарка **Галина Голованова!** Благодарю ее за «Сухарник-экспромт», «Закуску из кабачков» и «Сытное рагу».

Я обожаю цветную капусту и выражаю признательность **Ольге Лариной** за салат из цветной капусты.

Очень понравились также «Чесночная икра» **Е.Лысенко** и бисквитный торт **Раисы Панкратовой.**

Благодарю **Л.Пахареву** за сгущенку и **А.Бойцову** за добрые советы относительно хрена.

Признательна и всем другим, не менее замечательным хозяйкам.

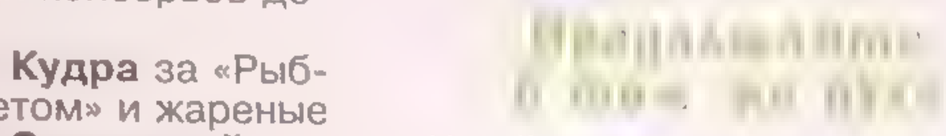
Очень рада, что через газету можно поблагодарить добрых и отзывчивых людей.

Ни в одной другой газете такой формы общения с читателями нет, поэтому спасибо и вам, сотрудники газеты «Скатерть-самобранка»

Татьяна НИКИТИНА, Н.Новгород.

От редакции:

Нам вдвойне приятна такая отзывчивость: ведь газету делаем интересной не мы, а вы, дорогие наши читатели (большей частью, правда, читательницы).



Хозяйка я молодая, опыта еще только набираюсь, поэтому чрезвычайно благодарна и газете, и главное - вашим постоянным авторам, которые помогают мне совершенствовать кулинарные навыки.

Большое спасибо **Раисе Морозовой** за таблицу сдобности теста, а также **Анатолию Козоризу, Елене Шемариной, Виктору Крылову, Светлане Сухановой,** чьи рецепты просты, доступны, и, конечно, вкусны.

Хочу выразить искреннюю признательность и редакции «Скатерти-самобранки», за то, что делаете такую интересную и полезную газету. Поскольку я очень интересуюсь кулинарией, покупаю многие газеты («Моя кухня», «Вкусно» и другие), но ваша - лучше всех! Хочу вам пожелать: продолжайте в том же духе!

Ирина САЛТЫКОВА, п.Октябрьский Борского района Нижегородской обл.

Ореховый пирог - просто прелесть!

Хочу поблагодарить **Любовь Полтихину** за восхитительный рецепт «Орехового» пирога. Бабушка испекла этот чудесный пирог, и мне он очень понравился. Бабушка дала рецепт своей подруге. Ей и ее мужу тоже очень понравился пирог. А главное, сытно, быстро и просто. Спасибо вам большое!

Даша ШАВЕЛКИНА, г.Кинешма Ивановской обл.

Ищу песню

«О Ленинграде»

Мне хотелось бы вспомнить песню о Ленинграде. В этом городе я училась. Студентами мы часто пели:

Зари розоватой багрянец
Окрасил родную Неву.
Я счастлив, что я ленинградец,
Что в городе славном живу.

Такой был припев, а остальные слова, к сожалению, забылись. Может, кто помнит?

Маргарита СТЕПАНОВА, г.Богородск Нижегородской обл.

Кого поздравим в этот раз?

Продолжается наш фирменный конкурс «Фирменный рецепт». Продолжается и награждение «фирменных хозяек».

В этот раз 200 рублей получает:

Л.Георгиевская из Санкт-Петербурга за очень вкусные рецепты фаршированных яиц и леща, салаты «Гранатовый браслет» и «Ананасовый».

По 150 рублей мы вышлем:

Л.Бронзовой из г.Кашина Тверской обл. за пирог «Гость на пороге» и сырные шарики «Рафаэлло». «Рафаэлло» приготовили, попробовали, оценили. Действительно вкусно!

Е.Гончаровой из Липецка за оригинальные рецепты «поросенка» из картофельного пюре и котлеты из путассу.

По 100 рублей достанется:

Л.Богородицкой из Н.Новгорода за «Цыпленка по-царски».

И.Александровой из Рязани за салат «Министерский» и «Творожные розочки».

Л.Блиновой из Санкт-Петербурга за фотографию розочек из теста, сделанную специально для нашей газеты. Считаем, что такие благие порывы (сфотографировать собственноручный кулинарный шедевр) надо поощрять.

Всех призеров поздравляем! Остальным авторам оставляем надежду на победу.

Следующий номер нашей газеты выйдет 13 мая.

«Скатерть-самобранка»
№9(22), апрель 2003 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон 8(312) 32-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ
Тел. 8(312)75-98-67 e-mail: slog@idnp.ru

Рекламное агентство
тел. 8(312) 34-88-22, 34-91-15, факс 34-88-22
e-mail: reclama@idnp.ru
Служба распространения и доставки
Тел.: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: dostavka@idnp.ru
Распространение в Республике Беларусь -
ИООО «Арго-НН»
Адрес:
220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408
тел/факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14486
Подписано в печать 17.04.2003 г.
в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж **226772** Заказ № **2168**
Материалы, помеченные *, размещены на коммерческой основе
Цена договорная
Отпечатано в **ОАО "Нижегородский печатник"**, Нижний Новгород, ул.Гордеевская, 7

СКАТЕРТЬ-
САМОБРАНКА
Май 2003г.
№10 (23)

Конкурс «Лучший кулинар»

Торт медовый слоеный «Нежность»

Для теста необходимы: яйца - 2, мука - 400 г, сода - 1,2 ч.ложки, сахар - 160 г, мед - 60 г (жидкий - 2 ст.ложки, твердый - 1 ст.ложка).
Для крема: молоко - 0,6 л, масло сливочное - 160 г, сахар - 160 г.

Вначале готовим крем:

молоко с сахаром варим на среднем огне. Когда закипит, вливаем в него смесь воды и муки (на 1 стакан воды - 3 ст.ложки муки) и пропускаем через ситечко. Крем должен быть без комочков и полугустой (как клей). Все варим до пузырьков на поверхности. Затем снимаем с огня и ставим охлаждаться. В холодный крем добавляем размягченное сливочное масло. Крем готов.

Готовим тесто:

в кастрюлю выливаем все яйца и соду (соду смешиваем с водой и делаем густую кашицу). Дальше всыпаем сахар и мед, все перемешиваем и ставим на слабый огонь, непрерывно помешивая. Масса должна набухнуть, увеличиться в объеме и стать коричневой. На огне замесить тесто, не давая ему прилипнуть к стенкам посуды.

Тесто делим на 5 частей, раскатываем в тонкий пласт и выпекаем в горячей духовке 2-3 минуты. Теплые коржи обрезаем (придаем форму) и пропитываем кремом. Обрезки измельчаем и этой крошкой посыпаем торт. Сверху торт можно украсить безе. Для этого взбиваем 1 белок до увеличения в объеме в 5-6 раз, вливаем в него горячий сахарный сироп (сахар с водой растворяем на огне) и взбиваем еще 5 минут.

Торт готов. Приятного аппетита.

Валентина НИКУЛИНА.
г.Киров.

Фото В.МАЙОРОВА

Весеннее

Не соскучились ли вы по весенним витаминам? Если да, эти блюда для вас.

Паста с зеленью петрушки и крапивой

На 100 г сыра и 100 г творога взять по одной столовой ложке рубленого укропа, зелени петрушки, листьев крапивы. Сыр натереть, смешать с творогом и зеленью и взбить.

Такие пасты можно делать с различными растениями: цветами одуванчика, листьями мать-и-мачехи, листьями подорожника.

Бутоны одуванчика в маринаде

Промойте 500 г бутонов одуванчика, сложите их в кастрюлю, залейте горячим маринадом, доведите до кипения и на слабом огне проварите 5-10 минут.

Маринад готовят так: **0,5 литра 6-процентного уксуса, 25 г сахара, 25 г соли, перец, лавровый лист** довести до кипения.

Маринованные бутоны одуванчика используют в солянках и других блюдах вместо каперсов.

Напоминаем, что собирать одуванчики для использования в пищу можно только за городом, в стороне от автомобильных дорог, так как растения могут накапливать свинец и другие вредные вещества.

Салат из листьев одуванчика

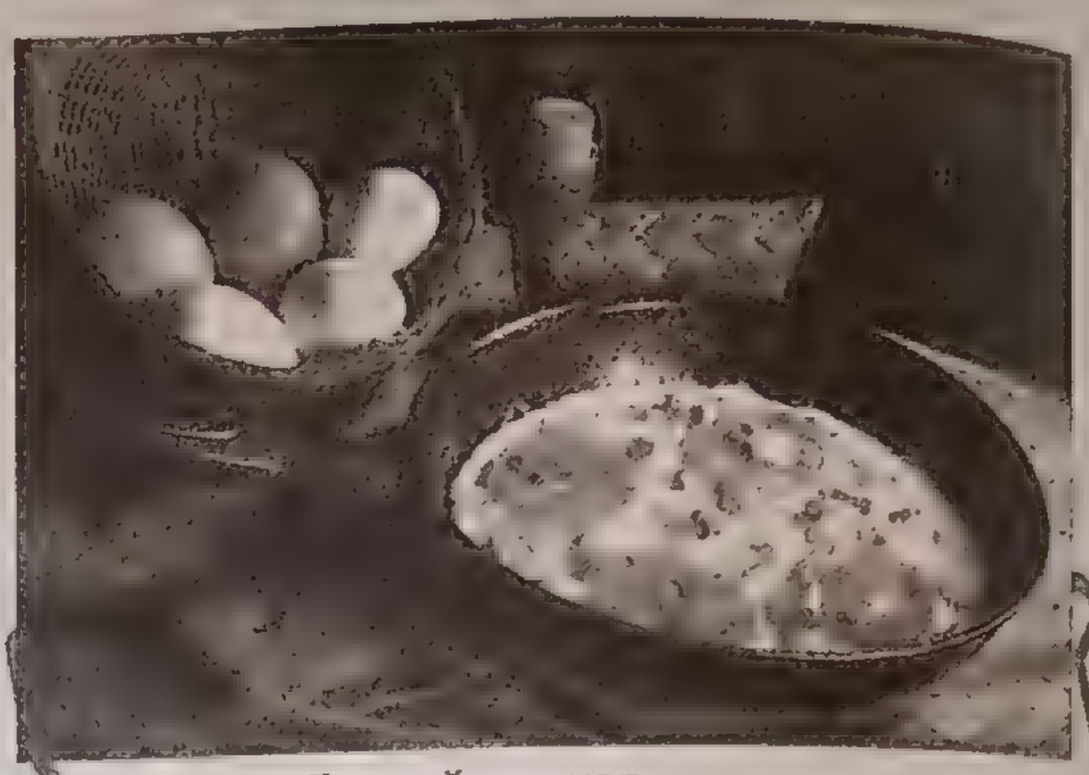
100 г листьев одуванчика, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка воды, хрен по вкусу.

Молодые свежие листья одуванчика промыть и замочить минут на сорок в соленой воде (одна чайная ложка на литр воды), чтобы уменьшить горечь. Затем листья нарезать ножом из нержавеющей стали и залить соусом из сметаны, воды, хрена и соли. Сверху можно еще посыпать полученное блюдо мелкорубленым вареным яйцом.

Салат из моркови с крапивой и чесноком

5 штук моркови, 4 столовые ложки рубленых листьев молодой крапивы, 4 дольки чеснока, 1 столовая ложка измельченных грецких орехов, 4 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 столовая ложка лимонного сока или разведенной в воде лимонной кислоты, соль по вкусу.

Сырую морковь натереть на крупной терке, смешать с рублеными листьями крапивы, чесноком, грецкими орехами. Добавить лимонный сок, посолить. Заправить майонезом или другим каким-нибудь соусом и посыпать сверху зеленым луком.



Конкурс «Лучший кулинар»

Омлет с крапивой и помидорами

Состав продуктов: **3 яйца, 1/2 стакана рубленых листьев крапивы, 1 помидор, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука, соль по вкусу.**

Яйца взбить и вылить в сковородку. Добавить крапиву, нарезанный кружочками помидор, соль и перемешать. Сковородку поставить в духовку, запекать омлет 12-15 минут. При подаче посыпать зеленым луком (можно сбрызнуть сливочным или растительным маслом.)

Татьяна КОЗЛОВА, Н.Новгород

Салат весенний диетический

На дворе - весна. В это время людям не хватает витаминов. Предлагаю салат из первой зелени. В составе зелени в этом салате участвует одуванчик. Так как многих смущает горький вкус одуванчика, то существует несколько способов как горечь убрать. Можно вымачивать листья в подсоленной воде в течение 20-30 минут или 3-5 минут варить в кипящей воде.

Листья одуванчика, мать-и-мачехи, кресс-салата и щавеля, взятые в равных частях, вымыть, ошпарить кипятком, измельчить, смешать с нарезанными помидорами, заправить смесью кефира (3 столовые ложки), сливок (3 столовые ложки), сахара (2 столовые ложки), измельченного лука (1 столовая ложка), укропа и огуречной травы (по 1 столовой ложке), слегка посолить и перемешать.

Очень вкусно!

Екатерина ЛЕБЕДЕВА, г.Пижма Тоншаевского района Нижегородской обл.

Щи зеленые из осота огородного

1 л воды, 2 картофелины, 2 луковицы, 200 г листьев осота, 1 ст.ложка муки, масло сливочное, сметана, яйцо, соль, перец.

Картофель, лук мелко нарезают, кладут в кипящую воду и варят почти до готовности. Затем добавляют измельченные листья осота, пассерованную муку с луком, соль, перец. Кипятят 10 минут. Подают со сметаной и вареным яйцом.

Газета "Морфей" уже в продаже

Почему ребенок не спит?
Погладьте малыша по головке и спинке. А что еще?

Невзгоды, прочь!
Очистить жилье от злой энергии помогут Огонь, Вода и ...цветочный веник.

Пусть недруг останется с носом
Когда общаетесь с врагом, смотрите ему в глаза и шутите. Но как?

Откуда ждать беды?
Сновед "Морфея" разгадывает ваши сны.

Весенние заговоры
Если в огороде не растет картошка, на утренней заре читайте заклинание.

Спрашивайте в киосках газету "Морфей"!

Щи из крапивы (молдавские)

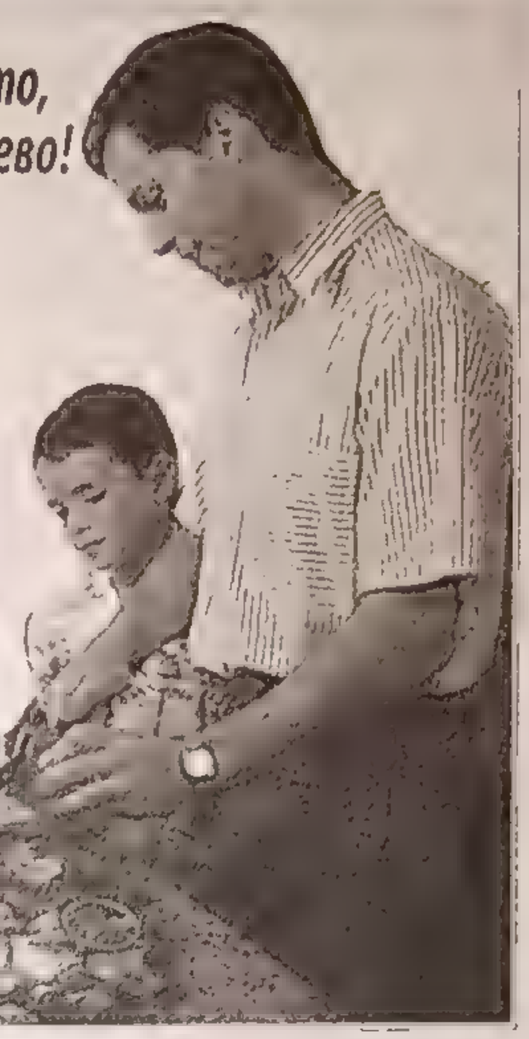
Молодые листья крапивы промыть, ошпарить, мелко изрубить либо протереть через дуршлаг. Опустить в бульон (или воду, если варят без мяса), добавить, когда закипит, нарезанный соломкой картофель, слегка обжаренный лук, еще через 5-7 минут - крупно нарезанный щавель (если хотите более подкислить - положите томат) и варить до готовности. Иногда в щи добавляют пару ложек риса.

Подавая на стол, заправить сметаной, посыпать зеленью.

Мясо - 500 г, крапива (листья) - 300 г, щавель - 200 г, картофель - 300 г, сметана, лук - по 100 г, коренья, специи, соль, зелень.

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

Вкусно и просто, быстро и дешево!



Мы научим:

- правильному и здоровому питанию;
- безошибочному выбору качественных продуктов;
- грамотно накрыть праздничный стол и встретить гостей.

Выпиши газету «Скатерть-самобранка»!

Продолжается подписка на второе полугодие 2003 года!

* по каталогу «Пресса России» (Зеленый каталог). **Индекс 15499**
* по каталогу «Почта России». **Индекс 16550**
* по каталогу «Белпочта» в Республике Беларусь. **Индекс 15499**
* по местным каталогам Барнаульской, Кировской, Нижегородской, Саратовской, Самарской и Тульской областей.

Салат из крапивы и подорожника

200 г крапивы, 20 листьев подорожника, 1 луковица, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки или укропа, 4 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки девятипроцентного уксуса.

Перебрать и промыть молодую крапиву и подорожник. Подорожник на 15-20 минут замочить в соленой воде. Затем зелень мелко порезать, луковицу и сваренные вкрутую яйца мелко порубить, смешать с зеленью.

Салат заправить растительным маслом и уксусом и посыпать сверху петрушкой или укропом.

Весенний салат

Состав: 150 г листьев крапивы, 50 г щавеля, 20 г репчатого лука, 20 г моркови, яйцо, 40 г сметаны или йогурта, чайная ложка лимонного сока, 25 г ядер грецких орехов, зелень петрушки, укроп, соль по вкусу.

Промойте листья крапивы, ошпарьте крутым кипятком, откиньте на сито, порубите ножом и смешайте с зеленью, соломкой нарезанным луком, морковью, кружочками яйца, толчеными орехами. Сбрызните лимонным соком, посолите, заправьте сметаной или йогуртом.

Пюре из листьев и побегов иван-чая

200 г листьев и побегов, луковица, морковь, 1 ст.ложка томатной пасты, масло растительное, соль, перец.

Листья и побеги моют, отваривают, помещают на сковороду с протушенными тертой морковью и луком, добавляют томатную пасту, соль, перец, доводят до готовности.

Салат из листьев лопуха

200 г листьев и стеблей лопуха, 1 ч.ложка лимонного сока, морковь, 2 ст.ложки сметаны, соль.

Молодые листья и стебли, очищенные от кожицы, мелко нарезают, Добавляют лимонный сок, смешивают с натертой морковью, солят и заправляют сметаной.

Зеленый суп

Состав: 2 горсти молодой крапивы, луковица, по 200 г корня петрушки, моркови, картошки, 0,5-0,7 л бульона, 2 желтка, по столовой ложке муки и лимонного сока, сметана, соль по вкусу.

Очищенные овощи мелко нарежьте и пассеруйте с маленькими кубиками лука до готовности. Слегка «припудрите» мукой, добавьте сметану. Постоянно помешивая, влейте горячий бульон, посолите, доведите до кипени. Перед подачей на стол заправьте вареными желтками.

Суп из ревеня с сухариками

1 л воды, 300 г ре-веня, 150 г сахара, 1 ст.ложка картофельного крахмала, тертая апельсиновая и лимонная цедра, корица, сухарики.

Ревень промыть, нарезать кусочками и варить, добавляя сахар и специи. Когда ревень станет мягким или совсем разварится, заправить его разведенным в холодной воде крахмалом. Довести до кипения. Прежде чем разлить суп по тарелкам, в каждую положить по ванильному сухарику. Подавать суп остуженным.

Суп из лопуха

0,5 л воды, 30 г капусты, морковь, луковица, 2 картофелины, 1-2 помидора, зелень петрушки, 50 г стеблей и листьев лопуха, сметана, соль.

В воду кладут нарезанные капусту, помидоры, морковь, лук, картофель и варят до готовности. Добавляют мелко нарезанные стебли и листья лопуха, солят и кипятят 5 минут. Подают со сметаной.

Суп из заячьей капусты

100 г листьев заячьей капусты, 0,5 л бульона, 2 картофелины, морковка, луковица, зелень укропа, 2 ст.ложки сметаны, лимонная кислота. В мясной бульон кладут картофель, морковь, лук и доводят до полуготовности. Затем добавляют мелко нарезанные листья заячьей капусты, лимонную кислоту, соль, зелень укропа и варят 5 минут. Подают со сметаной.

«Лучший кулинар»:

Предложение

В угол – шагом марш!

У меня к вам просьба или предложение. Нельзя ли купон участника конкурса печатать так, чтоб не жалко было вырезать, т.е. не нарушать текста на оборотной странице. Пристройте его, пожалуйста, куда-нибудь в уголок.

Т.Л.КУЗНЕЦОВА, п.Шумилово Нижегородской обл.

От редакции:
Пожалуйста, как пожелаете.
Купон найдете на 15-й стр.

Рулет «Пикантный»

1 лаваш, только тонкий, как полотно, который можно скрутить в рулет, **3 плавленых сырка, 1 вареное вкрутую яйцо, 1 пучок зелени** (петрушка, укроп), **2-3 дольки чеснока, майонез, 1/2 свежего огурца.**

Плавленый сыр, яйцо, огурец трем на терке, зелень мелко режем, чеснок через чесноковыжималку давим, все смешиваем и заправляем майонезом. Затем всю массу ровным слоем накладываем на лаваш и сворачиваем в рулет, потом кладем в холодильник на ночь в целлофановом мешочке.

Можно подать как закуску или к чаю, кофе. Резать как рулет. Очень вкусно.

Приятного аппетита.

Людмила ОРЛОВА, г.Тамбов.

Салат «Шампуруза»

Шампиньоны - 1 пакет, отварные и немного обжаренные на растительном масле, **1 банка консервированной кукурузы, 1 окорочок отварной, 3 вареных яйца, 2 луковицы среднего размера, 1 вареная морковь, майонез.**

Шампиньоны отварить и по желанию немного обжарить на растительном масле. Окорочок порезать мелкими кубиками. Яйца измельчить, морковь покрошить как можно мельче. Лук измельчить, обдать кипятком, а еще лучше обжарить на растительном масле до прозрачности, все смешать, заправить майонезом, добавить соль по вкусу.

P.S. Вместо шампиньонов можно взять любые твердые грибы (опята, белые). Тоже очень вкусно, все испробовано.

Екатерина РЯПИСОВА, г.Болотное Новосибирской обл.

Салат из чернослива

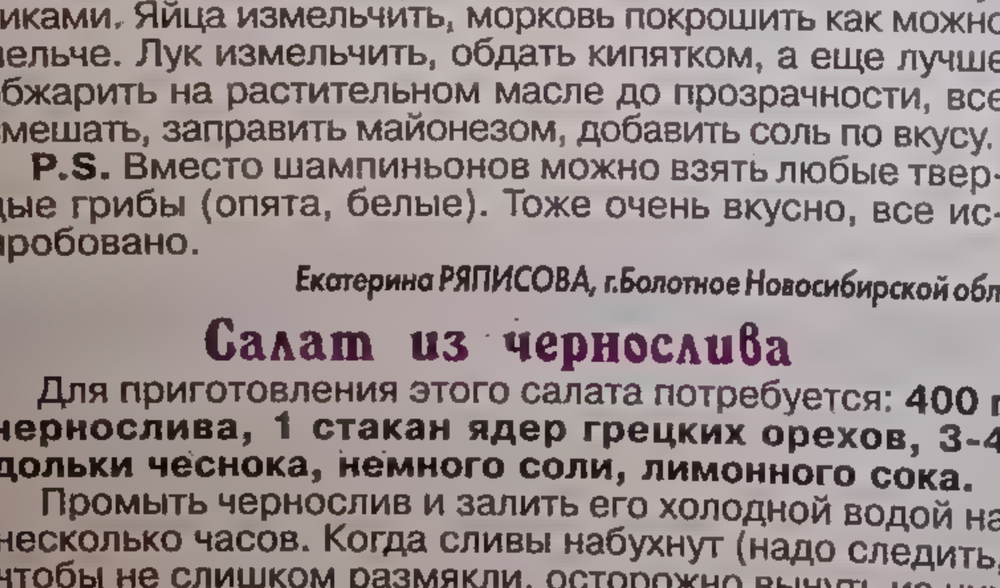
Для приготовления этого салата потребуется: **400 г чернослива, 1 стакан ядер грецких орехов, 3-4 дольки чеснока, немного соли, лимонного сока.**

Промыть чернослив и залить его холодной водой на несколько часов. Когда сливы набухнут (надо следить, чтобы не слишком размякли, осторожно вынуть из них косточки - форму сливы должны сохранить.

Орехи растереть с чесноком в ступке до однородной массы, добавить соль и лимонный сок.

Все тщательно перемешать. Теперь нафаршировать этой массой чернослив, уложить его в салатник и залить майонезом, смешанным с небольшим количеством сахарной пудры.

Галина БРЫЗГАЛОВА, г.Владимир.
Фото А.ЧУПРАКОВА.



Мировой закусон

Варим полстакана риса, берем 3 рыбины минтая, отделяем от костей мякоть, крутим на мясорубке. Рис и фарш минтая смешиваем, солим, перчим. Если любите поострее, кладите побольше перца. Затем наливаем в сковороду масло без запаха и хорошенько разогреваем его. Пока масло доходит до кипения, из смеси риса и рыбы катаем шарики, обваливаем их в муке и опускаем в масло. Жарить до золотистой корочки. Очень вкусно, подходит в качестве закуски.

Людмила ВОЛКОВА, г.Иваново.

Закуска «Оригинальная»

Отвариваем куриные желудки, мелко режем и заливаем маринадом.

Маринад: репчатый лук, морковь, красный перец, уксус.

Через сутки сливаем маринад - закуска готова.

Гульфия БУБЕРДЖИ, д.Чугунаево, Нижнетавдинского района Тюменской обл.

Салат «Шикарный»

Для него нам потребуются следующие продукты: **огурцы соленые или свежие (3-4 шт.), картофель вареный - 3 шт., лук репчатый - 2 крупные головки, яйца - 3 шт., сыр - 150 г, майонез - 250 г, морковь сырая - 1 шт. (крупная), колбаса вареная - 100 г, чеснок (2 головки) или хрен, орехи грецкие (молотые).**

Данные продукты укладываем слоями в глубокую хрустальную салатницу в следующей последовательности:

1 - огурцы (мелко режем)
2 - картофель вареный (мелко режем)
3 - лук репчатый (мелко режем)
4 - сыр (на крупную терку)
5 - майонез
6 - морковь сырая (на мелкой терке)
7 - сыр (на крупной терке)
8 - майонез
9 - колбаса вареная (мелко режем)
10 - яйца вареные (мелко режем)
11 - сыр на терке
12 - майонез
13 - чеснок (через чесночницу) или мелко порезанный хрен
14 - майонез
15 - орехи грецкие молотые (очищенные орехи смолоть в кофемолке)
16 - солить по вкусу

Салат получается очень вкусным и красивым, и подойдет для любого торжества. Самое главное - это соблюдать последовательность слоев.

Наталья БОРИСОВА, г.Княгинино Нижегородской обл.

Суп из шампиньонов

Нужно: 100 г свежих шампиньонов, 2 ст. ложки с верхом муки, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г сливочного масла, стакан молока, 50 г сметаны, 1 литр мясного бульона (желательно куриного), сахар, соль, сок лимонный (одну чайную ложку), одно вареное яйцо.

Одну ложку муки обжарить на растительном масле, залить бульоном, положить лавровый лист и варить 20 минут, а еще одну ложку муки взбить в молоке и влить в бульон. Еще поварить 20 мин., помешивая. Свежие грибы порезать тоненькими кусочками и потушить в сливочном масле, затем положить их в суп, добавить соль, сахар по вкусу, влить лимонный сок и поварить еще 5 минут. Разлить по тарелкам, положить кружочки из вареного яйца и заправить сметаной.

Валентина ГАВРИЛОВА, г. Тула.

Фото А. ЧУПРАКОВА.

Борщ с «ушками»

25 апреля у нас была деревянная свадьба - пять лет совместной жизни с моим борщеедом Левушкой. С той поры и началась моя активная поварская деятельность. Вот какой он любит борщ и мною не нахвалится.

Из **500 г говядины** приготовить мясной бульон. На сковороде потушить **300 г свеклы, 200 г моркови и лука**, все залить томатной пастой. Овощи периодически помешивать, добавляя по мере надобности воду или бульон.

Через 10-15 минут в мясной бульон добавьте **200 г свежей капусты** и предварительно замоченные и порезанные сухие грибы.

Пока все это кипит и ароматно пахнет, сделайте тесто как для пельменей: **мука - 300 г, 1 яйцо, вода.** Раскатайте, порежьте на небольшие куски, на середину положите грибной фарш, защипите. Это и будут «ушки».

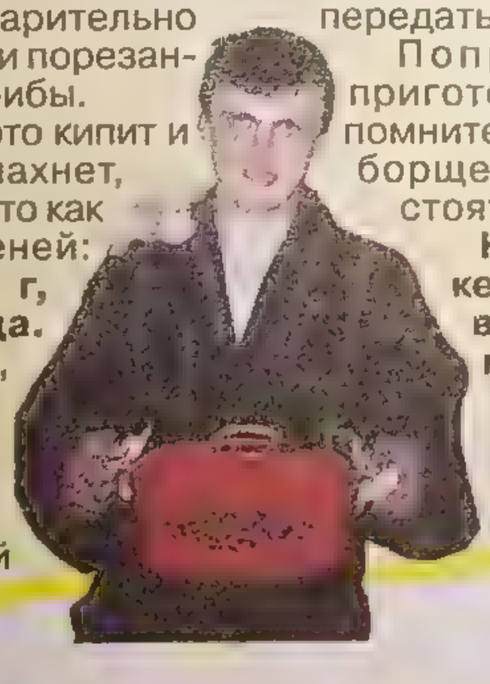
Грибной фарш готовится так: отваривается сухие грибы, пропускаются через мясорубку и обжариваются с луком. «Ушки» жарьте в масле в глубокой сковороде.

Нашу уже готовую пережарку смешиваем с мясным бульоном и варим до полной готовности.

И вот - самое приятное: борщ разливаем по тарелкам, добавляем сметану, а вместо обыденного хлеба подаем «ушки».

Объедение! Всю прелесть на бумаге не передать.

Попробуйте приготовить, но помните: ложка в борще должна стоять!



На снимке: мой довольный муж

Елена ХАРЬКОВА, г. Вязники Владимирской обл.

Швейцарский суп

2 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 стакана мясного бульона, 6-8 ст. ложек тертого твердого сыра, 1 стакан смеси молока и сливок, 2 ст. ложки нарубленной петрушки, тмин, соль и молотый черный перец - по вкусу.

Ломтики белого хлеба нарезать кубиками и обжарить в растопленном сливочном масле. Добавить мясной бульон, тмин и поставить суп на небольшой огонь медленно кипеть в течение 10 минут. Добавить молоко и сливки. Суп снять с огня и, осторожно помешивая, добавить в него сыр. Посолить и поперчить по вкусу, посыпать зеленью петрушки.

Марина СЕРЕДНИЦКАЯ, г. Санкт-Петербург.

Московская селянка

600 г говядины, 200 г телятины, 200 г куриной мякоти, 200 г ветчины, 150 г языка, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томата-пюре, стебли петрушки и сельдерея, 2 луковицы, 2 лавровых листа, 100 г маринованных грибов, 4 соленых корнишона, 14-16 оливок, 1 ст. ложка рубленых каперсов, соль, черный перец и зелень по вкусу.

Сварите бульон из говядины, стеблей сельдерея и петрушки, пряностей (не забудьте посолить в процессе варки). Готовый бульон процедить, а вынутое из него мясо нарежьте тонкими полосками.

Мясо телятины и курицы поджарьте на сковороде в растительном масле. Обжаренное таким образом мясо, а также вареный язык и ветчину нарежьте тонкими полосками.

Нашинкуйте маринованные грибы - ломтиками поперек шляпки, корнишоны - кубиками. Смешайте их с каперсами и оливками и обжарьте на сковороде с томатом-пюре в растительном масле.

Опустите все в слабо кипящий процеженный бульон вместе с порезанным мясом и варите 15-20 минут.

Подавайте к столу с рубленой зеленью петрушки или укропа и со сметаной.

Лариса СОРОКИНА, г. Нижний Новгород.

Суп «Солнышко»

250-300 г - куриное мясо (я беру крылья, шейки, печень, сердце), морковь - 1 шт., средней величины луковица - 1 шт., маргарин (любой) - 100 г, яйца - 3 шт., зелень по вкусу.

Приготовленную курицу (мясо) порубить кусочками, залить двумя литрами воды, поставить вариться. Как закипит, снять накипь и варить мясо до готовности. Морковь натереть на мелкой терке, луковицу мелко порезать - все обжарить на маргарине до готовности. В готовый бульон (вместе с мясом) переложить морковь, лук, дать закипеть. Яйца разбить в чашку, добавить 2 ст. л. холодной воды и хорошо размешать в однородную массу. Затем яйца влить в кипящий бульон, разбалтывая вилкой, чтобы получилась мелкая (яичная) крошка. Подержать на тихом огне 2 минуты и выключить огонь, затем посолить, поперчить по вкусу. Подавая на стол, в тарелки добавить зелень (лук, укроп, мелко нарезанную петрушку), а можно и без нее: все равно вкусно.

Майя ЛОМОВА, г. Богородск Нижегородской обл.

Суп «Море любви»

Продукты: **3 литра мясного бульона, 7 сухих или свежих грибов, 200 г плавленого сыра, 400 г капусты, 1 луковица.**

В бульоне проварить сырок 2 минуты. Капусту, лук и грибы порезать, как вам больше нравится, и положить в кипящий бульон. Варить 15 минут. Перед подачей положить сметану, посыпать зеленью.

Ольга СВЕТЛИЧНАЯ, г. Шахты Ростовской обл.

Вторые блюда

Карп, запеченный в ольхе

Подготовленную тушку рыбы солим, перчим, обваливаем в муке. Обложить рыбу с обеих сторон молодыми веточками ольхи и завернуть в фольгу. Дома можно запекать в духовке, на природе - в костре.

Запах шикарный - просто неземной!

Галина КУЗЬМИНСКАЯ, г.Санкт-Петербург.

Жаркое по-кубански

Мне 17 лет. Я обожаю готовить. В выходные меня от плиты за уши не оттащишь, чего не скажешь про мою маму. Мы с ней даже разделили обязанности: она моет пол, а я варю обед. Вот я и решила поучаствовать в вашем конкурсе «Лучший кулинар».

Особенно хорошо у меня получаются вторые блюда. Своим коронным блюдом я и мои домашние считают жаркое по-кубански.

Это блюдо можно готовить как из собственно мяса, так и из субпродуктов. Я его делала и из куриных желудков, и из печени. И неизменно оно получается всегда очень вкусным. Еще одна особенность этого блюда заключается в том, что его нужно готовить за сутки до употребления. За это время мясо пропитывается соусом. А на завтра останется только разогреть и подать к столу.

На 1 кг мяса нужно: 3 большие луковицы, 0,5 кг чернослива (лучше без косточек), 2 сочные моркови, баночка майонеза. Соль и специи добавляем по вкусу. Я предпочитаю хмели-сунели, эта приправа придает неповторимый аромат блюду.

Мясо, порезанное кусочками, обсыпанное солью и приправами, обжарить с луком. Морковь нарезать тонкими кружочками. Предварительно замоченный чернослив разделить на 2 порции. На дно чугунной гусятницы выложить порцию чернослива, затем мясо с луком, снова чернослив и мясо. Закрыть морковкой и залить майонезом.

Теперь лишь осталось поставить под крышкой в духовку и потерпеть 2 часа. Аромат просто обалденный, а вкус бесподобный!

Татьяна ЕФИМОВСКАЯ, г.Котлас Архангельской обл.

Мясо фри за 5 минут

Берем 0,5 кг вырезки (впрочем, это блюдо я обычно делаю из окорочков, кому что нравится). Мясо нарезаем тонкими ломтиками произвольной длины. Затем взбиваем 2 яйца, добавляем 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки крахмала, мелко режем луковицу и 2 зубчика чеснока, солим и перчим по вкусу. В эту смесь кладем мясо, перемешиваем и оставляем на 6-8 часов, чтобы пропиталось. Затем разогреваем подсолнечное масло на сковороде и жарим мясо с обеих сторон, как оладьи. Мясо получается вкусное, сочное, всем очень нравится.

Людмила ГВОЗДЕВА, г.Кизел Пермской обл.

Равиоли с творогом

1 кг картофеля, 3 луковицы, 120 г сливочного масла, 250 г творога, 200 г муки, 3 яичных желтка, 2 яичных белка, 50-70 г сыра (тертого), петрушка, соль, перец по вкусу.

Отварить картофель в мундире, очистить и размять. Лук порезать кубиками и потушить в 50 г сливочного масла, перемешать с петрушкой и творогом, поперчить. Начинку остудить. Из пюре, муки, желтков, 1/4 ч.л.соли и чуть-чуть перца приготовить картофельное пюре. На стол насыпать муки для раскатки теста. Раскатать тонким слоем, а чтобы тесто не прилипало к скалке, лучше раскатывать его через целлофан. Вырезать кружки граненым стаканом диаметром 7 см. Половину кружков смазать взбитым белком, выложить на них по 1 ч.л. начинки, прикрыть оставшимися кружками и плотно защипать края. Равиоли опускать в кипящую воду (подсоленную) и варить минут 5, не больше. Готовое блюдо подавать на стол, посыпав тертым сыром и полив растопленным сливочным маслом.

Тереса ХАЙДИНА, г.Иваново.

Курица с кабачковой икрой

Для приготовления нам необходимы следующие продукты: 2 окорочка, 1 банка (0,7 л) кабачковой икры, 4 ст.л. сметаны, 2 ст.л.муки, раст.масло - для жарки, зелень.

Способ приготовления: окорочка мелко порубить, обжарить на растительном масле.

Переложить в кастрюлю, добавить немного воды и кабачковую икру, потушить 5 мин. Добавить 2 ст.л. сметаны и тушить до готовности. Для большей густоты 2 ст.л. сметаны и 2 ст.л. муки развести водой и влить в готовые окорочка.

Добавить зелень.

Поверьте, пальчики оближешь!

Галина БРЫЗГАЛОВА, г.Владимир.

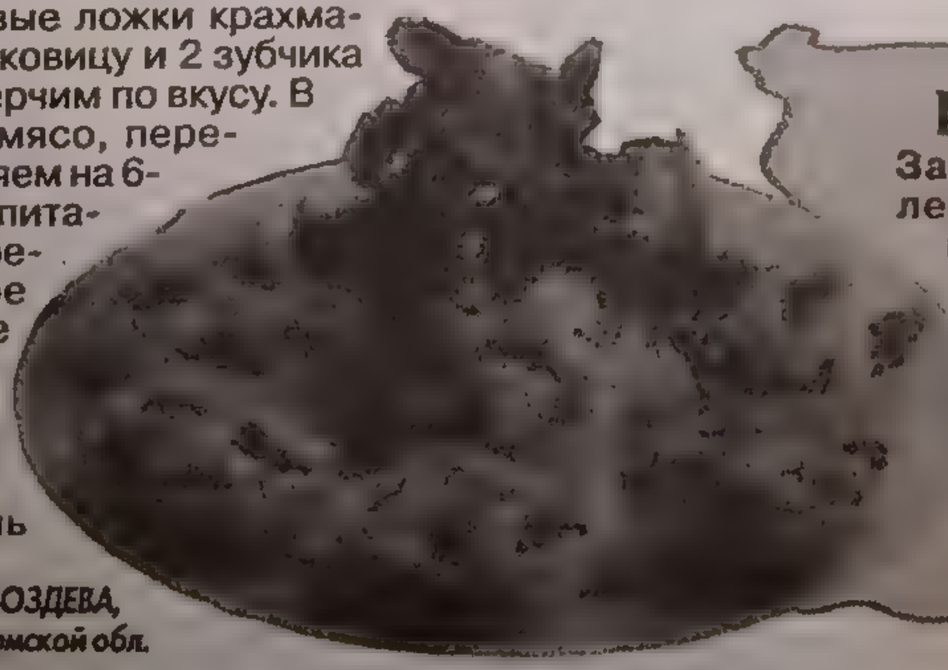
Мясной торт

Состав: тесто: 1 ст.огуречного или помидорного рассола, 0,5 ст.растит.масла, 4 ст.муки. Начинка: 100 г вареной печенки, 1 луковица, 1/2 моркови, 200 г мясного фарша, 2 ст.л.жира, 100 г тушеных говяжьих почек, майонез, 1 вареное яйцо, 50 г тертого сыра, соль, перец, зелень.

Приготовление: замешиваем тесто, выпекаем коржи. В это время готовим начинки. Для первой берем вареную печенку, перекручиваем ее через мясорубку. Лук мелко режем, морковь натираем на крупной терке и обжариваем их в растительном масле, смешиваем с печенью, заправляем майонезом, солим, перчим. Для второй начинки нам потребуется мясной фарш. Мы его поджариваем на жиру, солим, перчим. Третий «крем» - тушеные почки, перекрученные через мясорубку. Их тоже надо посолить, поперчить и заправить майонезом.

Собираем торт: каждый корж смазываем майонезом, переслаиваем разными начинками (поочередно). Верх торта смазываем майонезом, посыпаем тертым яйцом и сыром, украшаем зеленью.

Олег АНОСОВ, г.Воронеж.



Перепечи удмуртские

Замесить тесто на молоке, сделать лепешки. Бока поднять и защипать края, чтобы получились чашечки. Взять любой фарш (0,5 кг), размешать в нем 8 яиц и налить в эти чашечки.

Выпекать в духовке. Фарш можно взять не только мясной, но и капустный, и даже любую кашу. Очень вкусные перепечи!

Валентина ИСУПОВА, г.Ижевск.

Шоколадный торт – мороженое

1 пакетик ванильного сахара, 1 стакан молока, 6 желтков, 200 г сахарного песка, 2 ст.ложки бренди (но можно без него), примерно 70 г тертого шоколада, 0,5 л сливок, бисквитный корж, 300 г бисквитного печенья в виде палочек, какао для посыпки сверху, 70 г горького шоколада.

Молоко смешать с ванильным сахаром, довести до кипения. Желтки вместе с сахаром взбить при помощи миксера. Теплое ванильное молоко смешать со взбитыми сладкими желтками. Все вновь перелить в кастрюлю и на слабом огне взбивать до тех пор, пока крем не загустеет. Затем поставить его на холодную водяную баню и остудить, помешивая. Ввести бренди (если вы решили его добавить) и поставить в холодильник. Как застынет - вот и мороженое.

Горький шоколад измельчить и расплавить в теплой водяной бане. Взбить сливки, полученное количество разделить пополам и добавить в одну половину шоколад. Мороженое также разделить пополам. В одну половину добавить шоколадные сливки, в другую - половину, которая осталась без шоколада. Это будет крем.

Если у вас нет готового бисквитного коржа, то можно использовать корж для шарлотки (это 3 яйца, 1 стакан муки, 1 стакан песка, 1/4 ч.ложйки гашеной соды) или такой корж (2 стакана кефира, 1/4 ч.ложки какао, 2 яйца, 0,5 стакана песка). С любым из них вкус будет превосходный. На эти коржи выкладывать крем.

Печенье (палочки) разрезать на 2 части поперек и поставить вдоль бортика кольца для торта круглыми краями вверх. Кольцо заполнить светлым кремом и поставить на 2 часа в морозилку. Достать (после того как крем застынет), выложить темный крем на светлый и еще на 2-3 часа убрать в морозилку.

Перед подачей на стол снять кольцо, посыпать торт шоколадной стружкой (чем больше, тем лучше) и какао.

Готово!

Торт готовится не быстро, но уверяю вас, когда вы его попробуете, не пожалеете, что потратили столько времени. Очень, очень вкусно и красиво.

Светлана КОЧЕТОВА, Н.Новгород.

Десерт «Просто вкусно»

1 стакан сливок смешать с 2-3 ложками какао и 1 пачкой маргарина. Все это довести до кипения. Потом в эту смесь добавить 2-3 пачки мелко покрошенного печенья. Подсластить по вкусу. Добавить грецкие орехи (количество по желанию).

Все вылить в форму и поставить на холод, чтобы десерт застыл.

Екатерина ГЕРАЩЕНКО, г.Витебск, Беларусь.

Яблоки, жаренные в тесте

300 г муки, 4 яйца, 100 г мелкого сахара, 50 г сахарной пудры, 0,5 кг яблок, очищенных от сердцевинок, масло сливочное (для жаренья).

Из яиц, сахара и муки замесить вязкое тесто до консистенции сметаны. Очищенные яблоки нарезать дольками или кружочками, обмакнуть каждый кусочек в тесто и быстро опустить в кипящее масло. Готовые зарумянившиеся яблоки в тесте сложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой.

Будет очень вкусно, если, перед тем как опустить кусочки яблок в тесто, слегка посыпать их молотой корицей.

Марина ВИДАКОВА, г. Новомосковск Тульской обл.

Рогалики «Любимые»

Маргарин - 400 г, молоко - 1 стакан, сахар - 2 ст.ложки, яйца - 3-4 шт., соль - 1 ч.ложка, дрожжи - 1,5 ст.ложки, мука.

Маргарин растопить, дрожжи развести в молоке, с добавлением сахара, вылить в маргарин. Добавить соль, яйца, муку до получения эластичного, мягкого теста. Сразу же начать разделывать. Раскатать пышку чуть толще, чем на вареники, разрезать на 8 частей - на треугольники. Каждый треугольник обмакнуть в смесь сахара (можно с добавлением мака или орехов) с обеих сторон, свернуть рогаликом, начиная с широкого конца.

Выложить на сухой противень, дать расстояться, выпечь в горячей духовке до золотистого цвета.

Примечание. Перед тем как раскатываем круг, стол не надо посыпать мукой, тесто должно быть жирным.

Елена КАРГИНА, г.Орск Оренбургской обл.

Торт финиковый

300 г сушеных фиников очистить от косточек, мелко порезать, залить стаканом крутого кипятка с добавлением 1 ч.ложки соды, оставить на полчаса набухать, закрыв сверху крышкой.

Когда финики разопреют, смешать с двумя стаканами муки, одним стаканом песка, 100 г маргарина растопленного (горячего) и одним яйцом.

В смесь добавить 0,5 ч.ложки соды, погашенной уксусом. Все хорошо перемешать, получится пышная масса.

Массу разделить на две части и выложить в сковороды, смазанные маргарином. Предварительно нагреть духовку и выпекать 20 минут.

Коржи снимать, когда остынут.

Крем: 1 банку вареной сгущенки взбить с 250 г сливочного масла.

Промазать коржи кремом, бока тоже смазать, осторожно разравнивая крем ножом.

Середину и верх коржей посыпать толчеными орехами. Бока обсыпать кокосовой стружкой.

Татьяна МАКАРОВА, г.Дзержинск Нижегородской обл.

Фирменный рецепт от Валентины Ломакиной

Мясные колбаски

Нежирное мясо отбить как на отбивные, посолить и немного поперчить. Свежее сало порезать мелкими брусочками (по длине мясного кусочка) и положить на мясо. Свернуть мясо колбаской, обмотать ниткой и жарить на сковороде с жиром до готовности.

С готовых колбасок нитки снять, положить колбаски в кастрюлю и залить жиром, в котором они жарились. Добавить томат-пюре или томатный соус а можно воду или бульон) и потушить на тихом огне.

Салат из ананаса и окорочков

3 окорочка, 1 банка консервированных ананасов, 1 банка консервированной кукурузы, майонез, чеснок.

Отварить в подсоленной воде окорочка, отделить мясо от костей и кожи, порезать. Ананасы тоже порезать. Добавить чеснок (по вкусу) и майонез.

Салат нужно делать накануне, так как он должен постоять в холодильнике.

Домашний коньяк

В 3-литровую банку насыпать 2 ст.л. растворимого кофе, 1 ч.л. черного молотого перца, 1 пачку ванильного сахара, 1 стакан свежего молока.

Залить доверху водкой или самогоном, закрыть полиэтиленовой крышкой и выдержать при комнатной температуре 10 дней. Потом коньяк процедить, разлить в бутылки.

с.Раздольное Краснопартизанского района Саратовской обл.

Фирменный рецепт от Ларисы Сахно

Салат «Гнездо глухаря»

500 г мяса, 5 яиц, 2 свежих или соленых огурца, 100 г сыра, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 100 г грибов, 4-5 средних картофелин, зеленый лук.

Картофель нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, подсушить. Грибы обжарить с луком. В салатницу складывать слоями, через 2 слоя промазывая майонезом.

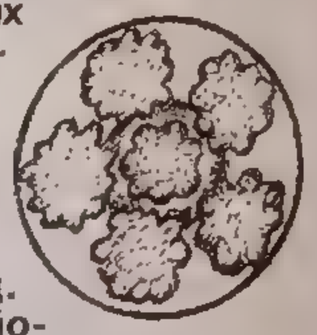
Из вареных желтков, сыра, чеснока, майонеза скатать шарики - «глухариные яйца».

1-й слой - картофель фри, 2-й слой - отварное мясо, порезанное соломкой, майонез. 3-й слой - грибы с луком, 4-й слой - огурцы, майонез, 5-й слой - белок, натертый на терке, зеленый лук, а сверху шарики из желтка.

Салат «Козел в огороде»

Овощи для этого салата нужны сырые.

1 средняя морковь, 1 средняя свекла, 1 свежий огурец, 100 г капусты, 0,5 стакана грецких орехов, 150 г майонеза, 1 пачка чипсов (маленьких, лучше с беконом).



Морковь, свеклу, огурец натереть на крупной терке, капусту мелко нашинковать и помять с солью. Складывать на блюдо кучками.

1. Капуста. 2. Морковь. 3. Огурец. 4. Чипсы. 5. Свекла. 6. Орехи, майонез (в центре). Все посыпать зеленым луком. Смешать салат на глазах у публики.

Попробуйте: очень вкусно и полезно.

г.Саратов.

Фирменный рецепт от Татьяны Симанковой

Печенье «Персики»

400 г муки, 100 г масла, 2 яйца, 60 г сметаны. 100 г сахара, сода на кончике ножа.

Замешиваем тесто.

Готовое тесто делим на 20 кусочков. Делаем половинки персиков и выпекаем.

Начинка: вареная сгущенка, грецкие орехи.

Из готовых половинок вынуть середину. Смешать со сгущенкой и орехами. Заполнить половинки и соединить по 2. Для окраски. В одну марлю кладем тертую морковь, в другую - свеклу. Весь персик красим морковью, а бока румяним свеклой. Обваливаем в сахаре и укладываем на блюдо. Приятного аппетита.

г.Камышин Волгоградской обл.

Фирменный рецепт от Ларисы Щукиной

Торт кефирный

0,5 л кефира, 1 ч.л. соды, 2 ст.л. сахара, 3 стакана муки.

Соду гасим в кефире, всыпаем сахар, хорошо перемешиваем, добавляем муку и вновь вымешиваем. Форму смазываем маслом и посыпаем манной крупой. Кладем тесто в подготовленную форму и выпекаем до готовности.

Готовый торт разрезаем на два коржа и промазываем воздушным кремом.

Крем: 0,5 стакана сахара, взбитого с 2 яичными белками. Верх торта украшаем кремом, вареньем, шоколадом, орехами и т.д.

Мясной рулет «Вечера на хуторе»

500 г говядины, 2 ст.л. сливочного масла, 100 г хлеба, 0,5 стакана молока, 4 яйца, соль и перец.

Мясо и замоченный в молоке хлеб пропускаем через мясорубку, добавляем растопленное масло, 1 яйцо, соль и перец. Все тщательно вымешиваем.

3 яйца варим вкрутую и очищаем.

Теперь из приготовленного фарша на куске полиэтиленовой пленки достаточно большого размера (50х50 см) формируем пласт (лепешку). Посередине лепешки укладываем крутые яйца целиком, сворачиваем лепешку рулетом, чтобы яйца оказались внутри как начинка, и выкладываем на противень, смазанный маслом. Запекаем в духовке.

При подаче на стол режем на ломтики. Очень красивое получается блюдо. Рулет можно использовать и как холодную закуску, и как горячее блюдо.

г.Городец Нижегородской обл.

Фирменный рецепт от Яны Бородулиной

Торт «Ноктюрн»

Я простая девчонка, но решила вам написать, ведь не зря говорится: «Риск - благородное дело. А кто не рискует, тот не пьет шампанского». А вдруг я выиграю?

Тесто для торта: 3 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 1 ст.л. уксуса, 1 ч.л. соды.

Крем: 300 г сливочного масла, 1 кг фруктов (любых), 1 банка сгущенного молока.

Пропитка: 0,5 л фруктового йогурта.

Яйца взбить с сахаром в густую пену. В 1 ст.л. уксуса (9%) погасить 1 ч.л. соды. Осторожно перемешать со взбитыми яйцами и добавить 1 стакан муки. Осторожно перемешать. Влить массу в круглую форму, выпечь корж (он должен при выпечке увеличиться в 3 раза). Готовый торт разрезать на 2-3 коржа.

Вначале нижний корж пропитывается йогуртом, а затем укладываются тонкие ломтики фруктов. Мы брали киви - очень вкусно.

Второй корж обильно смазывается кремом.

Третий - вновь пропитывается йогуртом, и укладываются кружочки киви.

Сверху торт обильно смазывается кремом, украшается кружочками киви (или других фруктов).

г. Бежецк Тверской обл.

Фирменный рецепт от Светланы Земских

Салат «Ромашка»

У меня много книг по кулинарии, но я предпочитаю вести свою толстую тетрадь с рецептами. Туда я записываю только то, что получилось вкусно и удачно. В книгах долго искать, а в тетради можно записать не только набор продуктов, но и какие-то тонкости в приготовлении, которые нужно учитывать.

2 средние свеклы, 2 большие моркови, 1 банка лосося или любой рыбы, консервированной в собственном соку, 1 банка майонеза, 2 средних соленых огурца,и 1 луковица, 2-3 вареные картофелины, 2-3 стол.л. зеленого горошка.

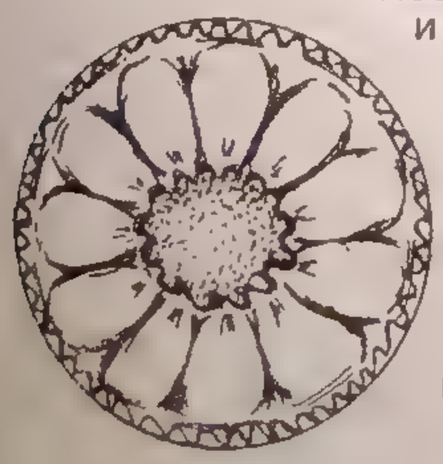
Отварить до полной готовности овощи, каждый овощ натереть отдельно на крупной терке, не смешивая.

Рыбу измельчить и собрать горкой в центре круглого большого блюда. Натертую свеклу и другие овощи положить, чередуя, вокруг рыбы. Они должны расходиться от центра к краю большими лучами. Свеклы должно получиться 3 кучки, по 2 кучки моркови, картофеля и горошка, по 1 кучке лука и огурца.

Посолить. Рыбу смазать майонезом и украсить зеленью.

В таком виде блюдо подается на стол. Перед употреблением следует все компоненты аккуратно перемешать. Поскольку салат очень красиво смотрится, гости всегда ахают, когда хозяйка начинает разрушать эту красоту, жалко трогать такую радугу.

г. Тимашевск Краснодарского края.



Фирменные рецепты от Натальи Тулиновой

Торт «Всегда удачный»

Попробуйте, этот торт действительно у всех и всегда получается удачный, а наша семья считает его своим фирменным.

2 яйца, 1 стакан сахара, 200 г сметаны, половина банки сгущенного молока, 1 ч.л. соды (загасить 1 ст.л. столового уксуса), 1,5 стакана муки.

Перемешать, тесто разделить на 2-3 части и выпекать.

Крем: 200 г масла взбить с оставшейся сгущенкой.

Вкусно. Очень рекомендую.

Сладкий «винегрет»

300 г цветного мармелада, 500 г печенья, 300 г орехов, 0,5 л молока, 300 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 2 яйца.

Печенье размолоть. Мармелад нарезать. Орехи измельчить.

Молоко нагреть до кипения. Смешать с 1 яйцом и 1 желтком. Взбить с 1 стаканом сахара. Довести до кипения. Дать остыть. Добавить по кусочку 300 г масла. Этой смесью залить печенье с мармеладом.

Завернуть рулетиком в полиэтиленовый пакет и оставить на холоде на 12 часов.

Приятного аппетита!

г. Белгород.

Фирменный рецепт от Светланы Базевой

Сельдь маринованная по-матросски

Состав: **1 кг свежей сельди (или ставриды), 1 стакан холодной кипяченой воды, 1 стакан растительного масла, уксус, соль, чеснок, лук.**

Рыбу моем, чистим, отрезаем голову, плавники. Нарезаем потоньше. Укладываем слоями в эмалированной или стеклянной посуде. Первый слой - чеснок и лук. Второй - рыба. Третий - чеснок и лук. И так далее.

Слоев может быть сколько угодно (в зависимости от количества рыбы). Но последний слой - обязательно чеснок и лук. Не забудьте каждый слой рыбы присаливать.

Лук режем полукольцами (возьмите побольше). Чеснок режем мелко - его тоже не жалейте. После того как слои уложили, добавляем уксусную заливку. На стакан холодной кипяченой воды добавьте уксуса столько, чтобы вода была кислая-кислая, примерно как вы делаете для маринования шашлыка.

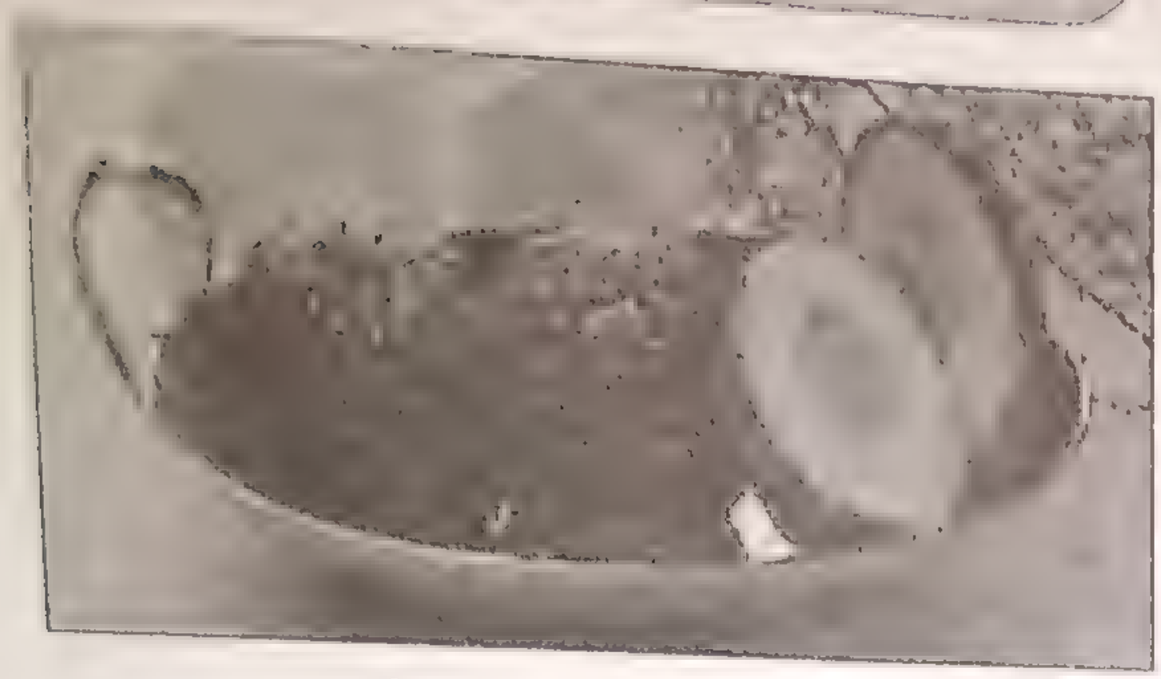
Заливаете рассол и оставляете рыбу на 1 час. Теперь добавьте 1 стакан растительного масла и все аккуратно перемешайте.

Через сутки можно подавать к столу.

Объедение!

г. Татарск Новосибирской обл.

Быстро!



Фирменный рецепт от Светланы Базевой

Печенье «Райское наслаждение»

1 пачка маргарина, 3 стол.ложки майонеза, 4 стол.ложки растительного масла, 200 г крахмала, 1 стакан сахара, 0,5 ч.ложки соды (погасить в уксусе), 1 яйцо, ванилин, мука.

Маргарин размять, добавить все компоненты и замесить тесто. Муки нужно столько, чтобы тесто отставало от рук.

Отщипывать небольшие кусочки, скатывать шарики, в каждый шарик положить по одному орешку и испечь. Получатся красивые ровные шарики. Они увеличатся при выпекании.

Затем обмазать каждый шарик вареной сгущенкой и обкатать в кокосовой стружке.

Положите печенье на красивое плоское блюдо. Ваши родные получат райское наслаждение, отведав такое печенье.

г.Татарск Новосибирской области.

Фирменный рецепт от Елены Гордеевой

Закуска «Иван Иванович»

Хлеб режут ломтиками, обжаривают в растительном масле с обеих сторон, натирают чесноком. На остуженный хлеб намазывают майонез, кладут кусочек соленого огурца и шпроты.

Просто объедение!

д.Ново-Урюмово Канашского района, Чувашской республики.

Фирменные рецепты от Е.Н. Изюмской

Салат с омлетом

3 сырых яйца и 100 г молока перемешать миксером. Посолить, добавить зелень и снова перемешать. Испечь омлет (потоньше) на сковородке. На омлет положить тонкие кусочки сыра, свернуть трубочкой и остудить.

В салатницу нарезать зеленый салат, сверху положить дольки свежего помидора, а на них - маленькие рулетики из омлета, который надо порезать на кусочки в 2 см.

Залить любой заливкой для салата.

Салат «Отелло»

Все продукты берутся в равном количестве, режутся на мелкие кусочки, перемешиваются и заправляются майонезом.

Салат калорийный, много съесть невозможно, но очень вкусно.

200 г копченой колбасы, 200 г колбасного сыра, 200 г отварных грибов, 3 яйца, майонез. Кто любит поострее, добавьте репчатый лук.

г. Балахна Нижегородской обл.

Фирменный рецепт от Тамары Калимановой

Торт-салат

1 редька, 2 моркови, 2 яблока, 2 вареных яйца, 100 г твердого сыра, 1 банка майонеза.

Все продукты натереть на крупной терке, сыр - на мелкой. Выложить на тарелку слоями: редька, морковь, яблоко, яйцо, каждый слой промазать майонезом и сверху посыпать сыром.

Пирожные «Сказочный вечер»

100 г сахарного песка, 300 г творога, 200 г кокосовой стружки, какао-порошок.

Смешать сахар, стружку и творог в однородную массу и скатать маленькие шарики. Обвалять их в какао, слегка сплющить и выложить в вазочку на бумажную салфетку. Перед тем как подать на стол, поставить на полчаса в холодильник.

с.Новоселки Вачского района Нижегородской обл.

Фирменный рецепт от Марины Воронковой

Печенье «Осьминожки»

Для приготовления теста берем 3-4 яйца, 1 стакан сахарного песка, пачку растопленного маргарина, ванилин, 1/4 ч.ложки соды.

Тщательно перемешиваем и добавляем муку. Замешиваем тесто. Ставим его в холодильник на 1 час.

Когда тесто будет готово, пропускаем через мясорубку, через каждые 4-5 см отрезаем острым ножом - и на смазанный противень. Печем до тех пор, пока тесто подрумянится. Вид у этого печенья оригинальный, напоминает щупальцы у осьминога, отсюда и его название.

г.Киров.

Фирменные рецепты от Марии Дубовиковой

Пьяные яблоки

На 1 яблоко - 150 г водки.

Берем рыхлые яблоки, очищаем от кожуры. Кладем в кастрюльку и заливаем водкой. Через 30-40 минут яблочки готовы. Эффект - сногсшибательный. Съедается на одном дыхании. Особенно нравятся эти яблочки женщинам.

«Райские яблочки» из картофеля

500 г картофеля, 0,5 стакана муки, 1 яйцо, 200 г смальца или растительного масла (для фритюра), мускатный орех, красный сладкий перец (можно и горький), соль.

Приготовить тесто: из картофеля сделать пюре, добавить муку, соль, яйцо и по желанию - перец, мускатный орех, тертый сыр. Все перемешать.

Из полученного теста скатать шарики величиной с небольшое яблоко. С противоположных концов пальцем сделать небольшие углубления.

Затем «яблоки» опустить во фритюр и жарить до золотистой корочки. Вынуть шумовкой, положить на бумагу, чтобы стек лишний жир. Переложить на блюдо. В верхние углубления воткнуть лавровый листик или веточку петрушки или укропа. Через маленькое ситечко посыпать красный перец - получится «румянец».

Подать к столу.

г. Горячий Ключ Краснодарского края.

Фирменный рецепт от Екатерины Бойко

Печеночный пирог «Печора»

Я - молодая мама, моему сынишке исполнилось 2 годика. Хотя и нахожусь в декретном отпуске, времени все равно не хватает. Готовить я всегда любила, но сейчас для меня важным моментом в приготовлении какого-нибудь блюда является простота, чтобы побыстрее. Поэтому ваша газета для меня просто находка. Сколько разных рецептов и кулинарных хитростей я уже положила в свою «копилку»!

В вашей газете уже печатался рецепт печеночного торта, а я предлагаю свой вариант на эту тему. В моем рецепте не надо печь печеночные блины и промазывать каждый слой - все намного проще.

Вам потребуется: 0,5 кг печени, 1 большая луковица, чеснок (по вкусу), **0,5 стакана молока, 1 стакан вареного риса, 1-2 яйца, соль, 2 ст.л. муки.**

Печень, лук и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить рис и муку. Влить молоко. Посолить, поперчить.

Яйца: отделить белок и взбить в пену, а желтки положить в общую массу. Все хорошо перемешать и добавить взбитые белки.

Глубокую сковороду хорошо смазать растительным маслом и выложить всю смесь. Поставить в духовку на 30 минут для запекания.

Получился нежный ароматный печеночный пирог. Можно верх смазать майонезом и украсить зеленью. Смотрится очень празднично.

Мой сынишка очень любит это блюдо. К тому же это питательная еда для ослабленных детишек и очень полезная для тех, у кого низкий уровень гемоглобина в крови.

Желаю процветания вашей (и нашей тоже) газете!

г.Камышин Волгоградской обл.

Фирменные рецепты от Ирины Мариненко

Черемша

Листья черемши вместе со стебельками хорошо промыть и порезать примерно по 5 см, опустить в кипящую подсоленную воду. Пусть покипит минуты две, затем слить на дуршлаг. На сковороде пережарить на растительном масле лук и томат. Положить в поджарку отварную черемшу, еще потушить, подсолить по вкусу.

Салат «Очарованье»

2 черные редьки очистить, натереть на крупной терке, положить в марлю и проварить 5 минут. Затем отжать и остудить.

2 морковки и 2 луковицы слегка поджарить на сливочном масле, 200 г отварной говядины, 4-5 яиц порезать кубиками. Смешать отварную редьку с пережаренными овощами, говядиной, яйцами. Все заправить майонезом, посолить по вкусу.

г.Кропоткин Краснодарского края.

Фирменный рецепт от Ирины Салтыковой

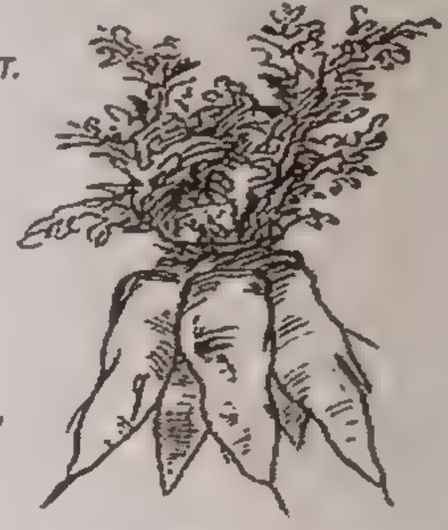
Кокина похлебка

Есть в нашей семье один рецепт, который очень подходит для тех, кто соблюдает постные дни на неделе. Эта обычная похлебка готовится просто, быстро, легко, продуктов надо немного, но зато какой вкус и аромат! Сразу забываешь, что постный стол - это скучно.

Моя мама хотела бы, если, конечно, вы напечатаете мое скромное творение, дать рецепту название «Кокина похлебка», потому что ее научила варить этот суп крестная - вот такая своеобразная память о ней.

Чтобы привлечь внимание к моему рецепту, напишу его в стихах.

Мой рецепт довольно прост
Для тех, кто чтит Великий пост.
Всего возьмите понемножку:
Водички, лука и картошки.
Чтоб вам удобнее жевать,
Картошку, лук нашинковать.
Чтоб был от супа вкус и прок,
Еще добавьте вы чеснок.
Горошек, перец и укроп
Вы тоже положите в срок.
Кто любит - можно и петрушку,
Потом, конечно же, лаврушку.
По вкусу - соль, и все готово.
Ну во супец! Вот право слово!



п.Октябрьский Борского района Нижегородской обл.

Фирменные рецепты от Галины Мочаловой

Салат «Темный бархат»

2-3 отварные свеклы натереть на мелкой терке. Горсточку изюма и 8-10 штук чернослива (распарить, удалить косточки и порезать) добавить к свекле. Положить 1-2 дольки измельченного чеснока. Заправить майонезом. По желанию можно положить дробленые грецкие орехи.

Сельдь в сметанно-горчичном соусе

Соленую сельдь разделать, отделив кости, нарезать кусочками, выложить в селедочницу. Сверху положить нарезанный тонкими полукольцами репчатый лук и все залить соусом.

Соус: 0,5 стакана сметаны, 2 ст.л. подсолнечного масла, 0,5 вареного яичного желтка, 1 ч.л. сахарного песка, 0,5 ст.л. готовой горчицы, 1 ст.л. яблочного уксуса.

Это блюдо лучше сделать заранее, чтобы селедка и лук пропитались соусом.

п.Ново-Талицы Ивановской обл.

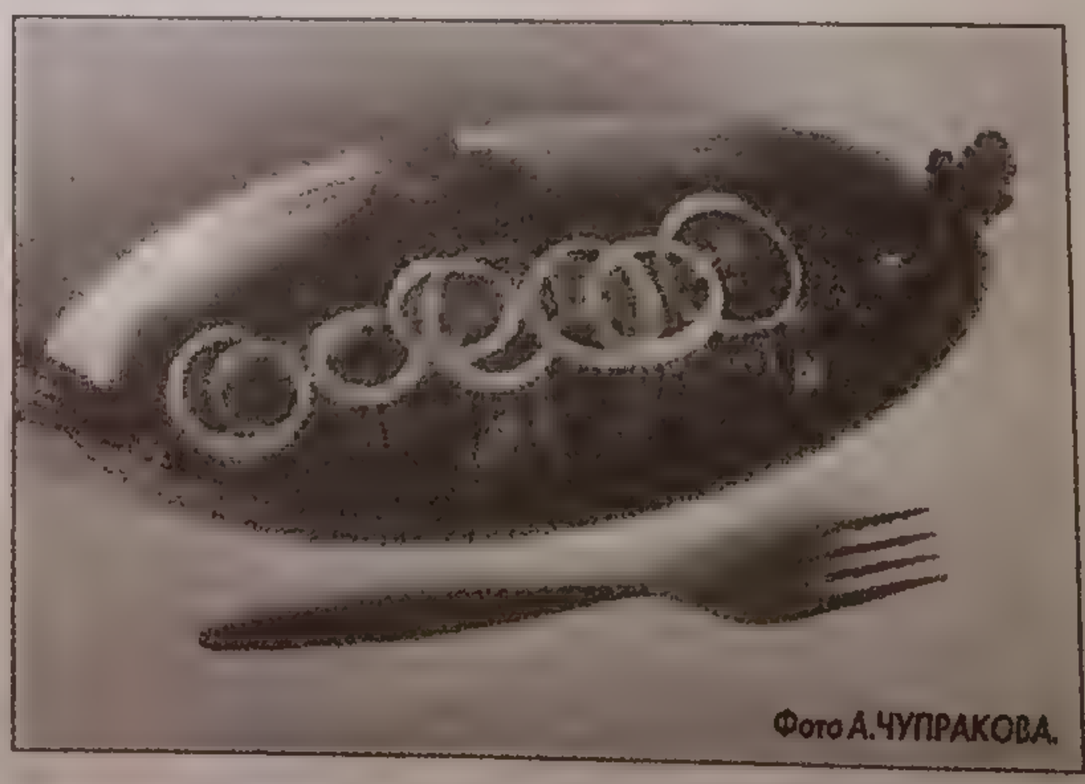


Фото А.ЧУПРАКОВА.

Как вести себя в гостях

Чокнулись!

●Гость занимает свое место, только после того как хозяйка и его соседка по столу уже сели, а вообще, нужно ориентироваться на хозяйку дома. Ее пожелание «приятного аппетита» означает, что можно приступать к еде. Невежливо начинать трапезу, прежде чем это сделает хозяйка дома. Так вы покажете свое неуважение к хозяевам, и они могут решить, что вы пришли исключительно пообедать, а вовсе не общаться с ними.

●Не стоит забывать одно из важных правил - мужчина просто обязан уделять внимание сидящей рядом с ним женщине. По правилам этикета, мужчина ухаживает за дамой, сидящей по правую руку от него. Ее стоит развлекать даже в том случае, если вы незнакомы. Кстати, знакомиться нужно перед тем, как все сядут за стол, а не после. Если хозяева упустили этот момент и не познакомили вас, то можете сами представиться присутствующим гостям.

●За столом салфетку можно класть только на колени или оставлять рядом с собой у прибора.

●Когда кто-то из гостей произносит тост, бокал нужно держать не очень высоко. Пить можно только после общего тоста. Чокаться после произнесения тоста необязательно, особенно если вы находитесь в большой компании. Чокаться можно с соседями справа и слева, а остальным просто приподнять бокал в руке в знак уважения. Если после тоста чокаются, то мужчина должен держать свою рюмку ниже рюмки дамы.

●Не следует пить полный бокал вина сразу, как говорится, «до дна», особенно этот совет касается женского пола.

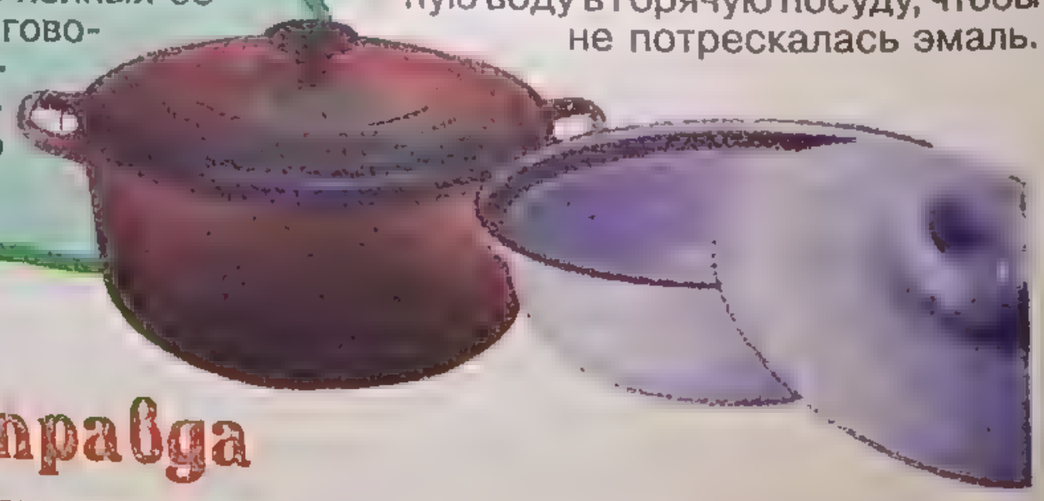
Чугун: тяжелый, но надежный и любимый

Чугунная посуда обладает важным преимуществом - поразительной дешевизной. Но у этих сковородок есть и другие достоинства. Массивное дно позволяет более равномерно распределять тепловой поток, сковороду легко мыть и можно не бояться поцарапать - ничего чугуну не будет. Правда, большой вес является и недостатком сковородки, зато при необходимости ее можно даже прокалить, ручка обычно сделана тоже из чугуна и не сгорит.

Посуда гигиенична и устойчива к действию пищевых кислот (уксуса), щелочей и солей, а безвредность железа общеизвестна. Пожалуй, единственный способ испортить чугунную сковородку - это уронить на нее чугунный же утюг или котел. Чугун довольно хрупок, и сковородка может разбиться.

Чистить чугунную посуду при небольшом загрязнении можно любыми моющими средствами, лишь бы потом тщательно сполоснуть, при значительном загрязнении пригоревшими остатками пищи следует использовать соду.

Более современный вариант чугунной посуды с покрытием стеклоэмалью выглядит симпатичнее и имеет лучшие потребительские свойства. Например, к такой посуде из-за ее гладкости не так сильно пригорает пища, и такую посуду легче мыть. Современные эмали устойчивы по отношению к кислотам, щелочам и солям, в эмалированной посуде можно не только готовить, но и длительно хранить пищу. С другой стороны, и цена ее выше, и долговечностью она не обладает - отбившийся кусок эмали делает дальнейшее использование сковороды проблемным. Мыть ее можно точно так же, как и обычную черную чугунную посуду. Важно только не лить холодную воду в горячую посуду, чтобы не потрескалась эмаль.



Рекламные уловки

Хитроумная правда

На бутылке подсолнечного масла написано: «Не содержит холестерина». У неискушенного покупателя может возникнуть представление о том, что это какое-то особенно полезное масло, раз оно не осквернено страшным словом «холестерин». На самом же деле все обстоит гораздо проще. Любое растительное масло - кукурузное и подсолнечное, соевое и арахисовое, марки «Олейна» или купленное на рынке - холестерина не содержит. Потому что холестерин - это животный жир, которого в принципе не может быть в продуктах растительного происхождения.

Что это? Обман? Нет, ведь растительное масло действительно не содержит холестерина, и потому оно полезнее масла сливочного. Это правда, но перевернутая, вернее, повернутая к нам так, чтобы побудить нас купить именно это масло. В этом, в сущности, цель любой рекламы.

Та же самая уловка скрыта и в утверждении: «Кастрюли из особой медицинской стали, на которой не могут размножаться бактерии». Действительно, не могут. Потому что бактерии размножаются только на питательных средах - на молоке, хлебе, овощах, тканях живых организмов, а никак не на стальной поверхности, независимо от того, носит ли она гордое имя «медицинской» или нет...

Добрый совет от Татьяны Храмогиной

Самый простой кисель

Сейчас появилось очень много книг, газет с рецептами приготовления вкусных блюд, но вот беда - ошибки. Только начнешь готовить, а там чего-то не хватает. Пожалуйста, хозяйки, будьте повнимательнее. Хоть продуктов сейчас и много, все можно купить, а выбрасывать их на ветер не хочется.

Правда, у нас в деревне, хоть и полно продуктов (даже тесто слоеное можно купить - готовь не хочу), молодые ленятся, предпочитают купить в магазине, а не стоять у плиты.

Мой совет как раз для них. Попробуйте сами сделать: не пожалеете - вкусно и просто.

Вот рецепт киселя из моркови или свеклы.

Возьмите 2 средние моркови или 1 небольшую свеклу. Натрите на мелкой терке, отожмите сок в стакан, а отжимки бросьте в горячую воду - 2 стакана - и поставьте на огонь.

Как закипит, снимите с огня, процедите, отжимки выбросьте. В воду (цвет у нее будет оранжевый или бордовый) положите по вкусу сахар, снова поставьте на огонь и добавьте разведенный крахмал. Расчет: 9 г сухого крахмала (1 чайная ложка с небольшим верхом) для киселя средней густоты. Хотите покруче или пожиже - варьируйте сами. Крахмал разводите в холодной кипяченой воде, примерно 1 ч.л. на треть стакана.

Вливайте разведенный крахмал в кастрюлю с горячей водой тонкой струйкой при помешивании и доведите до кипения. Теперь влейте ранее отжатый сок. Если любите покислее, можно добавить по вкусу лимонную кислоту.

Вот и получился прекрасный, красивый, натуральный, без всяких консервантов и красителей кисель.

Так же варят кисель и из ягод.

г.Солонешное Алтайского края.

Покупая баночку оливок...

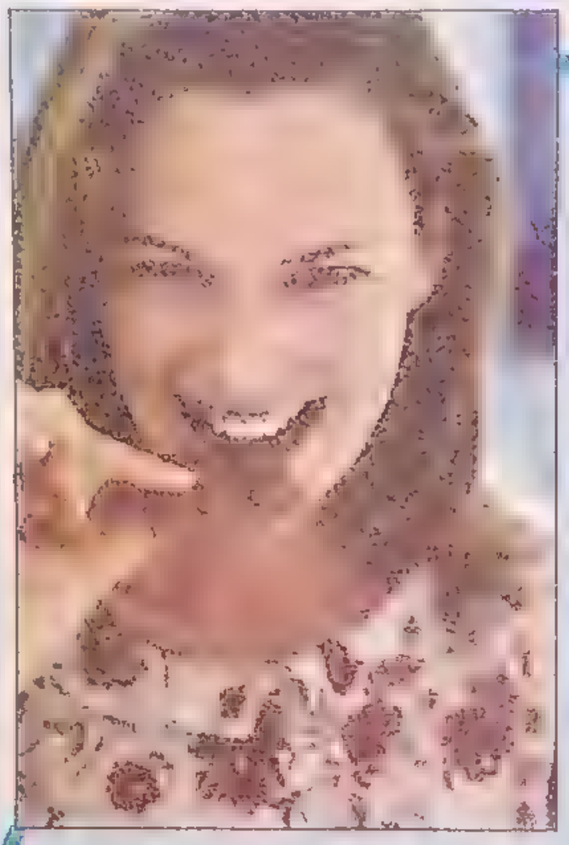
Оливки и маслины теперь нередко можно увидеть на праздничном столе даже не самых зажиточных россиян.

Оливки и маслины, по сути, одни и те же плоды, только оливки - зеленые, незрелые, а маслины - почерневшие, дошедшие до стадии наивысшей маслянистости. Отсюда вывод для худеющих и сидящих на диете: в маслинах калорий намного больше (до 70% жира!) А зеленые оливки - кладезь всего полезного, причем они очень хорошо влияют на работу пищеварительного тракта в целом и печени в частности.

Если есть выбор, покупайте оливки без косточек. Косточки приходится выбрасывать, что нерационально: половина недешевого продукта уходит в мусорное ведро. Кроме того, покупая такую баночку, внимательно смотрите на срок годности - он указан на донышке. Если дата хранения просрочена, откажитесь от приобретения продукта: в косточке накапливаются вредные вещества.

Обычно оливки продают в стеклянной и жестяной таре. В стеклянной банке содержимое можно рассмотреть, а на жестяной придется читать этикетку. Причем чаще всего надписи на русском языке там не будет. В таких случаях запомните, что «Olives black» - это черные оливки, а «Olives green» - зеленые.

Фото Д.МАРКОВА.



Спросим у специалиста

Может ли шоколад вызвать зависимость или повысить сексуальность?

Ни то, ни другое, хотя шоколад и содержит теобромин и метилксантин, которые известны нам по чаю и кофе и могут оказывать возбуждающее действие. Только вот в таких ничтожно малых количествах, в которых они представлены в шоколаде, эти вещества не оказывают никакого эффекта. И прежде чем вы добьетесь его, съев соответствующее количество шоколада, вам скорее станет плохо.

Шоколад, содержащий более 50% жиров и приблизительно 40% сахара, является оптимальной смесью жира и сахара для приятных вкусовых ощущений. Но по общему мнению, сахар является причиной прибавки веса, хотя в этом в большей степени повинен жир, содержащийся в шоколаде, а уж потом - сахар.

В окружающем нас мире сладкого полный отказ от него едва ли возможен. Но шоколад может перейти в «болезненную страсть» только тогда, когда человек запрещает себе это лакомство. Лучше всего не проявлять такого упорства, а постараться смотреть проще на вещи и разрешать себе время от времени немножко шоколада. Но, в общем, следует употреблять в пищу богатые углеводами продукты с тем, чтобы мозг в достаточном количестве вырабатывал триптофан для производства «поднимающего настроение» серотонина.

Шоколад является целительным бальзамом для души: по крайней мере, он может стать отдушиной, позволяющей хотя бы на мгновение забыть о жизненных неурядицах.

Застольный анекдот

Сидит мужик в ресторане на вокзале и не спеша пьет пиво. Раздался свисток паровоза, сигнал к отправлению.

Мужчина хоть бы что, спокойно пьет пиво и говорит:

- Свисти, свисти. Билет-то все равно у меня.

Прислала Ирина Кашуба, из Калуги.

Добрый совет от Раисы Морозовой

Рыбные котлеты. Можно и с косточками

Дебютантка Елена Гончарова представила котлеты из путассу.

Уважаемые хозяйки! Путассу - самая дешевая рыба и я делаю из нее котлеты давно. Хочу вам дать совет: не мучайтесь с разделкой путассу! Просто помойте, отрежьте голову, хвост, плавники, удалите внутренности и пропускайте через мясорубку! Да, с костями, с кожицей. Любую рыбу для котлет можно пропустить через мясорубку с костями! Обязательно 2 раза. В готовых котлетах следов косточек вы не найдете! А котлеты из путассу вкусные, подтверждаю. Строго рецепта я не придерживаюсь. Что есть рядом на столе, то и кладу в фарш! И всегда вкусно! Дерзайте!

р.п.Ардатов Нижегородской обл.

Два часа до и час после

Существует ли эффективный способ борьбы с лишней массой тела?

Да, залог успеха - резкое изменение привычного образа жизни.

Ведь **переедание - это часто условный рефлекс, который на редкость быстро вырабатывается и тяжело угасает.** Любое чудодейственное средство, любая диета не помогут, если активный образ жизни не является для человека ценностью. Именно внутренняя мотивация, а не попытка давить на самого себя обеспечивает успех. Возможно, именно поэтому у людей, которые ценят активную и энергичную жизнь, проблем с лишней массой тела не возникает.

Однако лучше всего избавляться от противного рефлекса не в привычной домашней обстановке, а на даче или, еще лучше, на отдыхе, где положительных эмоций, новых впечатлений и интересных людей больше. Они отвлекут вас от «диетологических страданий». Есть здесь и другой плюс - не надо ломать голову, чего бы вкусненького приготовить. Ну а по возвращении домой требуется просто закрепить новую полезную привычку, не думать поминутно о еде.

Вот некоторые рекомендации российских диетологов, которые помогут вам в этом.

При изменении привычной схемы питания первое, с чем приходится бороться, - это чувство голода. Поэтому можно разделить урезанный дневной рацион на 5-6 маленьких порций, как можно больше выпивать жидкости и помнить, что не менее 50 процентов пищи должно состоять из овощей и фруктов. Хорошо помогает от голода крепкий чай с молоком.

Не новость, что **без спорта не обойтись, если женщина хочет улучшить фигуру. Однако спортивная нагрузка будет эффективна лишь при соблюдении некоторых условий: исключение приема пищи и воды за два часа до и в течение часа после тренировки.** В день тренировки забудьте о белковой пище - это повысит эффект сброса массы.

Поедание любимых сладостей (если невозможно от них отказаться совсем) сделайте отдельным приемом пищи, к примеру, два раза в неделю вместо завтрака или ужина, но не в качестве десерта к ним! Весьма кстати, что сегодня появилось много низкокалорийных продуктов с заменителями сахара. Не забывайте о режиме питания. Он должен быть таким же неизменным и строгим, как и рабочий график.

Картошка, капуста, морковка, горох... Ох!

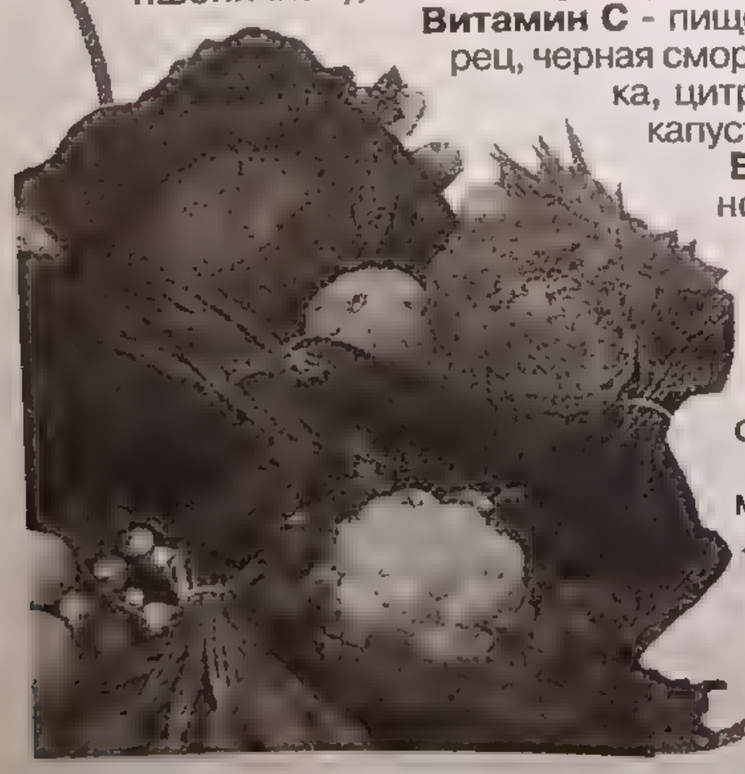
Пищевые источники витаминов, минералов и других веществ

Бета-каротин - морковь, томаты, пищевая зелень, облепиха, абрикосы, красные, желто-оранжевые и зеленые овощи.

Белок - мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, зерновые и бобовые культуры, орехи.

Витамин А - печень, мясо, рыба, молоко и молочные продукты, сливочное масло.

Витамин B_2 - печень, почки, мясо, яйца, молоко и молочные продукты, бобовые, крупы (гречневая, овсяная, пшеничная), хлеб из муки грубого помола.



Витамин С - пищевая зелень, сладкий перец, черная смородина, облепиха, клубника, цитрусовые, киви, брокколи, капуста, шиповник, картофель.

Витамин Е - растительное масло, орехи, менее - в бобовых, яйцах, крупах, хлебе, пищевой зелени, сладком перце.

Витамин РР - печень, почки, крупы (гречневая, овсяная, пшенная).

Кальций - молоко и молочные продукты, зеленые листовые овощи, курага, орехи, бобовые, овес и изделия из него.

Фруктоза: праздник для диабетиков

Фруктоза - этот природный плодовый сахар есть практически во всех фруктах, ягодах и многих овощах. Чем же она хороша? Во-первых, **фруктоза в 2 раза слаще сахара, хотя и обладает той же калорийностью** (1 г = 4 ккал). Но самое главное - ее усвоение происходит почти без участия инсулина. Выяснилось, что фруктоза достаточно активно усваивается организмом, но при этом не «подстегивает» подобно сахару секрецию инсулина и не вызывает сколько-нибудь значительного повышения уровня глюкозы в крови. А что еще требуется диабетику?!

Преимущества фруктозы и в том, что, поступив в кровь, она утилизируется эффективнее и практически полностью (до 90%) превращается в гликоген, который откладывается «про запас» в печени и мышцах. **Фруктоза способна также** снижать уровень мукополисахаридов в крови и стимулировать образование гликогена в печени, что весьма благоприятно сказывается на состоянии больных диабетом, склонных к гипергликемиям.

Страдающим диабетом разрешается 30-50 г фруктозы в сутки. Ее можно добавлять в чай, компоты, фруктовые соки (только учтите, что при кипячении раствор фруктозы становится менее сладким). Ее используют для варки варенья и джемов, добавляют в тесто (как в домашних, так и в производственных условиях).

Маленькая рыбка, а вкус большой

Читатели откликнулись на просьбу Е.Гончаровой (г.Липецк) и прислали рецепты изготовления шпрот в домашних условиях. Приводим самые распространенные способы.

Т.Харитонова

(п.Шаранга Нижегородской обл.):

1 кг мойвы (без головы) почистить, выпотрошить, уложить в глубокую сковороду, залить крепкой заваркой без чаинок (0,5 стакана чая на 0,7 л воды) на уровне рыбы. Положить 4 горошинки перца, 3-4 гвоздики, лавровый лист и соль по вкусу.

Довести до кипения, убавить огонь, варить под крышкой 1 час, добавить 0,5 стакана растительного масла. Когда вода выкипит, держать на слабом огне еще 30 минут.

Охладить. Шпроты готовы.

Г.Бобрик

(г.Брест):

1 кг кильки залить 1 стаканом растительного масла и 1 стаканом густой чайной заварки. Перец, соль, лавровый лист по вкусу. Рыбу положить в кастрюлю брюшком вниз. Тушить 2,5 часа.

Г.Кизякина

(Н.Новгород):

1 кг кильки подержать 10-15 минут в рассоле: 6-7 ложек соли на 700 г воды. (Рассол проверить так: если небольшая картофелина всплывет - соли достаточно; пойдет ко дну - соли добавить еще).

Обжарить рыбу в небольшом количестве растительного масла. Залить 100 г крепкого чая и еще 100 г масла. Тушить в сковороде, добавив специи, 15-20 минут.

С.Кочетова

(Н.Новгород):

Вскипятить 1 стакан растительного масла и 0,5 стакана крутой заварки с 1 ч.ложкой соли. В этом отваре варить кильку 1,5 часа.

Г.Овчинникова

(с.Юшаково Свердловской обл.):

Очищенную рыбу укладывают сначала в 1 ряд в эмалированную кастрюлю. Солят, добавляют лаврушку, перец, 2-3 ст.ложки растительного масла.

Добавляют рыбу послойно. Сверху поливают крепким раствором столового 6%-ного уксуса (примерно 100 г на кастрюлю в 2 л). Закрыть крышкой и томить 4 часа. Готово. Можно раскладывать по банкам.

А можно готовую рыбу залить томатным соусом, нагретым до 30-40°. Если решите эту рыбу раскладывать по банкам для хранения - налейте сверху тонкий слой растительного масла.

С.Бабанина

(г.Чкаловск):

1-й вариант. Шпроты можно делать и из сельди. Если это мойва или килька, укладывать рыбу в сотейник в 4 слоя, а сельдь - в 2 слоя. Добавить 1 ч.ложку сахара, 0,5 стакана растительного масла, 2 ч.ложки соли, перец горошком, лавровый лист и залить рыбу доверху крепкой чайной заваркой. Тушить с момента закипания 2-2,5 часа (мелкую рыбу можно 1 час).

2-й вариант. 1 кг свежемороженой рыбы, 4-5 штук репчатого лука (нашинковать). Сбрызнуть рыбу уксусом и дать постоять. Добавить 100 г растительного масла, 100 г крепкого чая, 2 ч.ложки соли, 1 ч.ложку сахара, 3 лавровых листа. Тушить 4 часа на слабом огне.

А.Кузнецова

(г. Северск Томской обл.):

1-й вариант. 1,2 кг кильки или сайки, 200 г растительного масла, 1 ст.ложка (без верха) соли, 1 стакан крепкой чайной заварки, перец горошком.

Сложить рыбу в алюминиевую кастрюлю. Добавить остальные ингредиенты. Тушить 2,5-3 часа под крышкой и 25 минут без крышки. Закатать в стерилизованные банки.

2-й вариант. 1 кг мойвы, 1 стакан крепкой заварки черного чая с листьями, рафинированное растительное масло, соль, перец по вкусу.

Рыбу уложить в высокую сковороду «гармошкой», посолить, поперчить, залить заваркой. Кипятить 1 час. Затем заварку слить, удалить листья чая, переложить рыбу в широкую кастрюлю и залить маслом. Хранить сутки в нижнем отделе холодильника. Шпроты готовы.

Дорогие хозяйки! Писем пришло очень много. Большое спасибо! Извините, что не смогли перечислить все фамилии, но остальные рецепты практически идентичны приведенным.

Украшение «Мышки»

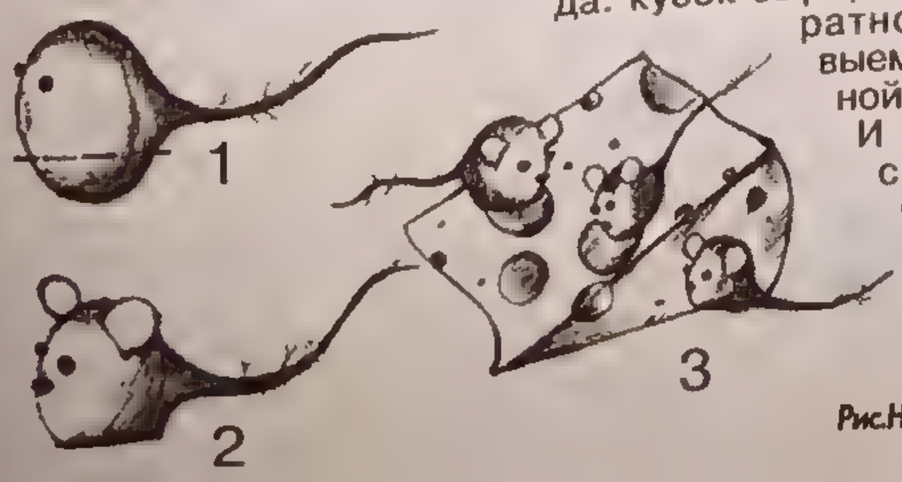
Одна из ваших читательниц просила научить украшать блюда.

Весной можно сделать нечто оригинальное.

Украшение «Мышки» делают из красных редисок с длинными хвостиками и гвоздичек.

Берем вымытую редиску. Ботву срезаем под корень, а хвостик оставляем. Это будет мышиный хвост. Теперь срезаем у редиски кусочек, чтобы мышка была устойчивой (рис.1). Из отрезанной части делаем ушки и вставляем их в небольшие прорези (рис.2). Вместо глазок и носика вставляем три небольшие гвоздички.

Прекрасное украшение для блюда: кусок сыра, в нем аккуратно сделать выемки кофейной ложечкой. И посадить сверху и вокруг куска мышек (рис.3).



Олег АНОСОВ, г.Воронеж.
Рис.Н.АСТАШОВОЙ.

Я, _____
(фамилия)
_____
(имя)
_____
(отчество)

участвую в конкурсе «Лучший кулинар»

в номинации _____

_____
(указать одну из четырех)

Мой адрес: _____
(индекс)
_____
_____

И напоследок...

Конкурс «Лучший кулинар»

Победители первого тура

В номинации «Салаты, закуски» лучшим признан рецепт «Первая любовь», который представила ЛЮБОВЬ НАУМОВА из г.Иванова.

В номинации «Первые блюда» приз получает ДМИТРИЙ ПОГОРЕЛОВ из Нижнего Новгорода за рецепт «Лимонного супа».

В номинации «Вторые блюда» победила ТАТЬЯНА ЕФИМОВСКАЯ из г.Котлас Архангельской области с рецептом «Жаркое по-кубански».

В номинации «Выпечка, десерты» победа досталась ИРАИДЕ ЮРЬЕВОЙ из п.Пильна Нижегородской обл. за рецепт торта «Рождественская звезда».

Поздравляем!

Эти авторы получат фирменные фартуки и почетные дипломы газеты «Скатерть-самобранка». Приз мы вышлем по почте.

Напоминаем, что конкурс «Лучший кулинар» продлится до июня. (Условия мы печатали в № 6-8.) Рассматриваем только рецепты с купоном (см. стр. 15). В купон должна быть вписана одна из четырех номинаций (салаты, супы, вторые блюда, выпечка и десерт) и к купону приложен всего один рецепт.

Среди победителей каждой номинации будут разыграны главные призы - очень красивые праздничные скатерти.

Одна из них может быть вашей. Пишите!

Благодарность

Любовь Полтихина, спасибо вам!

Через вашу газету хочу поблагодарить Любовь Полтихину. В «Скатерти-самобранке» № 3 (16) были опубликованы ее рецепты «Пирог «Ореховый» и пицца.

Пирог «Ореховый» - просто чудо. Из обычных, имеющихся в каждом доме продуктов, получается великолепный, я бы даже сказала шикарный пирог. Не поверите, но именно этот пирог-чудо я пекла каждый день в течение целой недели. И не только с вареньем, но и с творогом, и с яблоками.

Спасибо Любови Полтихиной за эту вкусноту, которая к тому же и готовится просто и быстро.

Также хочется поблагодарить ее и за рецепт пиццы. Вкусно не только в горячем, но даже и в холодном виде. Более того - удобно взять с собой вместо бутербродов.

Ольга БАШКОВА,
г.Сафоново Смоленской обл.

Первая Пасха!

Это фото прислала нам Елена Харькова из г. Вязники Владимирской области. На снимке куличи, которые Елена делала впервые.

К великому сожалению, не знаем, как зовут малыша, но фотографией любуемся.

Спасибо!

Привет от всего подъезда!

У нас очень дружный подъезд. Я - староста. И вот однажды я предложила проводить по воскресеньям чаепитие с блюдами, приготовленными по рецептам «Скатерти-самобранки».

Если бы вы знали, что из этого получилось! Чудо! Каждая соседка старалась побить рекорд своим блюдом (пироги, десерт, салат, блины и т.д.).

Ваша газета живет в наших душах и сердцах.

Татьяна ВАРФОЛОМЕЕВА,
г.Оренбург.

Понравились быстрые оладьи

В № 5 (18) был фирменный рецепт от Э.Крутиковой «Быстрые оладьи с луком». Я, правда, немного изменила рецепт. Вместо того, чтобы класть начинку на каждую оладушку, я размешала ее вместе с тестом. И очень признательна Э.КРУТИКОВОЙ: такие вкусные оладьи получились! Всем домочадцам понравились. Спасибо большое. Быстро и сытно. Приятно, что есть еще люди, которые от всей души делятся своим опытом с другими.

Нина КРЕНДЕЛЕВА, г.Вологда.

Просьба читателя

Хочется хвороста

К сожалению, я потеряла рецепт жидкого теста для хвороста. Буду очень благодарна тем, кто напомнит его.

Валентина СЕВЕРЮХИНА,
г. Красноярск.

Немножко заблудились...

Уважаемые читатели!

Извиняемся перед вами за наше невольное заблуждение. В № 8 «Скатерти-самобранки» на странице 4 под заголовком «Красная Пасха» (последний абзац) из книги «Православная кухня», изданной в Смоленске, мы перепечатали информацию, которая, по мнению официальной православной церкви, не соответствует христианской традиции.

Такой подход в отношении празднования Пасхи существует в некоторых областях, но этот местечковый обычай нельзя считать правильным и распространенным.

Поэтому еще раз извиняемся. Что называется, век живи - век учись.

Редактор.

Следующий номер нашей газеты выйдет 27 мая.

«Скатерть-самобранка»
№10(23), май 2003 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон 8(312) 32-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ
Тел. 8(312)75-98-67 e-mail: slog@idnp.ru

Рекламное агентство
тел. 8(312) 34-88-22, 34-91-15, факс 34-88-22
e-mail: reclama@idnp.ru
Служба распространения и доставки
Тел.: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: dostavka@idnp.ru
Распространение в Республике Беларусь -
ИООО «Apro-НН»
Адрес:
220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408
тел/факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485
Подписано в печать 29.04.2003 г.
в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж **223948** Заказ № **2373**
Материалы, помеченные *, размещены на коммерческой основе
Цена договорная
Отпечатано в **ОАО "Нижегородский печатник"**, Нижний Новгород, ул.Гордеевская, 7

Скатерть-самобранка

май 2003г.
№11 (24)

Фирменный рецепт от Аллы БУЛЫГИНОЙ

Салат «Чебурашка»

У нас на работе существует традиция: на праздник каждый готовит какое-нибудь интересное блюдо. Единственное условие - чтобы блюдо было для нашей компании новым. Хотя я пока незамужем, но готовить умею и люблю.

Вкусовой тон в этом моем салате задает чернослив. Его следует замочить в кипятке на несколько минут, чтобы он стал мягким. Затем удалить косточки. Из продуктов вам понадобятся: **100 г твердого сыра, 5 вареных яиц, 1 зеленое яблоко, 100 г чернослива, 100 г грецких орехов, майонез, соль.** Натереть сыр на крупной терке, выложить его на дно блюда, посолить. Дальше - немного майонеза. 2-й слой - измельченный белок яиц, 3-й слой - яблоко без кожуры, натертое на крупной терке, майонез, 4-й слой - измельченный чернослив, 5-й слой - измельченный желток яиц, немного соли, майонез. Все это обильно посыпать измельченными грецкими орехами.

Салат готов. Очень просто и безумно вкусно!

Нижний Новгород.

На снимке: автор рецепта с салатом.

Фото А.ВАХРОМЕЕВА.

Фирменный рецепт от Марины ДУБРОВСКОЙ

Блюдо с рыбой и грибами

Майонез - 250 г, филе трески - 300 г, шампиньоны - 250 г, лук репчатый - 3-4 шт., мука - 2 ст.ложки, соль, перец, растительное масло для жарки.

Рыбное филе нарезать поперек волокон тонкими ломтиками, обвалять в муке с добавлением соли и перца и обжарить на растительном масле до готовности.

Лук нарезать крупными кольцами и обжарить до золотистого цвета. Грибы нарезать ломтиками и обжарить до готовности. Все ингредиенты охладить.

На блюдо выложить слой рыбы, залить 1/2 майонеза, поверх него выложить грибы. Покрыть грибы оставшимся майонезом, а сверху равномерно распределить колечки обжаренного лука.

Поставить салат на 2-3 часа в холодильник для пропитки.

г.Санкт-Петербург.

«Лучший кулинар»:

Салат «Для лучших друзей»

Вот рецепт: 3 вареных яйца, по 2 вареные картофелины, моркови, 2 луковицы, банка сайры в масле, 250 г майонеза, соль, 3-4 ломтика черного хлеба.

Слегка подсохший хлеб нарезаю небольшими кубиками и обжариваю на сковороде (до образования корочки) на масле без запаха. Лук режу тонкими полукольцами, сайру разминаю вилкой вместе с маслом в однородную массу и приступаю к оформлению.

В салатник слоями выкладываю часть сайры, затем слой натертого на крупной терке картофеля, затем тертую морковь, слой измельченных крутых яиц, слой лука, соль, майонез, далее гренки, затем слои повторить, сверху гренки, майонез поставить в холодильник, но ненадолго, чтобы гренки не размокли, так как необычный вкус салата именно в них.

Приятного аппетита!

Елена СТУДНЯЖ, г.Северодвинск Архангельской обл.

Салат «Мишка, где твоя улыбка»

Состав: 1 вареная курица (или 2 окорочка), 1 луковица, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 0,5 стакана изюма без косточек, перец черный молотый, 1 апельсин, майонез.

Мясо курицы мелко порезать, смешать с измельченными орехами, предварительно помытым изюмом, лук порезать полукольцами, добавить половину порезанного апельсина, поперчить, посолить, все залить майонезом, перемешать, уложить в блюдо. Второй половинкой апельсина украсить салат.

Галина НИКИТИНА, г.Ковров Владимирской обл.

Салат «Рондо»

4 тушки кальмаров отварить и мелко порезать, нарезать репчатый лук, все полить майонезом, добавить тертую (отварную) картошку, яйцо (белок), морковку, желток, полить майонезом, украсить орехами и черносливом.

Татьяна ТИШИНА, г.Арзамас.

«Селедка по-царски»

Взять: 2 большие селедки (разделать на филе), 2 больших яблока (желательно антоновку), 2 столовые ложки молотого миндаля, по 1 столовой ложке майонеза, сметаны, кефира и кетчупа.

Если сельдь соленая, можно вымочить в молоке, а потом промыть в воде.

Филе селедки нарезать дольками, выложить в один слой в селедочницу. Натереть яблоки без кожицы, смешать с миндалем и полить селедку этим пюре. Затем залить сверху смесью из сметаны, кефира, майонеза и кетчупа. Дать настояться 20 минут и можно подавать к столу. Очень вкусная закуска, попробуйте.

Валентина ГАВРИЛОВА, г.Тула.

Салат «Скатерть-самобранка»

Я работаю в кафе технологом и зав.производством и разрабатываю блюда. Вот недавно придумала такой салат, а называется он «Скатерть-самобранка». Этот салат очень легкий в приготовлении, и в нашем кафе его очень полюбили, он самый ходовой!

Ингредиенты: помидор свежий - 30 г, огурец свежий - 30 г, перец болгарский свежий - 30 г, капуста свежая - 30 г, свекла вареная - 30 г, морковь свежая - 30 г, зеленый горошек - 20 г, кукуруза консервированная - 20 г, майонез - 20 г, зелень укропа и петрушки - 2 г.

Для заправки капусты, свеклы и моркови: масло растительное - 30 г, перец черный - 1 г, чеснок - 3 г, кориандр - 1 г, уксус 3%-ный - 10 г, соль и сахар по вкусу.

Из свежей капусты сделать салат: нашинковать ее, стереть с солью и сахаром. Свеклу отварить, морковь почистить и натереть на корейской терке. Все по отдельности заправить заправкой. Помидоры нарезать кубиками, огурцы - соломкой, перец болгарский - тонкими полосками.

На тарелку выкладываем кучками по кругу - салат из св.капусты, затем огурцы, свеклу, перец, зеленый горошек, морковь, кукурузу. Получился разноцветный круг, а в серединку заливаем майонез.

Украшаем веточкой укропа и листиками петрушки.

Изумительный на вкус салат, советую!

Ирина ВИНОГРАДОВА, п.Знаменский Медведевского района, Марий Эл.

Салат «Мексиканский»

Была как-то в гостях у подруги Риты. У нее был очень вкусный салат «Мексиканский». Я его немного дополнила. Он получается не только отменно вкусным, но еще потрясающе красивым. Преимущество этого салата еще и в том, что он очень быстро готовится.

3 перца - красный, желтый (оранжевый), зеленый, банка фасоли красной в соусе «Чили» (можно заменить в томатном соусе или в собственном соку), банка фасоли белой в собственном соку, банка кукурузы (или банка овощной смеси кукурузы с горошком), репчатый лук - 1 штука (можно заменить зеленым луком), огурец соленый (или свежий, или маринованный, возможны варианты), 2 помидора, 1 ст.ложка уксуса, соль, перец, растительное масло. Перец, лук и помидоры мелко порезать, смешать с остальными компонентами и заправить растительным маслом с уксусом.

Кому нельзя уксус, можно без уксуса. Я люблю в жизни все яркое. Этот салат очень украшает стол.

Елена ПЕРОВА, г.Санкт-Петербург.

Куриный паприкаш

В наше время, когда поиски всевозможных диет, ограничений в еде и различных систем питания доходят порой до абсурда, не будет лишним вспомнить некоторые блюда, которые готовили наши бабушки из самых обычных продуктов, полезные, легкие и доступные по цене, но с выдумкой. Например, куриный паприкаш. Обычно первое блюдо в гостях не подают и за угощение не считают, но паприкаш - исключение: он и вкусный, и острый, и выглядит красиво, и аромат имеет очень аппетитный. Так что на праздничный стол его подать не стыдно.

Приготовление:

Репчатый лук измельчаем и пассеруем на копченом сале, порезанном кубиками. Посыпаем молотым красным перцем. Сюда же кладем нарезанное кусочками куриное мясо, косточки можно не вынимать. Заливаем бульоном или простой водой и тушим. Когда мясо будет почти совсем мягким, кладем в кастрюлю 0,5 стакана густой сметаны и прогреваем, не доводя до кипения.

Подаем паприкаш с галушками. Для галушек смешиваем муку с яичными желтками, солим, разводим водой и с помощью чайной ложки маленькими комочками бросаем в кипящую подсоленную воду.

Когда всплывут на поверхность, поварить еще 3-4 минуты и переложить шумовкой в глубокое блюдо. Отдельно распускаем на сковороде сливочное масло или свиной жир, перемешиваем со сметаной, заливаем галушки паприкашем, а затем украшаем зеленью.

Лариса ЩУКИНА,
г. Городец Нижегородской обл.

Сырный суп

Для приготовления этого супа вам понадобится: **3 л воды, растительное масло для жарки, 2 средние картофелины, 1/3 стакана риса или вермишели, 1 небольшая луковица, 1 морковь (можно побольше - суп будет смотреться красивее), 1 банка зеленого горошка, 100-150 г колбасного сыра или просто плавленый сырок, 200 г вареной колбасы, немного зелени - петрушки и укропа.**

Способ приготовления: в закипающую подсоленную воду засыпать промытый рис (а если это будет вермишель, то ее засыпать после картофеля), потом добавить нарезанный кубиками картофель.

В отдельной посуде развести в горячем кипятке нарезанный сыр и помешивать его, пока не расплавится в воде. Вылить его в кастрюлю к рису и картофелю.

Лук и морковь обжарить на растительном масле вместе с нарезанной кубиками колбасой. Положить в кастрюлю после сыра. Горошек добавляют в самую последнюю очередь, чтобы он не потерял форму, не развалился. Жидкость от горошка в суп не выливайте.

Подавая суп к столу, посыпьте его зеленью.

Людмила МОЛЧАНОВА,
г. Кондопога, республика Карелия.

Гороховый суп с яблоками

Стакан гороха заранее замачиваем, его хватит на трехлитровую кастрюлю. Отдельно обжариваем на растительном масле **лук, морковь, петрушку (корень).** Добавляем в сковородку по **200 г свиного и говяжьего фарша.** Пока фарш обжаривается, чистим два антоновских яблока, режем на дольки и добавляем к фаршу. Содержимое сковородки отправляем в кастрюлю с горохом, который уже благополучно варится с **картофелем (3 шт.),** порезанным на кубики. В конце добавляем **соль, специи** по вкусу, размятый чеснок, при подаче посыпаем **зеленью.**

Нина ЗУБОК,
г. Гатчина, Ленинградская обл.

Янтарный бульон с рисовой запеканкой

Этот рецепт для читателей с изысканным вкусом, хотя для его приготовления не понадобятся гастрономические деликатесы.

2,5 л воды, 500 г говядины, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, кусочек корня сельдерея, соль, зелень петрушки. Для запеканки: полстакана риса, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г тертого сыра, сухари.

Кости мелко разрубить, мясо промыть, залить все холодной водой, довести до кипения, снять пену и продолжать варить на слабом огне. Через час добавить соль и коренья, которые подготовить следующим образом: очищенную морковь нарезать тонкими ломтиками, лук - кольцами, на сухой сковородке запечь с обеих сторон до коричневого цвета, опустить в бульон вместе с кореньями петрушки и сельдерея, варить до готовности мяса. Бульон процедить, снять жир, довести снова до кипения.

Рис сварить в большом количестве воды, процедить, добавить взбитые яйца, часть тертого сыра, соль. Массу выложить в смазанную жиром и обсыпанную сухарями форму, сверху посыпать оставшимся сыром, разложить кусочки масла. Запекать в духовке 15 минут. Запеканку нарезать на куски, опустить в тарелки с бульоном, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Лариса ЧИСТЯКОВА,
г. Санкт-Петербург.

Второе блюдо

Котлеты из свекольных листьев

Для этого нужно: 15 свекольных листьев, 3 яйца сырых, 2-3 луковицы, 1-2 дольки чеснока, 1/2 стакана муки.

Рецепт приготовления: листья нарезать соломкой, лук нарезать мелкими кубиками, чеснок тоже мелко нарезать. Затем добавить 3 яйца и 1/2 стакана муки. Все перемешать и обжарить с обеих сторон (недолго, как обжарятся яйца).

Жарятся как блины. Столовой ложкой выкладываются на смазанную маслом сковородку и немного приминаются сверху, т.е. сделать блинчик толщиной 1-1,5 см

Вот и все! Все вкусно и просто! А главное, получаются, как мясные!

Марина БЕЛОВА, п.Красный Яр Воскресенского района Нижегородской обл.

Лазанки из картофеля

800 г отварного картофеля пропустить через мясорубку вместе с творогом (500 г), перемешать, добавить 2 яйца и 2 ст.муки. Замесить тесто средней густоты, из которого сделать шарики. Варить их в подсоленной воде. При подаче полить маслом.

Александра ГЛАЗОВА, г.Муром Владимирской обл.

Китайские блинчики

Беру **200-300 г свининки, маленький кочан капусты, одну среднюю морковку, одну редьку и сладкий перец, муку, соль и воду - для пельменного теста.**

Овощи мелко режу или тру на терке, перемешиваю. Посолю, поперчу по вкусу (при желании можно добавить сахар), жарю до полуготовности кусочки свинины, добавляю овощи, тушу до готовности. Готовлю пельменное тесто, раскатываю, режу на равные квадраты. В середину квадратика кладу мясо с овощами, сворачиваю тесто конвертиками и обжариваю во фритюре до золотистой корочки

Можно подать со сметаной. Но я делаю соус из фасоли и сухих грибочков. Беру горсть фасоли и горсть сухих грибов, смелю в кофемолке в порошок, варю соус до готовности, подсаливаю. На стол подаю блинчики полив этим соусом.

Вкуснотища!

С уважением к вам Елена КУЧИНА, г.Котлас Архангельской обл.

Свинина «Пальчики оближешь»

Продукты берутся в произвольном количестве.

Свинину порезать тонкими ломтиками, как на отбивные. Отбить. Немного поперчить. Уложить слоем на дно формы, в которой будет запекаться мясо. Дно формы ничем не смазывать.

На слой мяса выложить слой ветчины (не жирной!), порезанной ломтиками толщиной 0,5-1 см. Далее выложить слой лука, порезанного очень тонкими полукольцами. Затем слой обжаренных или отваренных, измельченных шампиньонов или вешенок. Далее берем зеленую грушу, Очищаем ее и нарезаем тонкими пластинками. Можно потереть ее на крупной терке, но тогда нужно чуть отжать рукой сок.

Груша выкладывается поверх грибов.

И в заключение - тертый на крупной терке сыр, смешанный с майонезом.

Запекать в духовке при t=180-200°C в течение 40 минут на медленном огне до образования румяной корочки.

Соль при приготовлении этого блюда не используется, так как ветчина, сыр и майонез достаточно соленые. По желанию можно добавить немного соли при жарке грибов.

Елена ЧЕРНЫШОВА, г. Воронеж.

«Три поросенка»

Очень люблю вашу «Скатерть-самобранку», действительно волшебная газета. И я придумала название блюда, чтоб было, как в сказке: хотел серый волк пообедать, но не удалось.

Поросята устроили свой поросячий обед.

Очень и очень вкусно-превкусно!

Кусочки свинины по 50-70 г легонько отбиваем и замачиваем в маринаде (0,5 стакана воды, 1 ст. л. аджики, 1 ч.л. горчицы, перец, соль по вкусу). Обжариваем с двух сторон, затем каждый кусочек обваливаем в панировке: сырой картофель (2 шт.), мелко нарезанный соломкой, перемешиваем с 1 ст. л. крахмала, 2 яйцами, 100 г натертого твердого сыра. Придаем овальную форму и обжариваем в большом количестве жира до румяной корочки.

Любовь ПОНОМАРЕВА, г. Братск.

Голубцы деликатесные

Капусту разбираю на листья, бланширую, как обычно. Мясо отбиваю и режу на мелкие кусочки. Заправляю солью, перцем, чесноком, пропущенным через чесночницу. Натираю на крупной терке морковь, мелко нарезаю лук.

На лист капусты кладу кусочки мяса, потом морковь, лук, если есть - отваренные до полуготовности грибы. Заворачиваю конвертиком и складываю в гусятницу, заливаю сметаной, томатом и тушу до готовности.

Татьяна ТОЛСТОШЕЕВА, г.Белгород.

Мясо с луковыми рулетиками

Хочу предложить рецепт второго блюда. Он настолько понравился мне и моему мужу, что даже заменил на нашем столе привычные пельмени.

Для его приготовления необходимо: 0,5 кг мяса нарезать кусочками и обжарить в растительном масле до румяной корочки. Добавить воду, чтобы только покрыла мясо, и тушить 5 мин. Затем добавить полбанки майонеза, 4 ст.ложки томатного соуса, 2 бульонных кубика и примерно еще 2 стакана воды. Потушить немного, добавить специи по вкусу и положить рулетики. Варить 10 минут.

Для рулетиков надо замесить тесто из 0,5 ст.воды, 1 яйца и 1,5 ст.муки; раскатать тонко тесто, на него насыпать мелко нарезанный репчатый лук, свернуть рулетом и нарезать на куски.

В рулетики нужно класть сырой лук. Но мы пробовали и с жареным луком, тоже очень вкусно.

Попробуйте, и, может быть, это блюдо станет и вашим фирменным.

Марина СИЛИНА, г.Лукоянов Нижегородской обл.

Пирог дрожжевой с любой начинкой

Надо: **3 ст.ложки сахарного песку, 1 ч.ложку соли, 1 яйцо, 4 стакана муки (муку просеять через сито), 0,5 л теплого молока, 150 г растительного масла (без запаха), 1/2 палочки дрожжей (50 г).**

50 г дрожжей, 1 ч.ложку сахарного песку развести в небольшом количестве теплого молока, дать подойти дрожжам.

Взять муку (просеянную), добавить сахарный песок, соль, взбитое яйцо, влить подогретое (теплое) молоко, дрожжи (разведенные), все хорошо вымесить, но не руками, а венчиком. Сверху тесто облить растительным горячим, но не кипящим маслом. И снова хорошо вымесить. Дать подойти 2 раза.

Противень смазать растительным маслом и вылить тесто на противень. Тесто выравнивать ложкой, смоченной в воде. Сверху на тесто положить любую сладкую начинку. Будет очень вкусно, если посыпать сахарным песком и маком.

Готовый пирог смочить немного сладкой водой, накрыть пергаментной бумагой и полотенцем. Дать постоять минут 10, после нарезать на куски.

Пирог получается очень пышным и долго не черствеет.

Татьяна ПОЛЫНСКАЯ, г.Санкт-Петербург.

Пирожное «Мулатка»

Для приготовления одного пирожного нам понадобится:**100 г сметаны, 1 столовая ложка сахарного песка, 2 столовые ложки муки, 1/2 чайной ложки соды (погашенной лимонной кислотой или уксусом), 1 ст.ложка какао.**

Крем:**400 г сметаны взбить с 1 стаканом сахарного песка.**

Приготовление.

Сметану нужно растереть с 1 столовой ложкой сахарного песка, 2 столовыми ложками муки и 1/2 чайной ложки соды. Массу разделить на 2 равные части. К одной половине добавить 1 ложку какао, а другую половину оставить так. Из каждой половины сделать небольшие лепешки.

Перед тем как выпекать лепешечки, обязательно сковороду смазать маслом. Печь до готовности. Потом складываем из лепешечек пирожные, чередуя белые и темные, промазывая кремом.

Анастасия ВУЙМИНА, п.Пржевальское Смоленской обл.

Пирог с сыром «Натали»

Для теста: 250 г творога, 150 г маргарина, 1 яйцо, 1 ч.ложка сахара, 1 ч.ложка соли, щепотка соды, гашенной уксусом.

Для начинки: 150 г сыра, 1 ст.ложка сметаны, 1 яйцо, долька чеснока.

Смешайте творог и маргарин, добавьте яйцо, сахар, соль, соду, муку. Все перемешать. На 20 минут поставьте в холодильник.

Для начинки сыр натрите на терке, добавьте сметану, яйцо, измельченную дольку чеснока.

Тесто разделите на 2 части, одну побольше, другую поменьше. Раскатайте. Меньшую положите на смазанную маргарином форму. Распределите начинку и закройте большой частью теста, подвернув края вниз. Сделайте вилкой дорожки и смажьте взбитым яйцом. Выпекайте при 180°С 35-40 минут.

Светлана ЗОРЕВА, с.Берендеево Переславского р-она Ярославской обл.

Торт «Горка»

250 г маргарина (можно сливочное масло), 3 стакана муки, 1 стакан сметаны, 1 ч.л.соды.

Замороженный маргарин натереть на терке, всыпать 3 стакана муки (просеянной перед этим с содой через сито), 1 стакан сметаны. Замесить тесто, разделить на 15 шариков и поставить на 3 часа в холодильник.

Начинка: 300 г изюма распарить в кипятке. Высушить.

Крем: 100 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1 банка сгущенного вареного молока.

Раскатать 15 частей по одной лепешке, на каждую положить равномерно изюм и закрутить в трубочку, выпекать.

Трубочки выкладывать горкой и каждый слой смазывать кремом. Сверху посыпать шоколадом.

Тесто получается песочное. А торт просто объедение.

Светлана ПАНКРАТОВА, г.Сухой Лог Свердловской обл.

Печенье «Сушки»

Я нигде не встречала рецепт, похожий на мой. А рецепт очень оригинальный, простой, и никто ни разу даже не догадался, из чего сделано мое печенье «Сушки».

Приготовление.

Пропустите через мясорубку 1 стакан сахара и 3 плавленых сырка (типа «Дружба), чередуя небольшие порции, чтобы сыр не прилипал к мясорубке.

Добавить 2 яйца, соду (на кончике ножа) и муку - столько, чтобы получилось нежное тесто. Его раскатать пластом толщиной примерно 0,5 см. Затем берем 2 бокала разного диаметра и вырезаем печенье в форме сушек - колечки. Жарим во фритюре с обеих сторон до золотистого цвета. Они раздуваются и получаются такие же, как сушки, но необычные и очень вкусные.

Наталия ДЮЛЬДИНА, с.Сергиевск Самарской области.

Булочки «Бабушкины сказки»

100 г дрожжей развести теплым молоком (пусть подходят).

В чашку разбиваем 4 яйца, добавляем 5 столовых ложек сахара (с горкой), щепотку соли, 100 г мягкого маргарина, подошедшие дрожжи, 2 стакана теплого молока, ванилин. Сеем муку и замешиваем тесто (не круто).

Когда тесто хорошо вымесили, раскатываем пласт толщиной 5 мм, смазываем размягченным сливочным маслом, посыпаем сахаром, скручиваем рулетом, режем на кусочки, примерно по 7 см шириной, снизу защипываем и ставим на смазанный растительным маслом (без запаха) противень. Верх булочек смазать взбитым яйцом, можно присыпать сахаром. Пусть подойдут в течение часа. Выпекаем в духовке.

Из этого же теста можно приготовить и пироги, и пирожки, и рулеты. Очень вкусно.

Ирина МАРИНЕНКО, г. Кропоткин Краснодарского края.

Зеленое

Пюре из осота огородного

200 г листьев осота, 2 моркови, луковица, масло растительное.

Листья моют, вымачивают 30 минут в соленой воде, затем бланшируют, помещают на сковороду с предварительно обжаренной натертой морковью и луком, тушат, растирая до пюреобразной консистенции.

Употребляют как гарнир к мясным блюдам.

Тюря с кислым молоком

0,5 стакана рубленых молодых листьев смородины, 200 граммов черствого хлеба, стакан кислого молока, 5 ст.ложек рубленого зеленого лука, 2 л воды, соль.

Листья смородины промыть и мелко изрубить, залить кипящей соленой водой, довести до кипения и охладить в отваре. Налить в тарелку, покрошить черствый хлеб, зеленый лук, добавить кислое молоко.

Котлеты с листьями подорожника и морковью

200 г мясного фарша, 100 г листьев подорожника, 1 луковица, 1 морковь, 1 сырое яйцо, 100 г панировочных сухарей, соль.

К мясному говяжьему фаршу добавляют пропущенные через мясорубку листья подорожника, лук, морковь, яйцо, соль. Вымешивают, разделывают котлеты, панируют их в сухарях и готовят на пару.

Пюре из листьев подорожника

200 г листьев подорожника, 1 луковица, 1 морковь, зелень укропа, сок лимона, соль. Молодые листья моют, пропускают через мясорубку, тушат на сковороде с луком и морковью, добавив сок лимона, зелень укропа и соль.

Запеканка из щавеля

1 кг щавеля, 2 ст.ложки тертого сыра, 1 стакан отвара щавеля, молока или мясного бульона, 1 луковица, 1 ст.ложка масла сливочного, 1 ч.ложка муки, 4 ломтика белого хлеба, 1 ст.ложка молотых сухарей, соль.

Листья щавеля отваривают, пропускают через мясорубку. Добавляют поджаренный лук, муку, отвар щавеля, молоко или мясной бульон. Ставят на огонь и, помешивая, доводят до готовности. В полученное пюре добавляют сливочное масло и тертый сыр. На дно формы укладывают ломтики обжаренного хлеба, на хлеб - щавель, посыпают сухарями, смешанными с сыром, и запекают в духовом шкафу. Подают в формочке.

Сырные шарики с крапивой

Горсть крапивы, чайная ложка лимонного сока, 2 г паприки, по 50 г сыра и сливочного масла.

Ошпаренную крапиву порубите и перемешайте с лимонным соком, паприкой, тертым сыром и размягченным маслом. Из полученной смеси скатайте шарики. Подавайте в качестве закуски.

Запеканка из ревеня, белого хлеба и творога

400 г черствого хлеба, 100 г масла или маргарина, 400 г творога, 400 г ревеня, 200 г сахара, 4 яйца, 4 ст.ложки молока, щепотка ванилина или цедра лимона.

Ревень нарезать, засыпать 100 г сахара, дать постоять. Хлебную мякоть нарезать кубиками или ломтиками, обжарить в жире. Творог смешать с остальным сахаром и специями. В смазанную жиром форму положить слой хлеба, слой творожной массы, слой ревеня, залить смесью взбитого яйца и молока. Запечь в духовке. Подавать с сиропом из ревеня.

Фирменный рецепт от Риммы Кочериной

Салат «Петрушка»

Уже весна, скоро вырастет петрушка, из которой можно приготовить вкусный и очень полезный салат.

Петрушку помыть, порезать, слегка помять **с солью.** Добавить немного **зеленого лука. Желток вареного яйца** растереть, **белок** порубить. **Залить майонезом** или сметаной, а можно тем и другим поровну. Для запаха можно добавить немного свежего **огурца** и укропа.

г. Богородск

Закуска из крапивы с творогом

200 г творога тщательно перемешать со стаканом порубленной крапивы, 3 зубчиками чеснока, 1 ч.ложкой горчицы и 3 ст.ложками растительного масла.

Салат из крапивы по-армянски (Ахуан)

200 г крапивы, несколько стрелок зеленого лука, маленький пучок петрушки, 1 ст.ложка толченых орехов, соль, уксус по вкусу.

Немного соленой воды довести до кипения, положить в нее промытую крапиву, припустить. Откинуть на сито. Для заправки толченые орехи развести в отваре крапивы, добавить уксус. Зеленый лук и петрушку мелко порезать, посыпать ими сверху крапиву и залить заправкой.

Печенье «Крапивное»

По **2 ст.ложки сахара** и провернутой через мясорубку крапивы, **4 ст.ложки муки, 1 яйцо, 1 ч.ложка свежей цедры апельсина или лимона.** В просеянную муку положить сахар, яйцо, пропущенную через мясорубку свежую крапиву, цедру лимона или апельсина. Тесто быстро вымесить в однородную массу. Поставить в холодильник на 1-2 часа, затем раскатать в тонкую лепешку, выемкой вырезать из нее различные фигурки и выпекать их в горячей духовке 15-20 минут.

Садовая лебеда по-русски

Сварить в соленом кипятке **молодую лебеду.** Потом промыть холодной водой, изрубить мелко. **Малосольный шпик** нарезать небольшими кусочками и пережарить. Затем смешать с лебедой, подлить немного бульона и поставить в печку или в духовку. Когда упреет, переложить в другую посуду, залить каким-либо **соусом,** посолить, поперчить и подавать на стол.

Смесь с одуванчиками

50 г салата, 50 г листьев одуванчика, 30 г кислицы или молодого щавеля порубить, прибавить 5 редисок, нарезанных кубиками, **5 ст.ложек мелко нарубленных орехов.** Все смешать. Добавить столовую ложку меда и столовую ложку подсолнечного масла.

Тысячелистник в ореховом креме

30 г молодых листьев тысячелистника мелко нарезать, смешать с **4 ст.ложками тертых орехов, 4 ст.ложками сока ревеня и 3 ст.ложками клюквенного сока.** Все смешать в кашицу. Прибавить по столовой ложке меда и растительного масла.

Рис. НАСТАШОВОЙ.

Салат из свекольной ботвы

Изрубить **листья молодой свеклы (60 г).** Перемешать с приправой: взболтать **столовую ложку лимонного или клюквенного сока с желтком, щепоткой порошка горчицы, столовой ложкой подсолнечного масла и столовой ложкой мелко порубленного зеленого лука.**

Биточки

Отварите крапиву в кипящей воде в течение двух-трех минут, откиньте на сито, порубите ножом, перемешайте с густой пшенной кашей и сделайте биточки.

На 100 г крапивы - 200 г пшенной каши, 20 г жира для жарения.

Запеканка по-грузински

Крапиву варить 5 минут в подсоленной воде, откинуть на сито и измельчить. Репчатый лук поджарить на масле до золотистого цвета, прибавить отваренную крапиву и измельченную зелень кинзы. Все хорошо перемешать и тушить на сковороде на медленном огне 10 минут. Потом залить яйцами, посолить и довести до готовности в духовке или под крышкой.

На 500 г крапивы - 50 г масла, 10 г репчатого лука, 5-6 яиц, кинза по вкусу.

Бисквит с овощами «Мятный»

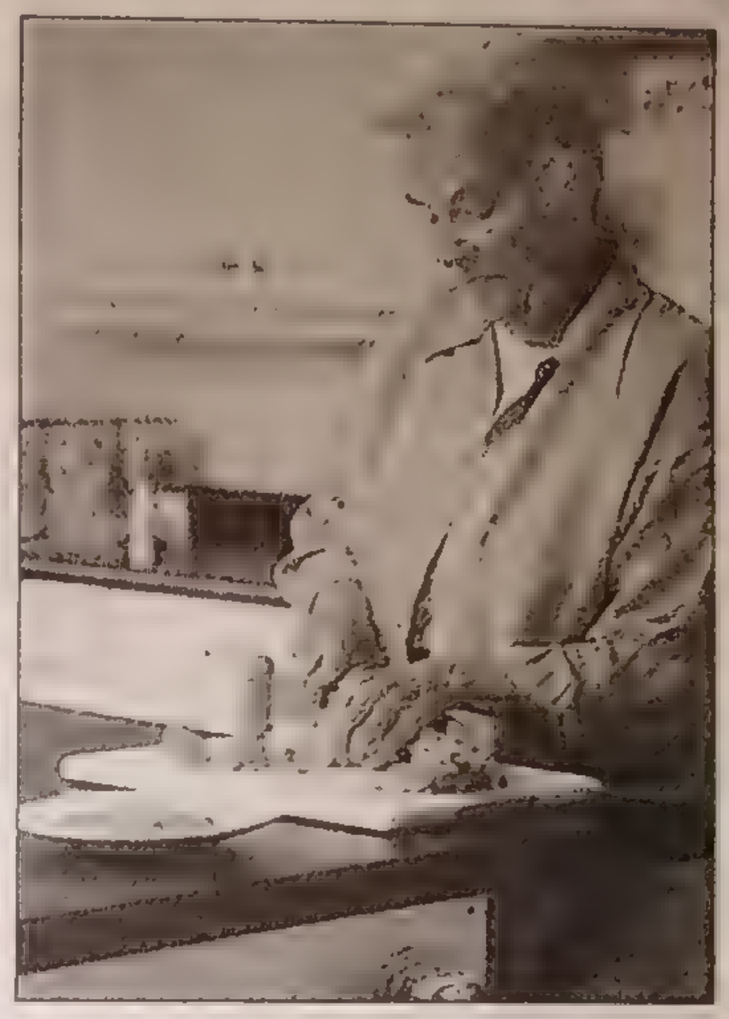
5 яиц, по 1 стакану сахарного песка и муки, по 1 шт. моркови и свеклы, по 1 ч.ложке измельченных свежей мяты и свежей цедры лимона, апельсина.

Очищенную свеклу и морковь натереть на крупной терке. Свежую мяту измельчить, цедру апельсина и лимона пропустить через мясорубку, а сухую тщательно растереть.

Тесто. Тщательно промытые яйца выдержать в холодильнике несколько часов.

В миску отбить свежие яйца. Сахар растереть в пудру, взбить с яйцами до исчезновения кристаллов и получения однородной массы, удерживающейся на лопаточке. Затем всыпать свеклу и морковь, тщательно перемешать и сразу же соединить с мукой. Бисквитное тесто очень капризно, поэтому муку нужно перемешивать не очень долго и осторожно - снизу вверх деревянной лопаточкой.

Заранее приготовить форму для выпечки: выстлать ее чистой бумагой и смазать растительным маслом. Вылить тесто слоем не более чем на 3-4 пальца. Выпекать бисквит при температуре около 180°С.



Выпеченный и охлажденный бисквит подать к столу. Его можно украсить, слегка смазав медом, ягодами, листьями малины, смородины, одуванчика, которые кислят и горчат, но создают богатую вкусовую гамму и пикантный вкус. Для оформления бисквита прекрасно подойдут цветки календулы, цикория и других дикорастущих растений.

Соус с лебедой и одуванчиком

1 ст.ложка лебеды, 2 ст.ложки подсолнечного масла, 3 зубчика чеснока, 5 ст.ложек молочной сыворотки, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ч.ложка сухих цветков одуванчика, 1 ч.ложка тертой редьки, 1 ст.ложка сметаны, соль.

Лебеду пропустить через мясорубку, чеснок мелко нарезать, редьку натереть. Перемешать. Добавить цветки одуванчиков, подсолнечное и сливочное масло, молочную сыворотку, сметану, соль. Снова перемешать.

Суп из листьев подорожника

0,5 л бульона, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 100 г листьев подорожника.

В мясной бульон кладут картофель, лук, морковь и варят почти до готовности, затем добавляют мелко нарезанные листья подорожника, зелень петрушки, солят и кипятят 3 минуты. Подают со сметаной и вареным яйцом.

Щи из сныти с картофелем

Сныть - 300 г, морковь - 100 г, картофель - 500 г, лук репчатый - 100 г, вода - 3 л, яйца - 2 шт., укроп - 10 г, зелень чеснока - 50 г, соль по вкусу.

Отварить в воде мелко нарезанный картофель. Сныть обдать кипятком и мелко нарезать, нашинковать лук и морковь, смешать с измельченной снытью и пассеровать три минуты в любом масле, затем добавить столовую ложку муки и хорошо размешать. Смесь положить в картофельный отвар и варить в течение двух минут. Сырые яйца взбить вилкой (как для омлета) и тонкой струйкой влить в кипящие щи. При подаче на стол добавить мелко нарезанные укроп и чеснок.

Суп из крапивы и щавеля с крупой

Крупа ячневая - 1 стакан, щавель - 200 г, крапива - 200 г, лук репчатый - 100 г, вода - 3 л, соль по вкусу.

Ячневую крупу обжарить на сковородке, залить кипящей водой и варить до готовности. Крапиву обдать кипятком и мелко нарезать вместе со щавелем, добавить нашинкованный репчатый лук и пассеровать в растительном масле 2 минуты, затем заложить зелень в крупяной отвар и прокипятить в течение двух минут. При подаче на стол в тарелку добавить сметану и мелко нарезанный укроп.

Вкусно!

Фирменный рецепт от Екатерины Лебедевой

Торт «Фруктовая пирамидка»

3 средней величины банана, 1 стакан клубники, 2 апельсина, 2 киви, 500 г печенья, 500 г взбитых сливок, 1 л молока, горсточка изюма.

Клубнику и бананы измельчите миксером, апельсины пропустите через мясорубку. Фруктовое пюре смешайте и добавьте во взбитые сливки.

Печенье смочите в холодном молоке и выложите на блюдо слоями, перемежая слои фруктово-сливочным кремом. Верхний слой торта смажьте кремом и украсьте кружочками киви и изюмом.

Готовый торт поставьте в холодильник на 2-3 часа.

Торт готовится легко, а самое главное - он очень вкусный.

п.Пижма Нижегородской обл.

Фирменный рецепт от Оксаны Юркевич

Кролик, шпигованный чесноком и салом

1 кролик, 2 ст.л. 5%-ного уксуса, лавровый лист, чеснок, сало.

Кролика промыть и разрезать на порционные куски.

Вскипятить 1,5 литра воды с лавровым листом, остудить ее, добавить уксус. Залить кролика маринадом и оставить на ночь в прохладном месте.

Через сутки воду слить, куски мяса обсушить и нашпиговать чесноком и салом. Дать постоять 1-1,5 часа, чтобы мясо пропиталось чесночным ароматом.

Посолить и жарить в жиру до румяной корочки. Положить в кастрюлю, добавить немного бульона и потушить в духовке еще 30 минут.

На гарнир подать картофель в любом виде.

г.Калинковичи Гомельской обл., Беларусь.

Фирменный рецепт от Галины Богдановой

Торт «Сон пьяной обезьяны»

Тесто: 3 яйца смешать с 1,5 стакана сахара, добавить 1 стакан сметаны, 1 ч.л. соды, погашенной уксусом. Все перемешать. Затем всыпать **2 стакана** (или чуть больше) **пшеничной муки** и хорошо вымешать тесто.

Кто любит, в тесто можно положить апельсиновую или лимонную цедру, измельченные любые орехи, ванилин. Я иногда делаю так: делю тесто пополам и в одну часть добавляю какао-порошок.

Затем выпекаю нетолстые коржи.

Из этой порции должно получиться 4-6 коржей.

Делаю крем: в небольшой миске смешиваю 1 стакан молока, 2 яичных желтка и 3 ст.л. муки. Ставлю на небольшой огонь и при постоянном помешивании довожу до кипения - масса загустевает.

В отдельной посуде миксером взбиваю **1 стакан сахара и 200 г размягченного сливочного масла.** Затем к взбитому маслу добавляю остывшую яично-молочную смесь и опять взбиваю миксером до однородной массы.

Уточнение. В зависимости от того, что было добавлено в тесто, то добавляю и в крем: **ванилин, какао-порошок, лимонный или апельсиновый сок, измельченные орехи и т.д.**

Начинаю собирать торт. Остывшие коржи слегка сбрызгиваю чем-нибудь спиртным: ромом, ликером, ароматным вином, апельсиновым или лимонным сиропом, на худой конец сахарным сиропом с добавлением сиропа из варенья. Промазываю коржи кремом, и торт готов.

Верхний корж можно также смазать кремом и украсить по своему вкусу: орехами, цукатами, ягодами из компота или варенья, посыпать крошкой, смешанной с измельченными орехами, и т.д.

Иногда я верхний корж не смазываю кремом, а промазываю кремом бока торта и заливаю торт **глазурью**, для которой в небольшой посуде смешиваю 3 ст.л. какао-порошка, 3 ст.л. сахара, 3 ст.л. цельного молока. Смесь поставить на огонь и при постоянном помешивании держать до полного растворения сахара. Теперь снять с огня, немного остудить и добавить 50-70 г сливочного масла. Хорошо перемешать до растворения масла и вылить на торт.

Готовый тортик я убираю в холодильник.

Кстати, если глазурь немного подержать в холодильнике, после того как вы вылили ее на торт, она застынет, и на нее можно будет нанести узор из крема, сделать надпись или украсить по своему вкусу, как подскажет фантазия.

Вы спросите, почему мой тортик называется «Сон пьяной обезьяны»? Да потому, что в пьяном сне может присниться все что угодно, а уж тем более обезьяне. Так и в этот тортик можно добавить для вкуса и аромата все что угодно: что подскажут вам кошелек и фантазия.

г. Заречный Свердловской обл.

Фирменный рецепт от Риммы Кочериной

Лимонный пирог к чаю

Тесто: 3 яйца, 1 стакан сахарного песка, 1 ч.л. соды. Все тщательно перемешать. Добавить 250 г размягченного маргарина или сливочного масла и всыпать 3 стакана муки. Сделать 3 коржа и выпечь.

Начинка: 1-2 лимона натереть на мелкой терке, смешать с 500 г джема или повидла.

Прослоить коржи в горячем виде. Сверху посыпать сахарной пудрой.

г. Богородск Нижегородской обл.

Фирменные рецепты от Татьяны Толстошеевой

Голубцы ленивые

Мелко нарезанную капусту (примерно 1 кг) перемешиваю с мясным фаршем (0,5 кг), добавляю 2 ст.л. манной крупы, 2 яйца, нарезанный лук. Заправляю солью, перцем и перемешиваю.

Формирую из этой массы котлеты, обжариваю с двух сторон и складываю в гусятницу. Заливаю сметаной и томатным соусом. Тушу до готовности.

Котлеты «Бобовый король»

Хочу предложить читателям рецепт недорогих и очень вкусных котлет. Они очень нежные, просто тают во рту.

3 стакана сухих бобов, 200 г свиного фарша, 1 стакан овсяных хлопьев, 1 стакан молока, 3 крупные луковицы, 3 бульонных кубика «Галлина Бланка», 2 зубчика чеснока, 3 ст.л. майонеза, 3 яйца, 1 ст.л. крахмала.

Бобы замачиваю в холодной воде на сутки, отвариваю и пропускаю через мясорубку вместе с луком, чесноком и фаршем. Отвариваю в молоке овсяные хлопья и перемешиваю с фаршем. Добавляю яйца, майонез, крахмал, бульонные кубики. Массу хорошо вымешиваю, формирую котлеты и обжариваю их на растительном масле.

г.Белгород.

Фирменный рецепт от Анны Чистовской

Салат «Океанский»

1 упаковка крабовых палочек, 5-6 больших картофелин, 2 больших соленых огурца, 2 яйца (одно на украшение), 1 банка горошка, 2 крупные моркови (пойдет и на украшение), майонез «Кальве», соль по вкусу. Можно добавить немножко луку, кто любит поострее, но я не кладу.

Все измельчить, перемешать - получится очень вкусный салат.

Салат один, а украшения у него разные.

Гриб. Ножка из картошки, верх из помидора, а можно из яблока, зелень - петрушка, сельдерей.

Лилия. Делаем ее из лука, зелень - укроп, сельдерей, петрушка, яйцо, разрезанное на 4 части, морковь, горошек.

Ветка с цветами. Из моркови вырезается цветок, в серединку кладется горошек, сама ветка - это укроп. Можно цветы сделать из редиса, красная кожица по краям лепестков будет смотреться очень красиво.

г.Санкт-Петербург.
Фото автора.

Фирменные рецепты от Татьяны Храмогиной

Манные котлеты особенные

3 яйца, 6 ст.л. с горкой манки, немного зеленого луку, укроп. Можно добавить любые по вкусу специи. НЕ СОЛИТЬ!

Продукты смешать, массу брать столовой ложкой и обжаривать на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Получится около десятка небольших оладушек.

Эти оладушки нужно сложить в кастрюлю и залить бульоном, сделанным из 1 кубика «Галлина Бланка». Кубик разводите не менее чем в 0,7 л горячей воды, иначе котлеты будут чересчур солеными.

Поставьте кастрюлю на слабый огонь и держите, пока котлеты не вберут всю жидкость.

Попробуйте эти особенные котлеты - вы даже не поймете, что это всего лишь манка. Котлеты хороши на завтрак со сметаной, майонезом, а можно и просто так.

Чебуреки «Алтайские»

Для теста: 4 стакана муки (берите стакан не маломерок, а тот, в который вмещается 250 г), 1,5 стакана воды, 1 ст.л. растительного масла, соль по вкусу.

Жир для жаренья можно брать любой, но лучший фритюр - смесь разных видов.

Начинка: 700 г баранины, 300 г лука репчатого, специи, соль. Пропустить через мясорубку, вымесить.

Воду с солью и растительным маслом вскипятить и заварить в кипятке 2/3 стакана муки. Остудить. Вымесить тесто, добавляя остальную муку. Если тесто липнет к рукам, муки нужно добавить (мука по влажности бывает разная). Тесто должно быть эластичным.

Дать постоять 1 час (можно и дольше), положив в пакет - пусть набухает клетчатка муки.

Из этого количества теста получится 25 чебуреков размером с ладонь, красивых, пупырчатых. Какое бы тесто я ни пробовала, это получается самое лучшее.

На раскатанное тесто (лепешка размером с блюдечко) положить фарш, сложить вдвое и защипнуть зубцами вилки.

Жарить в большом количестве жира с двух сторон до образования румяной корочки.

с.Солонешное Алтайского края.

Быстро!

Фирменные рецепты от Ольги Малякиной

Печенье «Тигрята»

Состав: 8 полных ст.л. муки, 1 яйцо, 250 г сливочного масла(маргарина), 1 стакан сахара, 2-3 ч.л. какао, по щепотке соли и соды, несколько капель столового уксуса.

Масло тщательно растереть с сахаром, добавить яйцо и мешать до полного растворения сахара. Затем добавить соль, соду, уксус, всыпать муку и быстро замесить тесто.

Разделить его на 2 части, в одну добавить какао. Всыпать еще столько муки, чтобы можно было тесто раскатать. Сделать из него 2 одинаковых прямоугольника, смазать яйцом, положить один на другой и аккуратно свернуть рулетом.

Рулет положить на 20 минут в холодильник, а потом аккуратно острым тонким ножом порезать поперек на кружочки. Печенье выложить на лист и выпекать на среднем огне.

Творожные пончики

Состав: творог - 600 г, яйца - 3 шт., сахар по вкусу, 2 ч.л. соли(без верха), 1 ч.л. соды, мука, растительное масло для жарки.

Творог, яйца, сахар, соль, соду и муку перемешать. Муки берите на глаз - столько, чтобы тесто было не очень крутое. Хотите - добавьте ванилин.

Из теста скатать шарики величиной чуть больше грецкого ореха, обвалять в муке и жарить в кипящем растительном масле. Переворачивать пончики не надо - они сами перевернутся.

Как будут готовы, выловите их шумовкой и подайте на стол со сметаной.

п.Ибреси, Чувашия.

Фирменные рецепты от Галины Лавровой

Сугудай

Это блюдо - от народов Севера. Готовят его из омуля, сигов, чиров, но у нас нет такой рыбы, и я стала пробовать более привычную, искала, так сказать, заменитель. И нашла. Это наша известная селедка и скумбрия.

Берем филе свежемороженой селедки или скумбрии, режем мелкими кубиками. Лук-репку тоже режем мелко и соединяем с рыбой. Теперь солим и добавляем растительное масло. Если кто любит, может добавить каплю уксуса с водой или сок лимона.

Расход продуктов - произвольный. У моих гостей это блюдо уходит на ура.

Котлеты по-выксунски

Порционные куски свинины солим, перчим, хорошо отбиваем. Твердый сыр трем на терке, смешиваем с яйцом и молоком, чтобы получился своеобразный сырный кляр. Обмакиваем мясо в эту смесь, а затем панируем в сухарях. Жарим во фритюре. До готовности доводим в духовке. На гарнир можно подать что угодно - кто что любит.

г. Выкса Нижегородской обл.

Фирменные рецепты от Ангелины Буткеевой

Салат «Клязьма»

1 крупная черная редька, 2 средние луковицы, 2 морковки, 3 вареных яйца, 400 г отварного мяса, 200 г майонеза, соль по вкусу.

Лук и морковь потушить на растительном масле (раздельно), мясо порезать кусочками, редьку потереть на крупной терке, яйца измельчить.

В натертую редьку положить мясо и яйца, перемешать, добавить пережарку и заправить майонезом. Сверху посыпать зеленью.

Очень вкусный и сытный получается салат.

Польские булочки

1 стакан молока, 1 стакан сахара, 3 яйца, 1 пачка сливочного маргарина, 50 г дрожжей, соль по вкусу, мука.

В теплое молоко положить дрожжи, через 15 минут положить взбитые с песком яйца и протертый через терку маргарин. Добавить соль и замесить тесто не очень крутое. Пусть немного постоит. Теперь раскатайте тесто в пласт и сверните рулетом. Рулет надо порезать на кусочки и выпекать на противне 25 минут.

Получатся очень вкусные булочки.

г. Владимир.

Фирменный рецепт от Аделины Кузнецовой

Салат «Пират»

Рыбу (можно взять любую) отварить и разобрать на кусочки. Я обычно беру 1 кг минтая или путассу.

Измельченный лук и натертую на терке морковь пожарить в растительном масле. (Лука и морковки не жалейте).

Уложите в салатник слой рыбы, полейте майонезом.

Затем кладете слой лука с морковью и тоже смазываете майонезом. Майонез лучше брать негустой, чтобы салат мог вдоволь пропитаться. Сверху посыпьте зеленью.

Я сама по профессии повар, но очень люблю готовить по вашей газете.

г. Волховстрой Ленинградской обл.

Фирменные рецепты от Натальи Смирновой

Закуска из помидоров

Помидоры нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке, смешать с измельченным чесноком и майонезом. Количество ингредиентов можно брать по своему усмотрению. Этой смесью намазать кружочки помидоров - и пожалуйста, отличная закуска готова буквально за пару минут.

Горячие бутерброды с рыбой

Батон порезать ломтиками, на каждый ломтик намазать ровным слоем измельченные рыбные консервы, залить майонезом и запечь в духовке. Вкусно, быстро, просто и недорого.

г. Минск.

Фирменный рецепт от Майи Ломовой

Салат «Секрет»

Когда мне было 8 лет, я впервые самостоятельно варила картошку. Она оказалась недоваренной. Тогда сестра мне сказала: «Ты будущая жена и мать. Надо учиться готовить». Эти слова мне запомнились, и я стала собирать рецепты из журналов и газет, готовила, а что нравилось - записывала в тетрадь.

Прошло уже почти 30 лет с того первого неудачного опыта, а любовь к кулинарии жива. Теперь я мать двух девочек и хочу, кроме своих тетрадей, передать им подшивки вашей газеты.

А теперь мой салат, я назвала его «Секрет».

Отварить **1 свеклу средней величины,** натереть ее на мелкой терке, добавить **зубчик чеснока** (кто любит поострее, можно больше). Смешать с **майонезом** и уложить в салатницу. Утрамбовать ложкой.

200 г порезанных крабовых палочек уложить на свеклу и промазать майонезом. Теперь слой тертого **сыра (100 г, лучше колбасного)** и дать настояться минут 30.

г. Богородск.

Фирменный рецепт от Галины Мочаловой

Творожная горка

1 кг творога, 1 банка сгущенного молока, цедра лимона. Все хорошенько взбить. Выложить горкой, залить сметанным кремом. Готовится крем очень просто: взбиваем сметану с сахарным песком. По желанию в творожную массу можно добавить изюм и орехи.

п.Ново-Талицы Ивановской обл.

Фирменные рецепты от Татьяны Голынской

Салат из сушеных грибов

Грибы отварить до готовности, пропустить их через мясорубку, добавить вареные и измельченные яйца, порезанные мелкими кубиками соленые или маринованные огурцы, чеснок. Все перемешать и заправить майонезом.

Салат «Амазонка»

2 луковицы, 2 морковки, 2 крупных соленых огурца нашинковать и пожарить на растительном масле без запаха. Остудить. Добавить **2 небольших отваренных и порезанных кубиками куриных окорочка и 2 измельченных яйца.** Перемешать и заправить майонезом.

Вместо куриного можно взять мясо индейки.

г. Санкт-Петербург.

Фирменный рецепт от Татьяны Варфоломеевой

Салат «Марго»

Себе на 50-летие я сделала самые изысканные 12 салатов. И что вы думаете? Когда подала 3 горячих блюда, никто к ним не притронулся. Вот такие красивые, вкусные, питательные были салаты.

По мнению гостей, рекорд побил французский салат «Марго». Его рецепт мне привезла сестра из Москвы. Сейчас «Марго» делают все мои соседи и подруги.

1 кг моркови (варить 15 минут), 2 большие луковицы, 300 г очищенных грецких орехов, 5 вареных яиц.

Морковь натереть на крупной терке, грецкие орехи истолочь, лук мелко нашинковать и потомить в сливочном масле, яйца мелко порезать. Все перемешать. Добавить соль и майонез по вкусу.

г. Оренбург.

Фирменный рецепт от Галины Брызгаловой

Салат «Загадка»

200 г репчатого лука, 200 г моркови, 1 банка рыбных консервов в томате, 3 яйца, 0,5 банки зеленого горошка, 1 пучок зеленого лука.

Лук порезать, морковь натереть на крупной терке и обжарить.

1-й слой - выложить в салатницу лук с морковью.
2-й слой - любые консервы в томате.
3-й слой - мелко порезанные яйца.
4-й слой - зеленый горошек.
5-й слой - зеленый лук.

Немного сверху посолить, поперчить и заправить майонезом.

Дать постоять, чтобы пропитался.

г. Владимир.

Фирменный рецепт от Гули Скороходовой

Торт «Чижик-пыжик»

Коржи: 60 г маргарина, 1 стакан сахара, 2 ст.л. меда варить на медленном огне, пока не растает **сахар.** Убрать с огня, добавить **2 ч.л. соды,** погашенной **уксусом, и 2 яйца.** Все это размешать и , добавив муки, замесить тесто, как на пельмени.

Раскатать коржи и выпекать в духовке 10-15 минут.

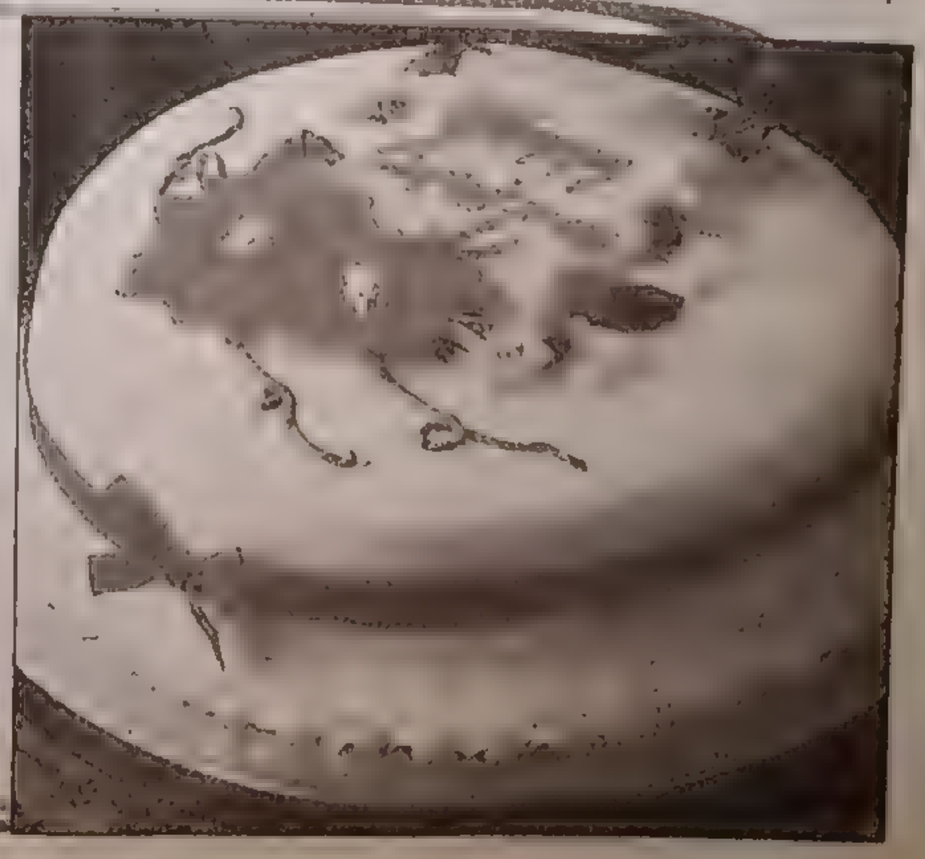
Крем: 100 г маргарина и 1 стакан сахара поставить на огонь, помешивать, пока не растворится сахар, потом добавить **0,5 л молока и 2 ст.л. крахмала.** Мешать, пока не загустеет.

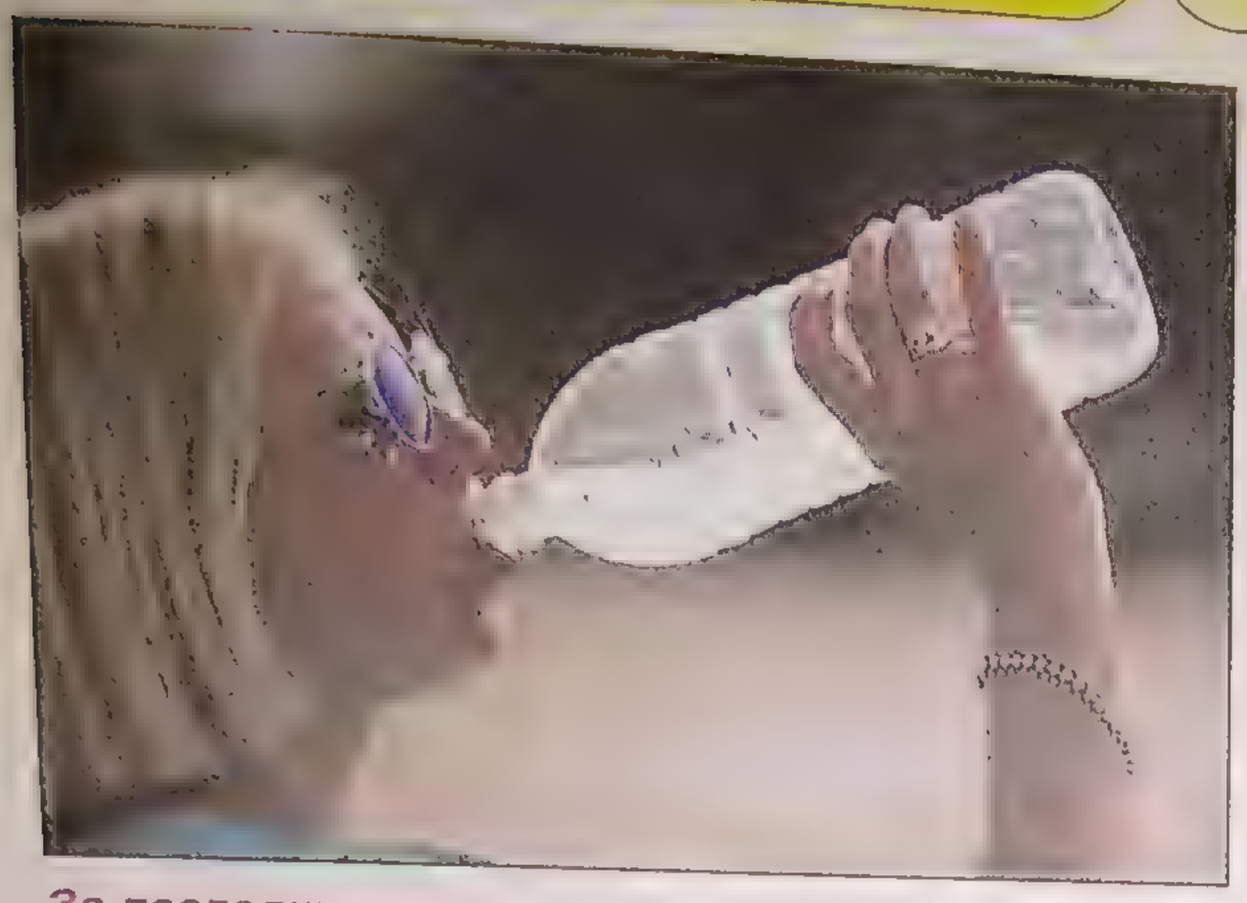
Коржи надо промазывать горячим кремом.

Облить торт горячей **глазурью. Ее состав: 3 ст.л. маргарина, 3 ст.л. сахара, 2 ст.л. сметаны, 2 ст.л. какао варить** на медленном огне 10-15 минут.

Готовый торт поставить на холод.

г. Щучье Курганской обл.





Бди, а то обманут!

Покупая бутылку минералки...

За последние годы стремительно выросло производство минеральных вод, подделанных под широко известные фирмы. Как отличить подделку от настоящей минеральной воды, рассказывает заместитель руководителя Департамента госторгинспекции Российской Федерации Надежда Александровна Назина.

Бутылка минеральной воды, какую, бывало, больные с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени, почек не могли найти днем с огнем, сегодня непременный атрибут торговых точек - от уличного лотка до солидного супермаркета. Но люди стали осторожнее, не торопятся покупать ее с лечебной целью. Осторожность вполне оправданна - **контролирующие органы при каждой проверке бракуют подделки по широко известные минеральные воды** Армении, Грузии, Северного Кавказа - «Арзни», «Джермук», «Рычал-Су», «Кармадон», «Боржоми», «Ессентуки», «Смирновская» и другие.

По данным проверки НИИ безалкогольной промышленности, **лишь одна из десяти купленных в различных торговых точках столицы** (в том числе и солидных универсамах!) **бутылка воды с этикеткой «Боржоми» оказалась натуральной**. Остальные были подделками. По данным госторгинспекции, которая провела проверки по всей стране, забраковано 30 процентов минеральных и искусственно минерализованных вод. Есть примеры, когда они браковались на 100 процентов.

Во время рейдов инспекторы нередко встречают искусственно минерализованную воду, подделанную под минеральную. Значит, человек, у которого проблемы со здоровьем, может наглотаться обычной воды из крана с добавлением соды, соли и углекислого газа. В принципе если она сделана с соблюдением всех требований ГОСТа, такая вода имеет право на существование, но только для утоления жажды. Причем на этикетке обязательно должно быть указано: «искусственно минерализованная». Ясно, она не может носить название известных лечебных и лечебно-столовых вод - хотя бы тех, что названы в первом же абзаце этой статьи.

На этикетке обязательно должны быть указаны химический состав, назначение (столовая, лечебная, лечебно-столовая), а также показания по лечебному применению. Если ничего подобного на бутылке, скажем, с названием «Нарзан» вы не нашли, воду для лечебных целей покупать нельзя.

Если сделать скидку на нынешнюю рыночную обстановку, вполне может оказаться, что предприятие «Кавказские минеральные воды», например, здесь ни при чем. Это может быть всего лишь подделка под него - в подпольных цехах нередко изымаются ловко сделанные печати и этикетки многих солидных фирм.

Именно поэтому **вы можете не обнаружить на этикетке года разлива, просто стоит день и месяц. Надо сказать, найден очень удобный выход из положения, потому что минеральные воды хранятся недолго - всего год. Так что имеет смысл внимательнее разглядеть маркировку,** на которой, кстати, как фиксируют инспекторы, дата разлива вообще может отсутствовать.

Более того, **на бутылках с природной водой должны быть номер скважины или название источника. И эту информацию вы должны видеть своими глазами, делая покупку. Кроме того, обратите внимание, стоит ли товарный знак изготовителя, указаны ли объем в литрах, условия хранения и срок годности.** Таким образом, все, что наклеено на бутылке, несет очень полезную информацию.

Наконец, для тех, кто лечится, очень существенное значение имеет степень минерализации воды в граммах на литр. Если она от 1 до 10 г/л - это питьевая лечебно-столовая вода, от 10 до 15 - лечебная. Если степень выше, воду можно использовать только для ванн, да и то при соответствующих показаниях.

Взяв бутылку с прилавка, встряхните ее, посмотрите на свет, что там поднялось со дна. Госторгинспекция во многих регионах обнаруживает в воде хлопья, ворс, грязь. Повторно используемые бутылки часто бывают плохо промытыми, при неправильном хранении или нарушении его срока минеральные вещества нередко выпадают в осадок, и это тоже заметно на глаз.

© «Женское здоровье».

«Вкусняшка» из СВЧ-печи

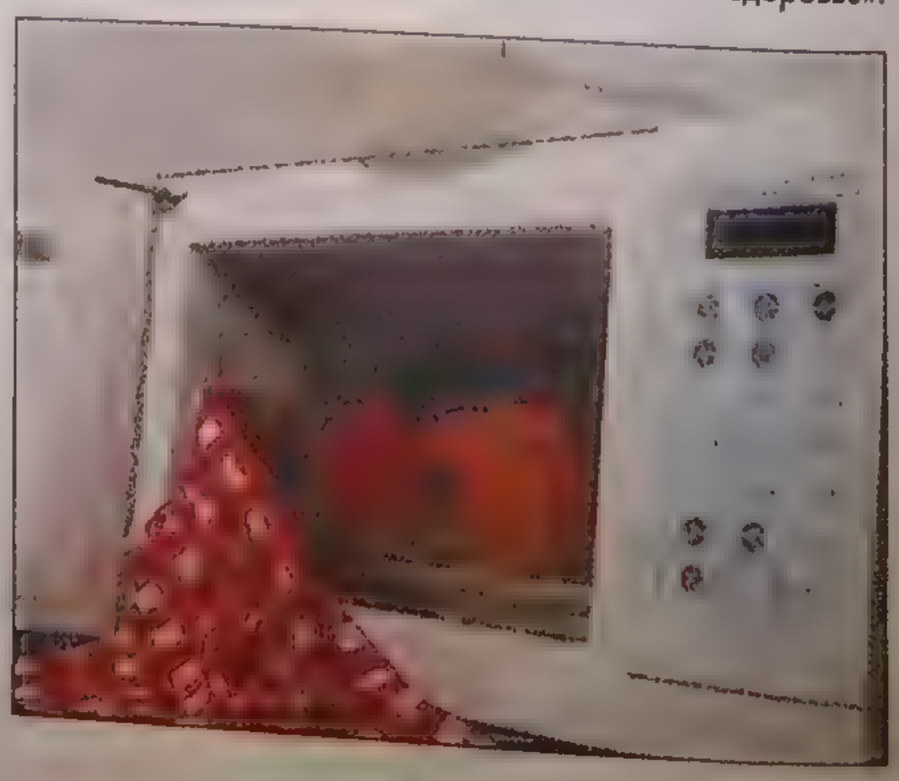
Читательница Л.Третьякова из Могилевской области писала о том, что у нее не получается выпечка в микроволновой печи. Пересыхают изделия часто потому, что не выдерживаются заданные температурные режимы и рецептура теста. Кроме того, в большинстве микроволновок получить поджаристую корочку на выпечке в принципе невозможно.

Я хочу поделиться рецептом, который придумала сама. Мои домашние называют это кушанье «Вкусняшка». Не могу назвать это блюдо ни бутербродом, ни пиццей - просто «вкусняшка».

Продукты беру в произвольных пропорциях. Поджариваю на плите лук и морковь на подсолнечном масле. К ним добавляю нарезанные кубиками соленый огурец, вареное яйцо, колбасу и сыр. Тот, кто любит зелень, может добавить кинзу, петрушку или укроп.

Все ингредиенты перемешиваю в салатнике, заливаю майонезом и любым кетчупом. Затем беру хлеб пита (кармашком) и заполняю лепешки этим салатом. Ставлю в микроволновую печь на 1 минуту. Получается объеденье!

Галина АВДЕЕВА, г. Нижний Новгород.



Секрет вкуса

Курочка Ряба, кого ты обскакала?

Отечественные птицефабрики успешно начали конкурировать с импортными «ножками Буша». У покупателя появилась возможность выбора между заграничными и отечественными окорочками.

Причем у потребителя возникло стойкое ощущение, что наши продукты имеют более высокое качество, да и просто вкуснее.

Эта точка зрения косвенно подтверждается особенностями питания импортной птицы, в корм которой нередко добавляют различные гормоны, антибиотики и другие вещества для ускорения роста. Кроме того, импортная курица обычно содержит несколько меньше белка и заметно больше жира, в котором могут концентрироваться загрязнители корма и окружающей среды. К этим соединениям относятся пестициды, различная хлорсодержащая «органика» и даже пресловутые диоксины.

По мнению квалифицированных российских экспертов, куриные окорочка производства отечественных птицефабрик уверенно обходят заморских кур и в вареном, и в жареном виде, и в виде бульона.

Кулинарный гороскоп

Близнецы (21.05-21.06)

Близнецы - это экспериментаторы, обожают национальные блюда, поэтому у них на столе дымится узбекский плов, красуется пицца, приготовленная по итальянскому рецепту, или аппетитной горкой высятся венгерские оладьи с грецкими орехами.

Близнецам ни в коем случае нельзя вычеркивать из своего рациона белковые продукты: яйца, сыр, орехи, творог. Чернослив, изюм, курага благотворно подействуют на нервную систему. Ну а полакомиться Близнецам полезно оливками и арахисом. Иногда можно побаловать себя, любимого острыми блюдами с разнообразными специями из диковинных стран.

Создается впечатление, что Близнецу выпивка неинтересна, она не меняет их настроения или стиля поведения. В компании им лучше не выпивать спиртного, а веселить душу интеллектуальным общением. Но если без этого не обойтись, **Близнецам лучше употреблять легкие, сухие прохладные вина и мускаты.** Слабым местом у подвыпившего Близнеца являются дыхательные пути: «разгорячившись», он легко простужается.

Если вы пригласили Близнеца в гости, вам не лишним будет знать, что Близнецов интересует не количество, а разнообразие. Пусть будет всего понемножку, но ассорти из разных стран и кухонь. Его не интересует сытная домашняя пища, удивите его экзотикой.

Более всего полезна Близнецам птица, а из фруктов - абрикосы, гранаты.

Близнецам необходима энергетически богатая пища, но не за счет жиров и углеводов. Лучше всего для них подходит пища, богатая фосфором и кальцием, а также витамины группы B, C, E и D. Желательно избегать острых приправ, горчицы, кофе, жирных продуктов, тортов, крепкого алкоголя. В периоды нервных перегрузок Близнецам полезны сыр, яйца, творог, кисломолочные продукты, а особенно орехи. Полезны также злаки, горох и фасоль.

Добрый совет от Натальи Т

Рис: по-китайски и японски

Хочу хозяйкам-молодайкам дать **простой рецепт приготовления отварного риса. Так его готовят в китайских и японских ресторанах.**

На 1 стакан риса берут 2 стакана воды (или залить рис так, чтобы вода была над крупой на пару сантиметров).

Воду вскипятить, всыпать соль и рис, плотно закрыть. Варить, не открывая крышки, 5 минут на сильном огне, 2 минуты - на среднем и 2 минуты - на совсем слабом. Затем, также не открывая крышки, оставить кастрюлю на 10 минут.

Когда откроете крышку - там рассыпчатый рис, зернышко к зернышку. И еще: рис, приготовленный таким способом, никогда не пригорит и кастрюлю легко мыть.

г.Тросна Орловской обл.

Не забудьте!

Отпраздновать свои именины:
27 мая - Никита, Максим, Леонид
28 мая - Дмитрий
29 мая - Федор, Александр, Муза, Георгий
30 мая - Евдокия, Степан
31 мая - Петр, Денис, Андрей, Павел, Кристина, Семен

Поздравить именинников:
1 июня - Дмитрия, Виктора, Антона, Сергея
2 июня - Александра, Алексея, Тимофея, Нину
3 июня - Константина, Елену, Михаила, Федора
4 июня - Ивана, Владимира
5 июня - Михаила, Леонида

Зайти к именинникам в гости:
6 июня - к Семену, Никите, Степану
7 июня - к Ивану
8 июня - к Георгию, Елене
9 июня - к Ивану
10 июня - к Никите, Василию, Алексею, Игнату, Ираклию

На здоровье!

Борщ для пьяницы

Как-то ко мне пришел приятель и рассказал про беду, случившуюся с его братом. Я знал его брата: человек он умный и добрый, мастер на все руки. Но вот беда - начал пить. А как выпьет - его словно подменяют: становится злым, агрессивным. Алкоголиком себя он не считает и лечиться не хочет.

Дал я приятелю корни кукольника (по-научному - чемерица Лобеля) и объяснил, как их надо применять. 1 ч.л. сухих измельченных корней кукольника надо залить 50 г (четверть стакана) кипятка, настаивать час, процедить, корни кукольника выкинуть, а настой долить до первоначальных 50 г кипяченой водой и хранить в холодильнике.

Настой нужно подмешивать в пищу или чай ежедневно по 2 капли 3 раза в день. Если нужного эффекта не будет, то дозу можно постепенно осторожно повысить до нескольких капель. Но учтите, что кукольник понижает давление, передозировка может даже привести к потере сознания. Показателем того, что кукольник действует, будет появление рвоты после приема спиртного. Если человек спиртного не выпьет, то ничего не произойдет, он будет есть этот борщ без последствий. А если выпьет где-то, то у него начнется рвота.

После того, как такое произойдет несколько раз подряд, у алкоголика появится отвращение к спиртному.

Взял мой приятель эти корни, отдал жене брата. Та приготовила настой и стала подмешивать его в борщ, который ее муж очень любит.

Через пару недель мой приятель пришел ко мне и рассказал, что брата тошнит теперь от одного только вида и запаха спиртного. Он теперь не пьет, а занялся огородом. И в дом вернулось счастье.

Если у вас появились вопросы или хотите что-то уточнить, пишите. Буду рад помочь.

Александр ГОЛОВКОВ,
народный целитель.
352909, Краснодарский край,
г.Армавир-9, а/я 5.

Газета "Женские судьбы" -
это своего рода женский клуб, где вы можете:

- услышать волнующие женские истории;
- оценить мысли и шутки выдающихся женщин;
- получить советы профессиональных психологов;
- сравнить взгляды на жизнь мужчин и женщин;
- найти пути разрешения проблем, возникающих во взаимоотношениях мам и детей.

ПРИВЫКАЙТЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ – ЧИТАЙТЕ ГАЗЕТУ "ЖЕНСКИЕ СУДЬБЫ"!

Йодированная соль

Йодированная соль сегодня - самое доступное и эффективное средство профилактики эндемического зоба - заболевания щитовидной железы, вызванного нехваткой йода. Получают йодированную соль просто: добавляют к обычной поваренной соли йодистый калий.По мере хранения содержание йода в йодированной соли уменьшается, поскольку после разложения йод быстро улетучивается. Срок хранения йодированной соли - шесть месяцев. После этого она превращается в самую обыкновенную пищевую соль. Хранить йодированную соль следует в сухом месте и плотно закрытой посуде: кислород и свет содействуют процессу распада йодистого калия.

Анна ГРИГОРЬЕВА.
© «Семейный доктор».

Магия дома

Мой дом - моя слабость.
Мой дом - моя сила...

Читая эту газету, вы узнаете:

как сделать свое жилье неповторимым;
как лучше спланировать обстановку кухни,
советы по использованию кухонной техники;
как правильно выбрать цветовую гамму вашего жилья;
как обустроить детский уголок.

Газета "Магия дома" поможет вам сохранить уют домашнего очага!

Осторожно!

Дешево, да гнило...

Поврежденные плоды с признаками гниения покупать не следует, как бы выгодно это ни казалось. Даже для консервирования. Одно дело - тщательно отмыть огурец и совсем другое - съесть треснувший помидор, внутрь которого могли попасть не только вредные примеси, но и кишечная палочка. Обязательно срезайте коричневые «ударенные» бочки яблок. Подгнивание, как правило, вызвано действием плесневого грибка, образующего в результате своей жизнедеятельности очень вредный для организма токсин пантулин.

Выполняем просьбы

Калиновые рецепты

Надежде Ивановой из Н.Новгорода по ее просьбе хочу порекомендовать следующие рецепты блюд из калины.

Суп с калиной

На 1 порцию: **110 г свежей или 35 г сушеной калины, 400 г воды, 25 г сахара, 10 г крахмала.**

Калину истолките деревянной толкушкой (или пропустите через мясорубку). Сок отожмите через ткань или марлю, а мезгу залейте холодной водой, доведите до кипения и варите 10 минут. Затем снова процедите и, добавив в отвар сахар, вновь вскипятите. Теперь влейте разведенный в холодной воде крахмал и дайте вновь закипеть.

Снимите суп с плиты, влейте отжатый сок калины и подавайте к столу с кукурузными палочками или печеньем.

Торт слоеный с калиной

Тесто: 550 г муки, 225 г воды, 20 г соли, на кончике ножа лимонной кислоты, 200 г сливочного масла.

Крем: 150 г тушеной калины, 150 г фруктов, 240 г сливочного крема.

Приготовить слоеное тесто, раскатать 3 лепешки толщиной в 5 мм, диаметром 25-30 см. Положить их на сбрызнутый водой противень и, наколов в нескольких местах, выпекать 20-25 минут при температуре 230 градусов.

Затем охладите, края подровняйте. Нижнюю лепешку смажьте калиновой массой, закройте другой лепешкой, снова промажьте и закройте третьей лепешкой.

Этим же кремом обмазать бока и обсыпать крошкой, оставшейся от обрезки коржей. Сверху торт украсьте фруктами.

Конфеты из калины

Вымыть калину и не обсушивая обвалять в сахарной пудре, смешанной со взбитым белком: **0,5 кг ягод, 2 стакана сахарной пудры, 2 белка.** Теперь еще раз обвалять ягоды только в одной сахарной пудре (без белка). Подсушить в темном месте.

Лариса СОРОКИНА, Нижний Новгород.

Ищу песню

Про черемуху и калину

Прошу слова песен от читателей. Наверняка кто-нибудь знает слова песен: «Похолодало, похолодало, только черемуха уж отцвела» и «Ты скажи, скажи, калина, как попала ты сюда». Очень хочется петь за праздничным столом эти песни.

Надежда ЕРЕМЕВЦЕВА, Нижний Новгород.

«У церкви стояла карета»

Г.А.Шапина из г.Кирова просила прислать слова песни, которую мы тоже очень любим и часто поем.

У церкви стояла карета,
Там пышная свадьба была
Все гости нарядно одеты,
Невеста всех краше была.

На ней было белое платье,
Букет был приколот из роз.
Она на святое распятье
Смотрела сквозь радугу слез.

Горели венчальные свечи,
Невеста стояла бледна.
Священнику клятвенной речи
Сказать не хотела она.

Когда ей священник на палец
Надел золотое кольцо,
Из глаз ее горькие слезы
Ручьем потекли на лицо.

Я слышал в толпе говорили:
Жених неприглядный такой.
Напрасно девицу сгубили.
И вышел я вслед за толпой.

У церкви стояла карета,
Там пышная свадьба была.
Все гости нарядно одеты,
Невеста всех краше была.

А.Н. БАРБАРЕНКО, с. Выездное Арзамасского района Нижегородской обл.

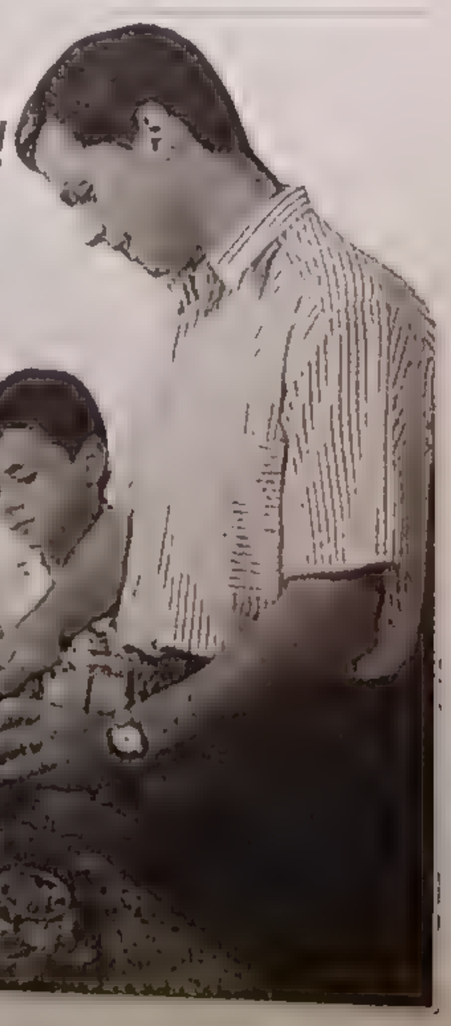
Благодарим всех, кто прислал слова песни.

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

Вкусно и просто, быстро и дешево!

Мы научим:

- правильному и здоровому питанию;
- безошибочному выбору качественных продуктов;
- грамотно накрыть праздничный стол и встретить гостей.



Выпиши газету «Скатерть-самобранка»!

Продолжается подписка на второе полугодие 2003 года

- по каталогу «Пресса России» (Зеленый каталог). **Индекс 15499**
- по каталогу «Почта России». **Индекс 16550**
- по каталогу «Белпочта» в Республике Беларусь. **Индекс 15499**
- по местным каталогам Барнаульской, Кировской, Нижегородской, Саратовской, Самарской и Тульской областей.

Я, _____
(фамилия)
_____
(имя)
_____
(отчество)

участвую в конкурсе «Лучший кулинар» в номинации _____
(указать одну из четырех)

Мой адрес: _____
(индекс)
_____
_____

И напоследок...

У нас снова победители!

Вновь награждаем призеров - на этот раз конкурса «Фирменный рецепт».

Первое место и приз в 200 рублей получает **Елена БАРЫШЕВА** из п. Железнодорожный Нижегородской области за отзывчивость и трудолюбие. Она не только любит готовить, но и умеет украшать свои блюда, а от этого, согласитесь, любой стол становится праздничным.

150 рублей - приз читательских симпатий - завоевала **Любовь ПОЛТИХИНА** из п. Якушовка Костромской области, чей «Ореховый пирог» (без орехов) получил несколько положительных откликов.

150 рублей получает также **И.В. КАРПУХИНА** из д. Ольгино Липецкой обл. за необычные салаты «Ням-Нямыч» и «Праздничный».

По 100 рублей мы вышлем:

- **Надежде ШЕСТАЕВОЙ** из Магадана за достойный вклад в рубрику «Кухонные премудрости». Ее советы относительно пышных котлет и замены вина в рецептах мы внесли в свою копилку.
- **Диане ПРУЦКОВОЙ** из г. Кстова Нижегородской области за рецепты салатов «Каприз», «Польский», «Тет-а-тет».
- **Наталье МОХОВИКОВОЙ** из Минска за отбивные «Объеденье» и сушки «Мамина загадка».

Поздравляем!

Письмо из редакции

Уступая вашей настойчивости...

Большое количество писем стало приходить в «Скатерть-самобранку» с просьбами повторить тот или иной рецепт. Чему, конечно, немало способствует рубрика «Благодарность». Она дает понять, какие рецепты дополнительно проверены читателями и, значит, стоят того, чтобы тратить на них продукты.

Вначале мы отказывались выполнять такие просьбы, давали адреса авторов рецептов. Потом поняли, что проблему не решили, лишь взвалили на себя дополнительную ношу, которая с каждым днем становится все тяжелее.

Поэтому!

Теперь складываем такие послания в отдельную папку, чтобы впоследствии ввести мини-рубрику «Рецепт на бис». Честно говоря, не очень хочется это делать, поскольку и без того проходит много повторов. (Компьютер не в состоянии их отследить, так как любое нывое слово в тексте, любой иной оборот во фразе принимает за другой материал.) Однако делать нечего. Пишите, просите, но и благодарить не забывайте.

Лучшие проверенные и одобренные рецепты для тех, кто «опоздал» (ведь новых читателей все прибавляется, чему мы, разумеется, рады), повторим «на бис».

Но чуть позже. Только после того, как «разгребем» кучи писем, пришедших на конкурс «Лучший кулинар».

Редактор.

Благодарность

«Боровички» из яиц - это здорово!

Хочу выразить благодарность всем хозяйкам за вкусные рецепты. Их, интересных, очень много, но все перепробовать невозможно, хотя я старалась приготовить самые, на мой взгляд, лучшие. Больше всего мне понравились **«Боровички» из яиц» Зои Бугровой** (№ 4, февраль 2003 г.)

Большое спасибо!

Оксана СЕНАТОРОВА, п.Досчатое Нижегородской обл.

И «Лакомка», и «Чайный кекс»...

Хотелось бы выразить благодарность **Татьяне Косолаповой** из п.Пижма Нижегородской обл. за рецепт **«Чайного кекса» и Надежде Коробовой** из п. Знаменка Алтайского края за рецепт **«Лакомка»**. Ну очень вкусно!

Наталья СМИРНОВА, г.Минск.

Очень понравилось!

Мне очень понравился рецепт **Л.А.Камышниковой «Свиные ребрышки в кисло-сладком соусе»**. Приготовила - очень вкусно! Попробовать советую всем.

Галина ГАНОВА, с.Майма, Алтай.

За «Любовника»!

На день рождения готовила салаты по рецептам газеты «Скатерть-самобранка». Очень понравились **«Любовник», «Гранатовый браслет, «Куриный с шампиньонами»**. Спасибо тем, кто поделился этими рецептами.

Антонина АРЖАНОВА, г.Дзержинск.

«Скатерть-самобранка»
№11(24), май 2003 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон 8(312) 32-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ
Тел. 8(312)75-98-67 e-mail: slog@idnp.ru

Рекламное агентство
тел. 8(312) 34-88-22, 34-91-15, факс 34-88-22
e-mail: reclama@idnp.ru
Служба распространения и доставки
Тел.: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: dostavka@idnp.ru
Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН»
Адрес:
220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408
тел/факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485
Подписано в печать 14.05.2003 г.
в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж 220 519 Заказ № 5649
Материалы, помеченные *, размещены на коммерческой основе
Цена договорная
Отпечатано в КОГУП «Кировская областная типография», 610000, г.Киров, Динамовский пр., 4

Скатерть-самобранка

июнь 2003г.
№12 (25)

Сегодня и далее в каждом номере - рецепты заготовок на зиму

Быстрые консервы

Пятиминутка из земляники

Землянику тщательно промойте. Чистые ягоды переложите в эмалированную посуду, засыпьте сахарным песком: **на 1 кг ягод - 250-300 г сахара.** Накройте чистым полотенцем и оставьте до появления сока. Сок слейте в кастрюлю, доведите до кипения.

В кипящий сок опустите ягоды небольшими порциями, слегка помешивая их, и кипятите на небольшом огне 5 минут с момента закипания.

Разложите в горячие банки и укупорьте горячими крышками. Банки переверните вверх дном до полного остывания.

Пятиминутка имеет удивительный красный цвет, густую консистенцию и восхитительный земляничный аромат.

Клубника с красной смородиной

1 кг клубники, 500 г красной смородины, 1,5 кг сахара.

Клубнику протрите с сахаром. Из красной смородины выжмите сок и понемногу влейте его в клубничную массу, тщательно перемешивая.

Когда сахар растворится, переложите массу в банки, стараясь избежать воздушных пузырьков. Для этого осторожно постукивайте банкой о стол.

Вырежьте из белой бумаги кружки, пропитайте их водкой и закройте горловину банки.

Закатайте.

«Лучший кулинар»:

Салат «Праздничный»

Я очень люблю готовить, но самое мое любимое занятие - изобретать салаты. Моя семья даже шутит, что когда мы разбогатеем, то откроем кафе «Салаты от Галины». Вот рецепт салата, который нравится всем, кто бы его не попробовал. Называется он «Праздничный».

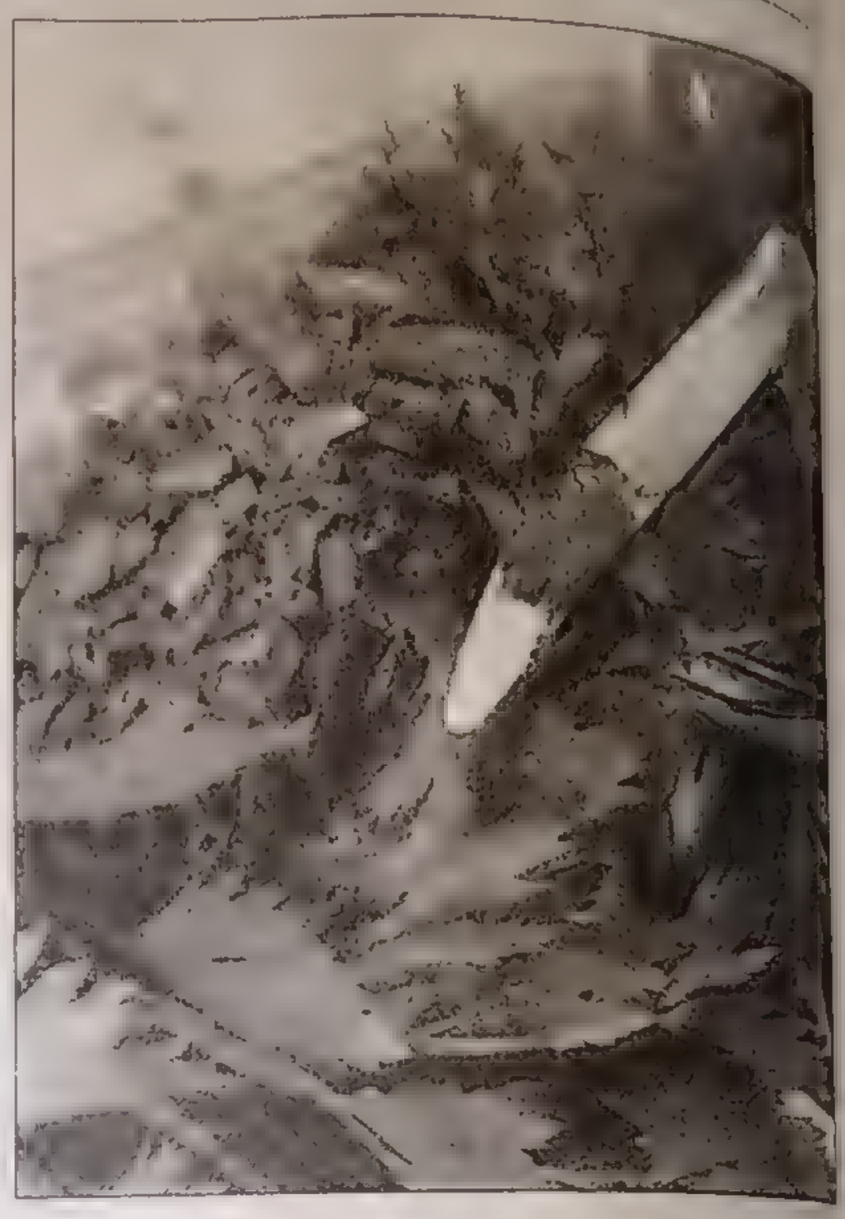
Потребуется:

1. 200 г копченой колбасы (типа салями)
2. 200 г твердого сыра
3. 1 банка консервированной кукурузы
4. 2 средних свежих огурца
5. 2 средних свежих моркови (желательно с ярко-оранжевой окраской)
6. 1 банка горошка
7. Укроп
8. Майонез (я пользуюсь майонезом «Оливковый»).

Колбасу, сыр, огурцы режем соломкой, морковь чистим и трем на крупной терке, добавляем кукурузу, горошек. Все смешиваем, заливаем майонезом, укладываем горкой в салатницу, посыпаем укропом. Салат получается очень красивым: оранжевая морковь, зеленый огурец, желтая кукуруза, сочетание таких цветов - праздник на вашем столе!

Приятного аппетита!

Галина ЮЛИНА, г.Магнитогорск.



«Крокодил» из огурца

Для приготовления этого оригинального салата с таким необычным названием вам нужен длинный огурец, редиска, морковь, листья салата, ломтик вареной колбасы, 1 ч.ложка лимонного сока, 2 горошины черного перца, соль, сахар.

Очищенную морковь, редиску, листья салата и огурец тщательно промойте. На одном конце огурца изобразите пасть крокодила. Чтобы сделать ее, срежьте наискосок верхнюю часть огурца, затем осторожно надрежьте отверстие и вложите «язык», сделав его из ломтика колбасы.

После этого нарежьте огурец тонкими ломтиками, но не спешите и будьте осторожны, нарезайте не до конца - иначе целый «крокодил» может рассыпаться. Слегка посолите.

Из отрезанного куска огурца вырежьте две лапы. Вообще-то у крокодила четыре лапы, но этому будет достаточно и двух передних, т.к. наш «крокодил» будет сидеть в зарослях. Для зарослей нарежьте редиску и морковь. Сделайте «крокодилу» глаза из двух кружков редиски, а из двух горошин перца - зрачки.

Теперь сделайте берег реки и заросли. Для этого нарежьте овощи и выложите их на блюдо, залив сметаной, приправленной солью, сахаром и лимонным соком. На них положите «крокодила». Хвост «крокодила» прикройте листьями салата.

Лилия ШАПОШНИКОВА,
п.Ковернино Нижегородской обл.

«Королевская закуска»

Говяжью печень залить теплой водой, оставить на некоторое время. Потом промыть еще 1-3 раза, чтобы она очистилась от крови. Порезать на большие куски, примерно с ладошку, и опять замочить на 1-1,5 часа. Вынуть печень из воды, дать воде стечь и порезать на мелкие кусочки, на прямоугольники 2х4 см. Сложить печень в эмалированную кастрюлю, посыпать солью (крупной каменной) и перцем черным молотым. Оставить на сутки.

На следующий день растопить в сковородке свиной жир и жарить печень до готовности на среднем огне. На дне кастрюли будет сок кровавый, но печень промывать не надо. Если сковородка небольшая, можно жарить несколькими порциями. Готовые порции выложить в эмалированную кастрюлю, залить жиром, добавить измельченный чеснок, перец молотый черный, немного уксуса и укроп. Все перемешать, если надо, добавить по вкусу соль. Оставить на сутки - и можно есть.

На 1 кг печени: 200 г чеснока, 200-300 г свиного жира, 1-2 пучка укропа, 50-100 г уксуса.

Приятного аппетита!

Эльвира ПОРКШЕЯН, с.Чалтырь Ростовской обл.

Салат «Алус» (к пиву)

100 г сыра (не колбасный), 100 г копченой грудинки пожирнее, или копченое сало, 2 зубчика чеснока, майонез.

Сыр и грудинку порезать очень мелкими кубиками, потереть чеснок, все перемешать и залить майонезом. Украсить полосками сыра, грудинки в виде солнышка. Дать настояться в течение 1 часа.

Майя ЛОМОВА, г.Богородск Нижегородской обл.

Салат «Любовница»

Продукты для приготовления: свекла отварная крупная - 1 шт., морковь свежая - 2-3 шт., сыр - 200-250 г (все в соотношении 1:1:1), майонез - 150-200 г, орехи, чернослив, изюм - по 100 г, 2 зубца чеснока.

Натрем на терке мы морковь,
Чтоб в сердце к нам пришла любовь!
Изюм добавим от души:
В дуэте оба хороши.
На блюдо выложим игриво
И майонез нальем красиво.
Натираем крупно сыр,
В нем неважно сколько дыр.
Чесночка прибавим чуть,
Навсегда ушла чтоб грусть,
Пригодится майонез,
Он как - будто полонез:
Искушает всех подряд,
Проходя из ряда в ряд.
Из свеклы - последний слой,
Устранит любой застой:
Свеклу мелко натираем,
Чернослива добавляем,
Да еще любых орехов,
Чтобы не было огрехов.
Майонезом поливаем.
Себя красиво наряжаем!
На ужин ждет «Любовница»,
Амурных дел - виновница!

Татьяна ПУНТУСОВА, г.Тольятти.

Борщ «Президентский»

Квас хлебный - половина объема от жидкости, говядина - 1 кг, лавровый лист - 4 шт., черный перец горошком - 10 шт., капуста - 0,5 вилка средней величины, свекла - 2 шт., петрушка молотая - 0,5 ст. л., сало свиное - 100г, пшено - четверть стакана.

Налейте в кастрюлю половину объема воды, половину объема хлебного кваса и вскипятите. Затем положите в кастрюлю мясо и варите до готовности. В процессе варки добавьте перец и лавровый лист. Когда мясо будет готово, положите в кастрюлю мелко нашинкованную свеклу и капусту и варите дальше. В миске разотрите сало вместе с пшеном и петрушкой. И когда капуста со свеклой сварятся, положите содержимое миски в кастрюлю. Борщ можно подавать к столу, как только будет готово пшено. Заправить сметаной.

Людмила ВОЛКОВА, г. Иваново.

Суп-пюре «Ленивица»

На 5 - литровую кастрюлю супа надо 400 г мяса (говядина либо свинина), 3 морковки, 2 крупные луковицы, 1 кг картошки.

Сварить в скороварке мясо до готовности, оно просто должно распадаться на волоски. Бульон вместе с мясом перелить в кастрюлю. Туда же положить промытую, очищенную от кожицы и натертую на терке морковь, репчатый лук и мелко нарезанный картофель. Варить на слабом огне до тех пор, пока картофель не станет мягким (должен развариться полностью). В конце варки добавить лавровый лист. Заправить по вкусу солью.

Затем с помощью венчика или миксера все перемешать, сделать как суп-пюре.

После чего сразу же подавать на стол. Отдельно можно подать гренки из подсушенного, нарезанного мелкими кубиками пшеничного хлеба.

Татьяна ТИШИНА, г. Арзамас.

Луковый суп по-французски

Очистить 6-7 луковиц. Нарезать их колечками. Обжарить лук в топленом масле. Влить около 0,5 л мясного бульона и добавить 3-4 стол.ложки зелени петрушки.

Варить до готовности лука.

Срезать корочку с двух ломтиков белого хлеба, а серединку нарезать кубиками. Обжарить их до золотистой корочки в 1 ст.л. сливочного масла. Влить в суп 80-90 мл белого вина. Посолить и поперчить. Разлить в 4 горшочка, посыпать сверху гренками и тертым сыром. Поставить горшочки на противень. Предварительно нагреть духовку и держать в ней горшочки с супом до тех пор, пока сыр не расплавится.

Суп можно подавать на стол прямо в горшочках. К этому супу подайте обязательно свежий французский батон и белое сухое вино.

Юлия ЛУПАНОВА, г. Тихвин Ленинградской области.

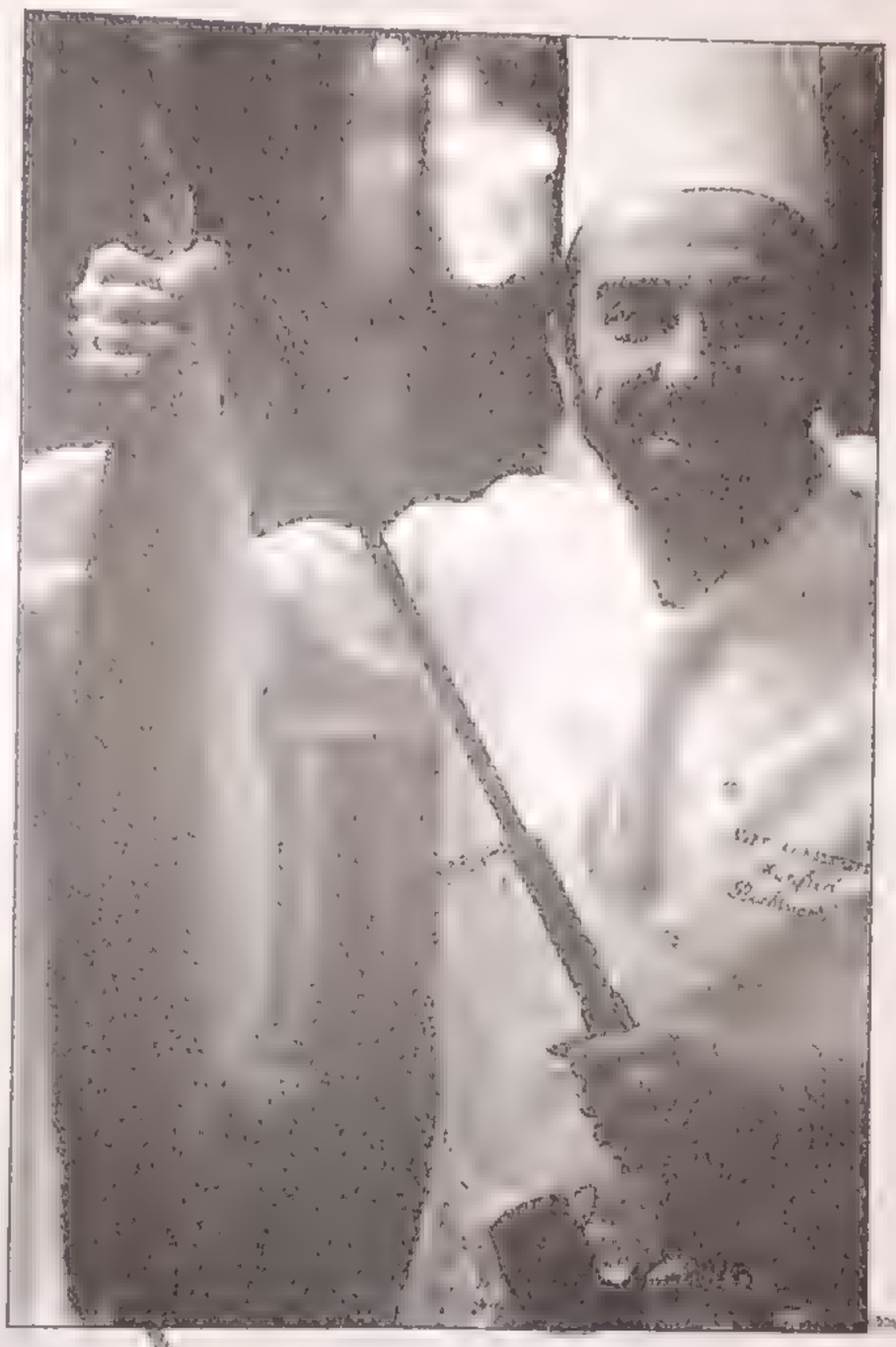
Ботвинья

Ботву молодой свеклы вместе с корешками промыть, нарезать, добавить воду и припустить (чуть-чуть поварить в небольшом количестве воды). Отдельно припустить щавель, ошпаренную молодую крапиву. Охлажденную ботву и зелень мелко порубить ножом или пропустить через мясорубку, развести квасом, охладить и заправить по вкусу солью, горчицей, сахаром, тертым хреном.

Отдельно на блюде можно подать отварную рыбу, шинкованный лук, мелко нарезанные свежие огурцы, зелень укропа.

Квас хлебный - 1 литр, квас окрошечный - 0,25 л, щавель - 200 г, крапива - 150 г, свекла с ботвой - 300 г, огурцы свежие - 200 г, рыба - 0,5 кг, хрен (корень), укроп, лук зеленый - 80 г, сахар, соль, горчица готовая - по вкусу.

Людмила КУШПЕТЮК, г. Ковров Владимирской обл.



Уха «Завтрак водяного»

200 г рыбы, 250 г картофеля, 70 г репчатого лука, 15 г корня петрушки, 25 г сливочного масла, 15 г зелени, лавр. лист, перец, соль, 1 кубик грибного бульона, 100 г морской капусты (консервированной), 1 л бульона.

Сварить и процедить бульон (из мелкой рыбы и рыбных костей). В кипящую жидкость положить целиком мелкие очищенные клубни картофеля, мелкие луковицы. В конце варки добавить кубик грибного бульона, соль, специи. В глиняный горшок положить кусочки заранее отваренной рыбы, сливочное масло, залить ухой, довести до кипения, положить измельченную морскую капусту. Подавать с зеленью.

Любовь ТКАЧ, г. Тольятти Самарской обл.

Солянка рыбная

Для приготовления соляночки можно брать всякую свежую рыбу, но не очень костистую. Хорошая солянка получается из красной рыбы, а также из скумбрии. Филе рыбы, снятое с костей, режется на кусочки, а из костей и головы сварить бульон и процедить.

Очищенный лук тонко нашинковать и слегка поджарить в кастрюле с растительным маслом (без запаха), после чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные и слегка поджаренные огурцы, помидоры, морковку и немного картофеля, если есть - каперсы, лавровый лист, немного перца. Все это залить подготовленным горячим бульоном. Посолить и варить минут 15-20. Перед подачей на стол в солянку можно положить вымытые маслины в количестве 1 столовой ложки и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. **На 500 г рыбы - 4-5 соленых огурчиков, 1-2 картошинки, 1-2 головки репчатого лука, 1 морковку.**

Можно приготовить и мясную солянку. Только взять вместо рыбы мясную грудинку.

Лидия КРАСНОВА, г. Дзержинск.

Вторые блюда

Лапшевник с грибами

Для лапши: 300 г муки, 2 яйца, 2 ст. л. воды, соль.
Для фарша: 100 г белых сушеных грибов, 2 луковицы, 6 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. томата-пюре, 4 ст. л. тертого сыра, соль.

Из муки, яиц, воды и соли замесить крутое тесто, дать расстояться 20 минут и очень тонко раскатать скалкой. Дать тесту обсохнуть, мелко нарезать, хорошо просушить, разложив на полотенце.

Лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Замоченные грибы отварить, промыть и нарезать. Репчатый лук нашинковать и обжарить в сливочном масле, затем добавить к нему грибы, томат-пюре, соль и влить немного мясного бульона. Посуду накрыть крышкой и потушить содержимое 5-6 мин. Лапшу выложить на дно смазанной маслом формы, сбрызнуть маслом, посыпать сыром, положить грибы, сверху - еще слой лапши, снова сбрызнуть маслом, посыпать сыром и слегка запечь в духовке.

Лилия АМИНЕВА, с. Кунашак Челябинской обл.

Котлеты из яиц

Есть в моей кулинарной коллекции блюда, которые я называю «блюда-скороспелки, блюда-экономки». Они всегда вкусны, на их приготовление уходит мало времени, да и продукты требуются самые элементарные.

Продукты: 5 яиц, сваренных вкрутую, 1 сырое яйцо, 5 отварных картофелин средней величины, 2 столовые ложки сметаны, черный молотый перец, зеленый или репчатый лук, соль.

Приготовление: вареные яйца натереть через мелкую терку. Отваренный картофель тщательно растолочь или тоже натереть, как яйца. Все смешать. Добавить сырое яйцо, соль, сметану, мелко нарезанный зеленый или репчатый лук, перец. Сделать котлеты, запанировать в сухарях и испечь. На стол можно подать со сметаной и свежими огурцами, или любым соусом. Можно посыпать укропчиком, зеленым лучком.

Ирина РУЗАЕВА, п.Яя Кемеровской обл.

«Гусарики»

Нам понадобится: 2 куриных бульонных кубика, мука - 1 стакан, яйца - 2 шт., вода - 2 ст. л., соль - 1/2 ч.л., мясной фарш - 500 г, репчатый лук - 1 шт., морковь - 1 шт., растительное масло - 2 ст. л.

Разбиваем яйца, добавляем соль, воду и муку, вымешиваем тесто, как на вареники. Равномерно раскатываем тесто в тонкий пласт прямоугольной формы. Распределяем по нему мясной фарш (предварительно подсоленный и поперченный). Сверните пласт рулетом, разрежьте на кусочки шириной 5 см. Каждый кусочек обжарьте с двух сторон на растительном масле.

Лук и морковь порежьте соломкой и спассеруйте на растительном масле. Выложите овощи в глубокую посуду, сверху положите обжаренные «гусарики». Приготовьте бульон из кубиков и залейте им «гусарики», потушите минут 20 на среднем огне. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

Очень вкусно!

Марина ЛАВРИНЕНКО, г. Ростов-на-Дону.

Лазанья по-домашнему

400 г говяжьей тушенки, 200 г домашней лапши, 200 г помидоров в собственном соку, 3 ч.л. кетчупа, 1/4 ч.ложки смеси специй, 1 ч.ложка сахара (с горкой).
Для сырного соуса: 1,5 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока, 0,5 ч. л. сухой горчицы, мускатный орех, 8 ст. ложек тертого сыра, 1 ст. ложка растительного масла.

Консервированное мясо измельчить, положить в сковороду вместе с помидорами, кетчупом, специями и сахаром. Добавить по вкусу измельченный чеснок, соль и перец и, доведя до кипения, оставить на огне на 5 минут.

В кипящую подсоленную воду влить 2 ст. ложки растительного масла и отварить домашнюю лапшу. Готовую лапшу промыть в холодной воде и обсушить на чистом полотенце. Теперь нужно приготовить сырный соус. Масло растопить на сковороде, помешивая, добавить муку, залить молоком и довести до кипения. Оставить на слабом огне на 3 минуты, чтобы смесь загустела. Всыпать 140 г тертого сыра, перец и мускатный орех, перемешать. Когда растопится сыр, снять соус с огня.

В жароупорную форму, смазанную маслом, выложить лапшу, затем - тушеное мясо, залить сырным соусом и посыпать остатками тертого сыра. Запекать в духовке при умеренной температуре около 40 минут до золотистой корочки.

Галина БОРИСЕНКО, г. Куртамыш Курганской обл.

«Белый парус»

Это блюдо любят в нашей семье, и я решила поделиться с вами его рецептом. Блюдо сытное, вкусное и очень красивое.

Готовим рыбное филе (без кожи и костей, можно взять минтай или треску). Нарезать рыбу кусочками, репчатый лук нашинковать полукольцами. На смазанную маслом сковороду кладут подготовленную рыбу, на нее - репчатый лук и вновь рыбу. Заливают майонезом и посыпают тертым сыром. Запечь в духовке. **Филе рыбы - 500 г, майонез - 400 г, репчатый лук - 200 г, сыр - 120 г.**

Валентина ЛАВРИНОВА, г.Шумерля, Чувашия.

Торт «Осенние листья»

6 яиц, 1,5 стакана песка взбить и добавить 1 ч.ложку погашенной в уксусе соды. Всыпать 2 стакана муки и разделить тесто на 2 части. В одну часть добавить изюм, во 2-ю часть - орехи. Противень посыпать мукой и чайной ложкой выкладывать тесто. Выпечь в духовке. Получатся маленькие оладушки.

Крем: **1 кг сметаны, 7 ст.ложек сахара, 1 ст.ложка какао - все взбить.**

Каждый оладушек обмакивать в крем и выкладывать в блюдо в виде горки, сверху залить кремом, посыпать тертым шоколадом или орехами.

Алевтина МАРТЫНОВА,
п.Опытный Цивильского района Чувашии.

Пирог «Березовый пенек»

Тесто: 1 литр теплой воды (можно молока), четверть маленькой пачки дрожжей, 1 ст.ложка сахара, щепотка соли, 2 яйца, 0,5 пачки маргарина, 2 ст.ложки растительного масла, муки - как возьмет тесто.

Для украшения пирога: 1 белок, 0,3 стакана сахара или пудры, 50 г мака.

Начинка: распаренные сухофрукты (курага, кишмиш, чернослив), свежие бананы, яблоки, порезанные на дольки и посыпанные сахаром и орехами. Можно использовать замороженные или свежие ягоды. Не забудьте присыпать крахмалом, чтобы пирог не потек.

Вымесить тесто, дать подняться, обмять и снова поставить в теплое место. А вы пока готовьте сладкую начинку. Кстати, можно пирог делать и из мясной, овощной, грибной начинки - по сезону и по вашему кошельку.

Ну а теперь самое интересное: вам нужно налепить маленькие пирожки с разной начинкой (около 25-30 штук получается). Подготовить высокую форму, смазать маслом, обсыпать мукой. Укладывать пирожки слоями, каждый пирожок промазывая маслом (без запаха), но так, чтобы пирожки с одинаковой начинкой были уложены по разным краям формы.

Заполните форму на 2/3, дайте пирогу расстояться в теплом месте минут 15-20 и поставьте выпекать в духовку (220-270°). Проверьте готовность пирога минут через 35-40.

Пирогу дать немного остыть, выложить на плоское блюдо и обмазать взбитым белком с сахаром. Вилкой нарисовать полосы на пеньке. Весь пирог обсыпать маком. Вот и получился у вас «Березовый пенек»!

Если осталось лишнее тесто, можно испечь грибочки и усадить их на пенек, тут уж как ваша фантазия подскажет.

Ольга БЛОХА,
г.Бугуруслан Оренбургской области.

Сладкие «ежики»

Пропустить через мясорубку **1 стакан очищенных грецких орехов, 1 упаковку бисквитного печенья** измельчить в крошку или натереть на терке.

Растопить **2 чайные ложки сливочного масла, взбить 2 яйца.** Смешать растопленное масло с **1 чашкой сахарного песка**, тертым печеньем, молотыми орехами и 2 столовыми ложками порошка какао.

Добавить взбитые яйца. Все тщательно перемешать. Отрезать кусочки теста величиной с грецкий орех и скатать из них шарики. Обвалять шарики в тертом шоколаде. Положить «ежики» на широкое блюдо и поставить на 2 часа в морозильную камеру, чтобы масло «застыло». После этого «ежики» можно вынуть и подавать к столу.

Людмила ЛЕБЕДЕВА,
г. Дзержинск Нижегородской обл.

Пирожное «Праздничное»

Продукты: Для теста понадобится **7 желтков, 1 стакан сахара, 250-300 г маргарина, 1 ч.ложка соды, погашенной уксусом, муки** столько, чтобы получилось густое тесто, но не очень крутое.

Для безе: 7 белков, сахар (на каждый белок по 7 ч.ложек).

Кроме того: ваше любимое повидло, джем или варенье (мне больше всего понравилось абрикосовое) и орехи (желательно грецкие), **2 ч.ложки какао**.

Приготовление: Замесить тесто, разделить его на две части. Одну половину разделить еще на 2 части, в одну из которых добавить 2 ч.л.какао. Все части завернуть и положить на 1 час в холодильник.

Дальше действуем так. Достаем большой кусок теста и выкладываем на противень (можно просто разровнять руками).

Дальше выкладываем на тесто варенье и посыпаем орехами. Натираем на терке белое тесто и кладем поверх орехов.

Заранее приготовленное безе кладем на белое тесто.

Натираем на терке темное тесто и кладем на безе.

Посыпаем все сахарной пудрой и - в духовку. Готовый пирог разрезаем на ромбики.

Может, кому-то покажется дороговато, но ведь на праздник можно побаловать гостей и близких, а главное, себя! Ведь пирожное-то «Праздничное».

Ирина ЕРМОЛАЕВА, г.Сыктывкар, республика Коми.

Печенье «Нива»

Я хочу поделиться с вами рецептом, который нравится нашей семье.

Чтобы приготовить печенье, нужно 4 вареных желтка растереть с одной пачкой растопленного маргарина, потом добавить 0,5 ч.ложки соды, погашенной уксусом, 4 ст.ложки сметаны и 3 стакана муки. Замесить тесто.

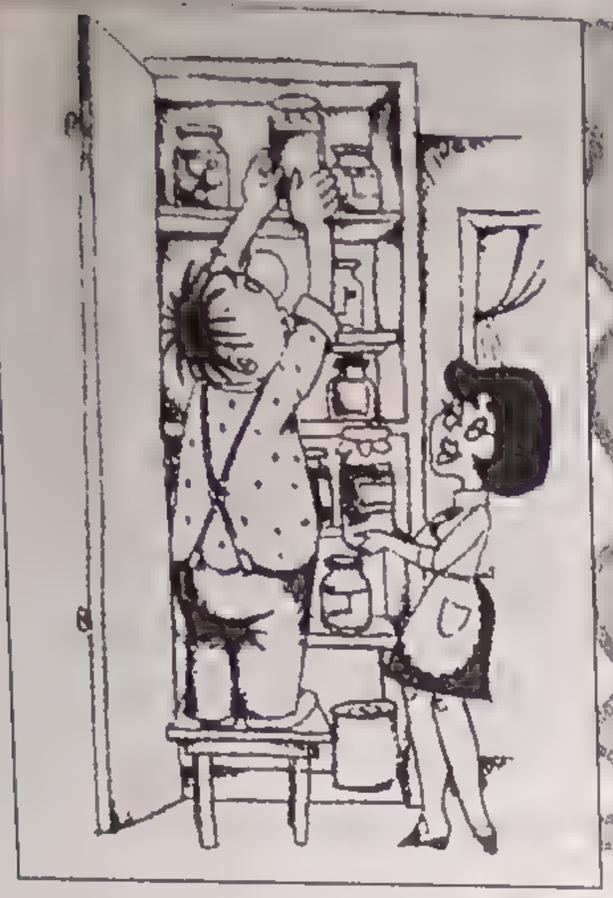
Тесто раскатать толщиной 0,5 см, вырезать печенье и выпекать в духовке.

Чтобы сварить глазурь, нужно смешать 7 ложек молока, 0,5 стакана сахара, 3 ст.ложки какао и кипятить 5 минут.

300 г вафель измельчить в крошку. Каждое печенье обмакнуть в глазурь и обвалять в вафлях.

Приятного аппетита!

Юлия ВОЛНУШКИНА,
д. Карасиха Варнавинского района Нижегородской области.



Отныне и в каждом номере

Внимание, садоводы и огородники!

Вот вы и дождались любимой темы в газете - заготовка консервов на зиму. Начинаем сегодня и продолжаем до победного!

Постараемся не упустить сроки и попасть в сезон, а вы постарайтесь не упустить газету в киоске, чтобы потом не жалеть, что самые вкусные рецепты вы прошляпили.

Обращаемся ко всем труженикам урожайных грядок и теплиц! Пожалуйста, не храните свои заготовительные шедевры в тайне - расскажите их нам, а мы - всем! Вам скажут спасибо миллион человек - столько едоков-почитателей у нашей «Скатерти-самобранки».

Клубника

Клубничный джем, протертый в сыром виде

500 г клубники, 500 г сахара.

Клубнику вымыть, слить воду, удалить плодоножки. Ягоды и сахар насыпать в миксер и растирать 8-10 мин. Переложить джем в банки и укупорить. Для приготовления джема необязательно пользоваться миксером: клубнику можно размять деревянной ложкой и протереть через ситечко. В массу добавить сахар и протирать, пока сахар полностью не растворится (30-40 мин.).

Клубничное варенье

750 г сахара, сок 1/2 лимона, 1 кг клубники.

Сахар смочить небольшим количеством воды и растворить, нагревая на слабом огне. Добавить лимонный сок, положить вымытые и перебранные ягоды и отварить в сиропе. Затем шумовкой переложить в теплые банки. Оставшийся сок уварить до такого состояния, чтобы капля сиропа на холодном блюдце не расплывалась. Сиропом залить ягоды в банках, закрыть алюминиевой фольгой и завязать.

Клубничный компот

1 кг клубники, 1/2 стакана воды, 2 стакана сахара.

Для компота нужно взять мелкую клубнику. Растворить сахар в горячей воде. В сироп положить очищенную клубнику и довести до кипения. Снять с огня и осторожно переложить клубнику в миску. Сироп остудить, залить им клубнику и оставить на сутки. Компот перелить в чистые банки и простерилизовать в течение 20 мин.

Клубничный компот (без стерилизации)

Подготовленные ягоды помещают в кипящий сахарный сироп **(на 1 л воды - 600-800 г сахара),** доводят до кипения и варят 5 минут. Оставляют до полного остывания, сливают сироп, ягоды перекладывают в банки. Доводят сироп до кипения, переливают в банки с ягодами, сразу же закатывают крышками и переворачивают вверх дном до полного остывания.

Земляника в собственном соку

750 г лесной земляники, 150 г сахара.

Землянику слегка промыть, перебрать, положить в подготовленные банки, пересыпая сахаром, банки плотно закрыть и простерилизовать в течение 5 мин.

Ревень

Чатни из ревеня

750 г ревеня, 500 г яблок, 400 г сахара, 10 ст.ложек уксусной эссенции (25%), 1/4 л воды, 1/2 ч.л.молотого имбиря, 40 г тонко нарезанного миндаля, 100 г чернослива (без косточек), 100 г изюма без косточек.

Ревень почистить, вымыть, порезать. Яблоки почистить, удалить сердцевину, мелко порезать. Ревень, яблоки, сахар, уксус и воду уварить на слабом огне до густой массы, часто помешивая, в течение 1 часа. Добавить имбирь, миндаль, мелко порубленные сушеные сливы, изюм и варить 1 час на слабом огне.

Клубнично-ревеневое варенье

500 г клубники, 500 г ревеня (в очищенном виде), сок 1 лимона, 1 кг сахара.

Клубнику тщательно помыть, обсушить, удалить плодоножки и размять вилкой. Ревень вымыть, нарезать на куски, добавить в клубничную массу. Пересыпать фрукты сахаром и довести до кипения. Варить на сильном огне около 4 мин., постоянно помешивая. В конце добавить лимонный сок и переложить горячее варенье в банки.

Джем из ревеня с жареными грецкими орехами

1 кг пюре из ревеня, 1 кг сахара, 2 ст.л.жареных тертых грецких орехов.

Ревень вымыть, разрезать на куски, залить небольшим количеством воды и варить до размягчения (до получения пюре), отмерить 1 кг. Когда масса начнет кипеть, всыпать сахар, снова довести до кипения и варить 1 мин., непрерывно помешивая. Орехи натереть, слегка поджарить и добавить в джем. Переложить в банки и сразу укупорить.

Зелень

Маринование зелени

Молодую зелень моют в холодной воде, разрезают на кусочки длиной 3-4 см, плотно укладывают в простерилизованные стеклянные банки и заливают горячим раствором, содержащим **3-4% поваренной соли и 2% уксусной эссенции.**

Стерилизуют в кипящей воде: пол-литровые банки - 15 минут, литровые - 20 минут.

Зеленое ассорти

В состав консервов входят укроп, петрушка и сельдерей. Процентное соотношение отдельных компонентов выдерживают в зависимости от личного вкуса.

Зелень отделяют от стеблей, удаляют пожелтевшие листья и веточки, моют, 2-3 раза меняя воду, затем укладывают в дуршлаг или сетчатый противень и дают стечь воде. На деревянной кухонной, предварительно ошпаренной доске укроп, петрушку и сельдерей мелко нарезают и в эмалированной кастрюле или миске равномерно **пересыпают солью (из расчета 250 г на 1 кг зелени)** и тщательно перемешивают. Посоленную зелень плотно укладывают в банки, закрывают крышками, закатывают, не стерилизуют и хранят в прохладном месте.

Консервирование щавеля без соли

Для консервирования **щавеля без соли** целые или нарезанные, хорошо вымытые листья опускают на 4-5 минут в кипящую воду; затем сразу укладывают в горячие, стерилизованные стеклянные пол-литровые банки, после чего закатывают.

Заготовка для зеленых щей

В состав заготовки входят щавель, зеленый лук, укроп в соотношении 2:1:1.

Свежий щавель моют, отделяют посторонние и испорченные листья, отрезают почти весь стебель, оставляя не более 1-2 см его длины, потом измельчают. Зеленый лук моют, очищают, срезают корневую мочку и концы зеленых стеблей и нарезают кусочками длиной 1-2 см. Укроп перебирают, моют и мелко нарезают.

Все подготовленные компоненты тщательно перетирают с солью (из расчета 5-8% соли по отношению к массе зелени) до выделения сока и утрамбовывают в банки емкостью 0,5 л, которые стерилизуют при температуре 10°С в течение 20 минут.

Маринованная черемша

60 стеблей черемши, 1,5 ст.л.соли, 1 ст.л.сахара, 150 мл уксуса.

Стебли черемши обрезать с обоих концов, вымыть, дать стечь воде и замочить на 2 часа в свежей холодной воде для удаления горечи.

Довести до кипения **1 л воды с солью, сахаром и уксусом** и охладить до комнатной температуры.

Связать стебли в пучки по 10 или 20 штук, поставить вертикально в высокую банку и залить теплым маринадом. Стебли должны быть полностью покрыты водой. Черемшу мариновать 5-7 дней в холодильнике. Через 5 дней можно попробовать.

Маринованная черемша выглядит очень декоративно. Она подходит для горячих и холодных рыбных блюд, а также к холодным закускам.

Фирменный рецепт от Веры Петренко

Зеленые пельмени

Тесто обычное, как на все пельмени, только я вместо холодной воды заливаю горячей, тогда оно станет мягким, и, если есть, в муку сыплю сухое молоко - 2 ст.ложки.

Начинка: берем в равных количествах зелень петрушки, укропа, зеленого лука, щавеля, сельдерея. Все мелко режем, пересыпаем солью, перчим. Фарш готов.

После лепим пельмени, как обычно, бросаем в кипящую воду, через 5 минут шумовкой вынимаем, поливаем сметаной. Очень необычно, правда? И вкусно.

г.Краснодар.

Специальное предложение для наших белорусских читателей:

Началась подписка на 2-е полугодие 2003 года на новые газеты

Газета и подписной индекс	Стоимость подписки (в белорусских рублях)	
	1 месяц	6 месяцев
"Морфей" - сны, гадания, приметы. 16 страниц, формат А4. **Индекс 14218**	—	3200
"Огород" - незаменимый помощник садоводов и огородников. 8 страниц, формат А3. **Индекс 83082**	710	4260
"Приключения. Тайны. Чудеса" - для пытливых, любознательных, нескучных людей. 16 страниц, формат А3. **Индекс 40853**	1030	6180
"Сам себе лекарь" - поможет вам сохранить здоровье и обойтись без таблеток. 16 страниц, формат А4. **Индекс 84713**	710	4260
"Твое здоровье в вопросах и ответах" - отвечает на каждое письмо читателя, связанное со здоровьем. 16 страниц, формат А5. **Индекс 83074**	440	2640
"Скатерть - самобранка" - готовьте вкусно, просто, быстро и дешево. Рецепты в газете. 16 страниц, формат А4. **Индекс 15499**	730	4380
"Уютная газета" - для женщин, которые хотят быть счастливыми, надеются только на себя и предпочитают делать судьбу своими руками. 28 страниц, формат А4. **Индекс 39889**	890	5340
"Хозяйка в доме" - уникальная газета для женщин, которые хотят достичь совершенства везде и во всем. 12 страниц, формат А3. **Индекс 38566**	785	4710
"Женские судьбы" - это энциклопедия женской мудрости: учитесь на чужих ошибках. 12 страниц, формат А3. **Индекс 15497**	760	4560
"Соляночка" - с этой газетой ежедневные кулинарные хлопоты станут удовольствием. 16 страниц, формат А4. **Индекс 39888**	730	4380

"Морфей" выходит один раз в три недели, остальные газеты выходят раз в две недели.

Справки по телефону в Минске 227-74-10
Распространение в Республике Беларусь - "Арго-НН"
220050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 408, факс 227-74-10

Вкусно!

Фирменные рецепты от Ларисы Ригонен

Салат «Любимому»

1 стакан риса, 1 маленькая упаковка крабовых палочек, 100 г сушеных грибов, 2 маленькие или 1 большая морковка, 2 средние луковицы, 3 вареных яйца (1 из них для украшения), 100 г твердого сыра.

Сварить рис с куринным бульонным кубиком, он должен стать желтым.

Сушеные грибы отварить с солью.

Морковку потереть и обжарить на растительном масле, добавить мелко порезанный лук и еще пожарить минут 5. В смесь лука и моркови добавить отваренные и мелко порезанные грибы и еще пожарить немного.

Тем временем, пока колдовали с морковью, луком и грибами, у нас сварились яйца. Мелко крошим их или трем на терке.

Мелко режем крабовые палочки. Трем сыр. Режем зелень и свежий огурец.

Теперь оформляем салат.

В центр плоского блюда кладем первый слой - рис. Слегка промазываем майонезом.

2-й слой - крабовые палочки.

3-й слой - грибы, морковь и лук. Слегка смазать майонезом.

4-й слой - мелко рубленные яйца. Густо смазываем майонезом.

Сверху - тертый сыр.

По краям тарелки выложить нарезанное кружочками яйцо, дольки огурца, зелень.

Салат «Фейерверк»

3-5 лимонов, 1 банка печени трески, 30 г вареного риса, 1 головка репчатого лука, немного зелени.

С лимонов срезать верхушку и ложкой вынуть содержимое. Мякоть лимонов смешать с рисом, печенью, мелко шинкованным луком и зеленью. Добавить майонез.

Полученной массой заполнить лимоны, выложить их на блюдо и украсить зеленью.

г. Медвежьегорск.

Фирменные рецепты от Евгения Астафьева

Баранина с фасолью

600 г жирной баранины, 500 г белой фасоли, 2 луковицы, 50 г масла, перец и соль по вкусу.

Фасоль хорошо промыть, с вечера залить холодной водой и оставить до следующего дня. Утром сварить ее в той же воде на небольшом огне до мягкости. Фасоль должна остаться цельной.

Лук мелко порубить и обжарить в масле.

Добавить баранину и хорошо прожарить вместе. Сложить в кастрюльку, залить водой, добавить соль и перец по вкусу. Закрыть крышкой и тушить до мягкости.

В готовую баранину положить отцеженную фасоль, потушить немного все вместе и можно подавать к столу.

Картофельный рулет

1 кг картофеля, 2 яйца, 20 г голландского сыра, 1 стакан сметаны, жир.

Начинка: 400 г отварной говядины, 1 луковица, 2 ст.л. жира, молотый перец, соль, мясной бульон.

Лук мелко нарезать, обжарить в жире, смешать с фаршем из отварной говядины, добавить немного бульона и молотый перец. Посолить.

Картофель отварить в соленой воде, подсушить, пропустить через мясорубку, посолить, добавить яйца, хорошо размешать.

Приготовленную массу выложить на сырое полотенце или салфетку, сверху - начинку, разровнять и при помощи салфетки скатать в рулет. Рулет положить на смазанный жиром противень, обмазать сметаной, посыпать тертым сыром и запечь до коричневатого цвета.

г. Новомосковск Тульской обл.

Фирменные рецепты от Татьяны Варфоломеевой

Салат «Невеста»

Слоями выкладываем в салатник: картофель «фри», измельченный репчатый лук, яйца, натертые на терке, вареное мясо кусочками, жареные грибы, а сверху тертый сыр. Все слои промазать майонезом.

Судак в грибном соусе

2 кг судака порезать кусочками и обжарить на сильном огне, сложить в большую форму для тушения в 1 слой. Отдельно пожарить грибы, отдельно 2 картошки соломкой. Пространства между кусочками рыбы заполнить жареными грибами и жареной картошкой. Все залить соусом (0,5 стакана майонеза, 0,5 стакана сметаны, 1 сырое яйцо, все взбить), поставить в духовку на 30 минут.

г. Оренбург.

Фирменные рецепты от Т.А. Николаевой

Цыпленок почти по-французски

400 г куриного мяса, 2 ст.л. растительного масла, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 0,5 кг помидоров, 450 г белой фасоли, 130 г красного вина (не очень дорогого), 1 кубик «Магги», 10 г грибов, зелень и острый красный перец по вкусу. Вообще это блюдо должно быть остреньким.

Приготовление.

Фасоль сварить. Курицу, лук, чеснок нарезать кубиками и жарить на растительном масле 5 минут.

Взять небольшую кастрюлю и уложить приготовленную курицу, сверху вареную фасоль, нарезанные кубиками помидоры (по желанию можно снять с них кожицу), мелко нарезанные грибы и влить красное вино. Довести до кипения и добавить бульон «Магги». Еще немножко потушить.

Когда готово, выложить все в блюдо и посыпать зеленью.

Мы едим этого цыпленка с картофельным пюре.

Поверьте - очень вкусно и просто.

Кученное печенье

200-250 г маргарина, 2 яйца, 1 стакан сахарного песка, 0,5 ч.л. соды, гашенной уксусом, мука.

Замешиваем тесто, чтобы отставало от рук, но не очень мягкое.

Приготовим противень и смажем его маслом.

Прокручиваем тесто через мясорубку и отрезаем с решетки так, чтобы получались небольшие печеньки. Сразу кладем их на противень. Посыпаем маком или сахарным песком, ставим в горячую духовку и выпекаем 15-20 минут.

У печенья приятный вкус, а когда с ним пьешь чай, то оно быстро тает во рту.

п. Досчатое Нижегородской обл.

Фирменные рецепты от Людмилы Пугиной

Слойка с крабовыми палочками

Из готового слоеного теста вырезать полоски толщиной 0,5 см и шириной 1 см. Этой полоской теста обвить крабовую палочку, смазать яйцом, взбитым с солью и перцем. Запечь в духовке.

Чипсы

Картофель нарезать очень тонкой соломкой, промыть проточной водой в дуршлаге, высушить полотенцем, обжарить в кипящем масле до золотистого цвета. Горячие чипсы посыпать измельченным бульонным кубиком «Магги». Солить не надо!

Слоеная печень с овощами

500-700 г печени пропустить через мясорубку (можно измельчить и в комбайне) вместе с 2 луковицами. Добавить 2 яйца, взбитые вместе с 0,5 ч.л. соды, 3 ст.л. с горкой манки, 0,5 ч.л. соли.

Массу разделить на 2 части.

Сковороду смазать сливочным маслом и выпекать в духовке коржи 8-10 минут.

4 луковицы измельчить и пожарить. 3 моркови потушить отдельно.

Коржи сложить в утятницу слоями, перемежая их луком и морковью.

Сверху залить смесью из 1 стакана молока и 1 банки майонеза и вновь поставить в духовку.

Как закипит, тушить еще 15 минут.

Могу вас заверить: все рецепты проверены и очень вкусны.

Нижний Новгород.

Фирменный рецепт от Танзили Матюхиной

«Неделька»

Я назвала это блюдо «Неделька», потому что, чуть изменяя компоненты, его можно готовить всю неделю и все время будет разный вкус.

7-8 картофелин среднего размера режем пополам или на 4 части, кладем в центр глубокой сковороды. По краям укладываем разрубленную на куски курицу. Солим, перчим, добавляем кусочки сливочного масла или маргарина. Ставим сковороду в хорошо разогретую духовку на 30-40 минут.

После этого блюдо заливаем сметаной и держим на малом огне под крышкой еще 20-25 минут до готовности.

Перед подачей на стол можно посыпать мелко нарезанным укропом или петрушкой.

Более простой вариант.

В глубокую сковороду слоями уложить очищенный и порезанный кружочками картофель и филе рыбы, посыпая слои кольцами репчатого лука. Слои посолить и поперчить, сверху все залить сметаной и поставить в разогретую духовку.

Через час блюдо готово.

Каждая хозяйка может внести в рецепт что-то свое, добавляя летом овощи, зимой - специи, к сметане можно добавить сыр или залить блюдо яйцами.

Меняя состав блюда, его можно готовить всю неделю.

г. Белев Тульской обл.

Фирменные рецепты от Оксаны Сенаторовой

Блинчики с крабовыми палочками

Понадобится: 10 блинчиков, 200 г крабовых палочек, 100 г сыра, 200 г репчатого лука, 200 г моркови, 100 г растительного масла.

Приготовление.

Делаем фарш: мелко нарезать крабовые палочки, натереть сыр, смешать. Добавить пассерованные лук и морковь. Начинить блинчики готовым фаршем, свернуть трубочкой.

Пирожки «Чиполлино»

Тесто: 1 кг муки, 250 г маргарина, 300 г молока, 4 яйца, 50 г сахара, 0,5 пачки дрожжей.

Начинка: 300 г репчатого лука режем, пассеруем на растительном масле, смешиваем с 3 вареными и рублеными яйцами. По желанию добавьте зелень.

Сформируйте пирожки с открытым верхом, наполните углубление начинкой, посыпьте тертым сыром (150 г) и поставьте в духовку.

п. Досчатое Выксунского района Нижегородской обл.

Фирменные рецепты от Валентины Алешечкиной

Печенье «Ангуль»

3,5 стакана муки, 2 стакана сахарного песка, 300 г масла, 6-7 яиц, 200 г повидла или густого варенья.

Масло взбить с сахаром. Яйца взбивать 10-15 минут. Соединить яйца с маслом. Замесить тесто до густоты сметаны. Выложить на горячий противень маленькими лепешками. Выпекать при средней температуре. Дать остыть и склеить по две лепешечки джемом или вареньем. Уложив на тарелку, посыпать сахарной пудрой.

Торт «Северный»

2 яйца, 1 банка сгущенного молока, 2 стакана крахмала, немного соли и соды, гашенной уксусом.

Продукты перемешать и получившееся тесто выпечь на противне, смазанном жиром. Сделать 2 коржа и пропитать их сиропом. Положить один на другой, а между ними - прослойку из любого крема. Верх торта украсить по своему вкусу - глазурью или фруктами.

г. Гатчина Ленинградской обл.

Быстро!

Фирменный рецепт от Елены Студняж

Печень трески с горчицей (для бутербродов)

1 банка печени трески (лучше брать нашу, архангельскую - больше печени, меньше масла), **2-3 вареных яйца, 150-200 г мягкого масла, сок 0,5 лимона, 1 ст.л. горчицы.**

Все перемешать до состояния однородной массы, добавить измельченную зелень петрушки. Смесь намазать на поджаренные гренки.

Северные шаньги

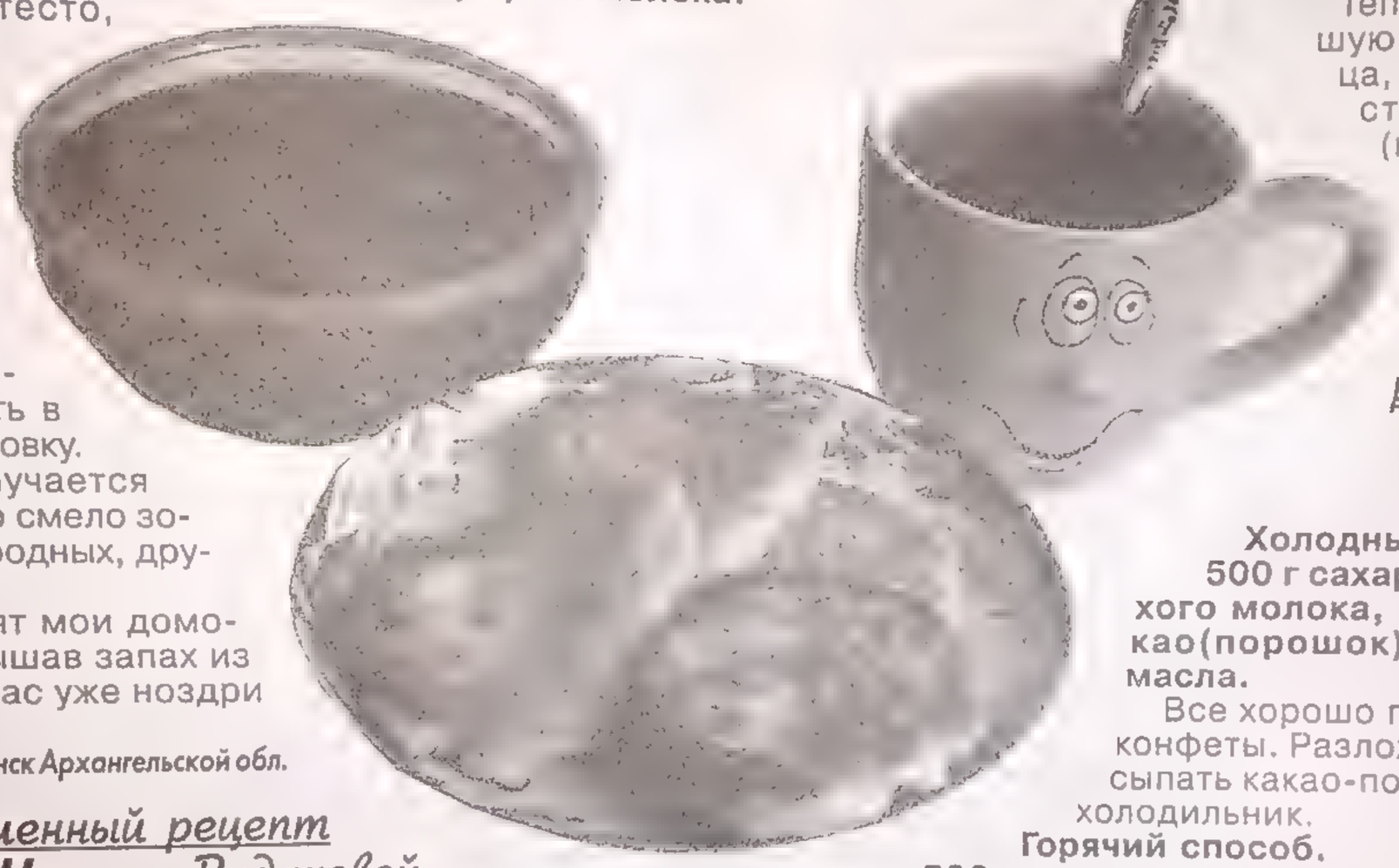
1 кг муки, 30 г дрожжей, 150 г растительного масла, 100 г сахарного песка, 10 г соли, 0, 7 л молока.

Замесить тесто, оно получится жидковатым. Разлить его по формам или на небольшие сковородки, дать немного подняться, смазать сметаной и поставить в печь, т.е. в духовку.

Шанег получается много, так что смело зовите в гости родных, друзей, соседей.

Как говорят мои домочадцы, заслышав запах из духовки: «У нас уже ноздри дрожат!»

г.Северодвинск Архангельской обл.



Фирменный рецепт от Марины Видаковой

Крокеты из творога

Смешать 500 г творога, 2 ст.л. манки, 2 яйца растереть с 4 ст.л. сахара. Все перемешать, сделать лепешки, в середину каждой положить немного изюма, завернуть шариком, смазать яйцом, обвалять в сухарях. Жарить шарики в разогретом растительном масле. Очень вкусно есть их горячими с ряженкой, йогуртом, а можно полить медом - тогда хороши с молоком.

г.Новомосковск Тульской обл.

Фирменный рецепт от Зинаиды Замякиной

Ну очень простой сыр!

1 кг домашнего творога, 1 л молока, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, по 1 ч.л. соли и соды.

Молоко вскипятить, опустить в него творог, довести до кипения и варить 2-3 минуты. Массу переложить в дуршлаг, чтобы стекла сыворотка.

В эмалированной кастрюле растопить масло, размешать его с яйцом, добавить 1 ч.л. соды. Из дуршлага в кастрюлю выварро-быстро разлить творожную массу и быстмешать, добавив соль по вкусу.

Не кипятить, а лишь подержать на слабом огне.

Теперь выложить в небольшую формочку для холодца, закрыть крышкой и поставить в холодильник (но не в морозилку). Через 1 час можно есть.

с.Окунево Бердюжского района Тюменской обл.

Фирменный рецепт от Розы Скорочкиной

Трюфели

Холодный способ.

500 г сахарного песка, 250 г сухого молока, 0,5 пачки сухого какао(порошок), 250 г сливочного масла.

Все хорошо перемешать и сделать конфеты. Разложить их в коробки, посыпать какао-порошком и поставить в холодильник.

Горячий способ.

500 г сахарного песка растворить в 0,5 стакана воды на огне. Положить 100 г сливочного масла и остудить до теплого состояния. Всыпать 250-300 г сухого молока и 3 ст.л. какао. Хорошо перемешать.

Из теплой массы сделать конфеты в форме трюфелей.

Можно на конус или внутрь конфеты положить кусочек или даже целый орех фундука.

Готовые конфеты я раскладываю в коробки, где есть вкладыш с ячейками, посыпаю их какао-порошком - и в холодильник!

г.Саров Нижегородской обл.

Фирменный рецепт от Татьяны Абдаловой

Шоколадная паста

У меня в семье очень любят шоколадную пасту.

0,5 литра молока
0,5 стакана муки
1,5 стакана сахара
2 ст.ложки какао
100 г сливочного масла

Все тщательно перемешать миксером. Варить до загустения при постоянном помешивании. Можно добавить ванилин, орехи. Переложить в банк,у и можно есть. Очень вкусно.

г.Пенза.

Фирменный рецепт от Галины Мочаловой

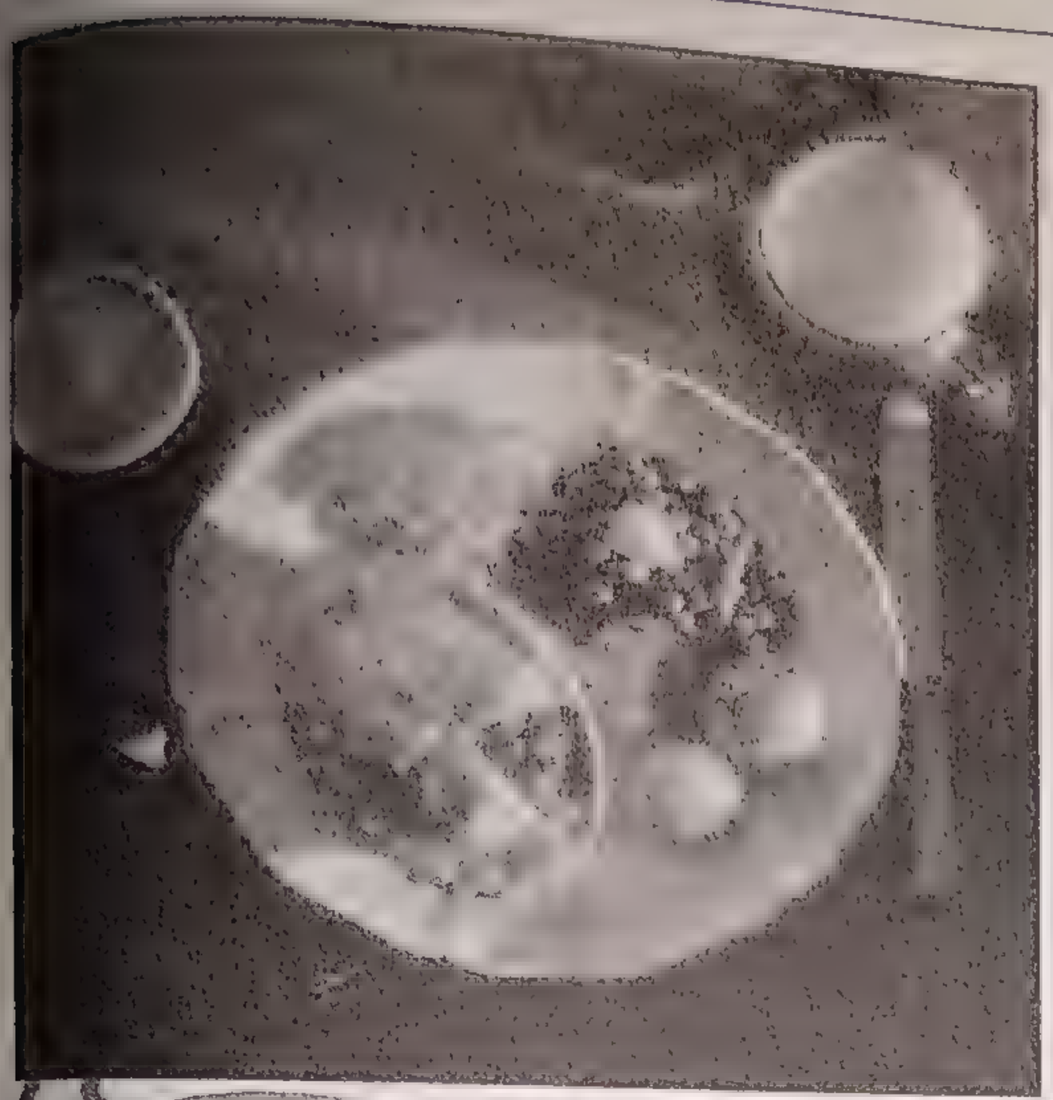
Закуска «Два капитана»

Селедка, очищенная от костей, 2 плавленых сырка и 1 морковь. Все пропустить через мясорубку. Добавить 50 г сливочного масла. Получившуюся массу хорошо перемешать, выложить горкой на тарелку и украсить зеленью.

п.Ново-Талицы Ивановской области.

Дешево!

№12, 2003 г. Скатерть-САМОБРАНКА



Фирменные рецепты от Светланы Зыряновой

Салат-гарнир «Лужайка»

4 отварных картошки, около 100 г твердого сыра, 1-2 соленых огурца, 1 болгарский перец, 1 помидор, зелень, майонез.

Все продукты режем соломкой или кубиками. Чтобы удобнее было резать, смажьте нож растительным маслом. Добавить майонез, сок половинки лимона, перемешать.

На тарелку уложить листья салата, сверху этот гарнир и посыпать зеленью.

Капустный пирог для ленивых

500 г капусты мелко нарежьте и положите на сковородку или в форму. Растопите до кипения **полпачки маргарина** и залейте им капусту.

Приготовьте тесто: взбейте до однородной массы 3 яйца, 5 ст.л. сметаны, 3 ст.л. майонеза, 6 ст.л. муки, 1 ч.л. соли, 2 ч.л. разрыхлителя.

Сковороду с капустой залейте тестом и поставьте в разогретую до 200-220 градусов духовку на 30 минут. Запекайте до золотистого цвета.

г. Барнаул.

Фирменные рецепты от Светланы Милаевской

Рагу из кабачков «Дачное»

3 молодых кабачка, 3 моркови, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, растительное масло и томатная паста (по 2-3 ст.л.), соль, перец.

Нарезать кабачки мелкими кубиками. (Чистить их не надо, а семечек в них нет.) Морковь и лук мелко нашинковать. Все обжарить в растительном масле. Когда овощи пустят сок, все посолить, поперчить, закрыть крышкой и тушить до полуготовности. Затем добавить томатную пасту, чеснок и зелень. Довести до готовности. Подавать в горячем виде. Но блюдо вкусно и холодное.

Горячая закуска из баклажанов «Грибы»

3 баклажана, 3 яйца, 50-100 г сливочного масла, 3-4 луковицы, 200 г сметаны, 1 кубик грибного бульона.

Честно говоря, я не очень люблю использовать кубики, но здесь аромат грибов необходим - в нем изюминка блюда.

Взбить яйца с солью и перцем. Осторожно: не пересолите - еще в кубике будет соль.

Нарезать баклажаны (прямо с кожицей) кубиками размером с небольшие грибочки и замочить в яичной смеси на 10-15 минут.

Обжарить лук на сливочном масле.

Выложить в масло баклажаны с яйцом. Очень быстро перемешайте, иначе получится яичница. Когда баклажаны чуть поджарятся, добавьте кубик. За 5-10 минут до полной готовности (баклажаны станут мягкими) добавьте сметану.

Когда мне рассказали этот рецепт, я не поверила, что из баклажанов можно сделать «грибы». Вкус получается оригинальный: то ли грибы, то ли мясо, то ли печень, но уж никак не баклажаны.

Я уже многих гостей позабавила загадкой - что это? Никто не догадался.

с. Надежда Шпаковского района Ставропольского края.

Фирменный рецепт от Евгения Астафьева

Вкусная килечка

500 г свежей кильки, 0,5 стакана яблочного уксуса, 1,5 головки чеснока, 1 пучок петрушки, 1 пучок кинзы, соль, перец, 1 стакан растительного масла, 1 стакан воды.

Рыбку почистить, удалить головы, промыть. Уксус смешать с водой и залить рыбу. Дать постоять 2 часа. Чеснок потолочь с солью, зелень мелко порезать и все смешать. Слить маринад, посыпать рыбу перцем, зеленью с чесноком и залить маслом. Дать постоять еще 3 часа.

г. Новомосковск Тульской обл.

Фирменные рецепты от Антонины Кузнецовой

Капустные котлеты

На 1 кг капусты нужно взять 0,5 стакана манки, 0,5 стакана молока, 3 яйца, 0,5 стакана сухарей.

Капусту очистить, мелко нарезать, сложить в кастрюлю, влить горячее молоко, закрыть крышкой и тушить до готовности. Не забывайте помешивать, чтобы не пригорело. В готовую капусту постепенно всыпать манку, непрерывно помешивая, и варить еще около 10 минут.

Снять с огня, добавить желтки, немного соли, хорошо вымесить и охладить.

Из капустной массы вылепить котлеты, смочить их яичным белком, обвалять в сухарях и обжарить. Подавать со сметаной.

Кисель со щавелем

200 г щавеля, 4 стакана воды, 3/4 стакана сахара, 60 г крахмала.

Щавель измельчить, потушить в небольшом количестве воды и протереть через сито. Добавить остальную воду, сахар и варить еще 5 минут. Затем влить крахмал, растворенный в небольшом количестве холодной воды, и вновь вскипятить. Остывший кисель очень вкусен с молоком.

г. Северск Томской обл.

Хозяйке-молодайке

Чтобы...

...хлеб не плесневел

Все мы знаем, как много хлеба пропадает в наших домах только из-за того, что через день-два на хлебе появляется плесень. На протяжении многих лет я пользуюсь простым и надежным способом хранения хлеба. В небольшой мешочек, изготовленный из 4 слоев марли, положите 1-2 столовые ложки обыкновенного горчичного порошка. А сам мешочек поместите в хлебницу.

Н.А.КОВАЛЕВ, Витебск.

...не убежало молоко

Молоко никогда не убежит, если вы сделаете так: в большую кастрюлю с водой поставьте молоко - в кастрюле поменьше или в бидоне. Молоко никогда не убежит и будет кипеть так хоть 5 минут, хоть 5 часов - сколько вам надо.

М.ГЛАЗКОВА, Орел.

...не завелась моль

Хочу поделиться с вами своим опытом борьбы с молью. Перепробовала я много способов: апельсиновые корки, полынь, мыло, «Молебой»... Одни совсем не действуют, другие действуют слабо, третьи не безвредны для человека. Вот где-то услышала, что в карманы пальто, костюмов надо раскладывать сушеные яблоки.

Попробовала - очень хлопотно. Ведь надо не только разложить яблоки по всем шерстяным вещам - надо регулярно следить, не завелась ли на яблоках моль. Тогда я решила устроить ловушку для моли. Подвесила узелок из одного слоя марли с горстью сушеных яблок на кухне. Недели через 2-3 развязала узелок и увидела там личинки моли. Яблоки просушила в духовке (чтобы погибли яйца) и опять повесила ловушку.

Скоро год, как висит у нас эта ловушка. Осматривать ее время от времени не составляет труда. А моль, насколько я могу судить, явно предпочитает яблоки шерсти.

З.БЕЛОВА, г.Шумерля, Чувашия.

...не скоблить, не чистить

Нагар на кастрюльках и сковородках я не чищу. Складываю посуду в большую кастрюлю или таз, заливаю водой, настругиваю туда хозяйственное мыло и ставлю кипятить. Вся грязь сходит.

К.ВВЕДЕНСКАЯ, Воронеж.

...избавиться от накипи

Устранить накипь, образовавшуюся на внутренних стенках посуды, можно тремя способами:

- в посуду налить воду, добавить 1-2 чайные ложки уксусной эссенции или 4-5 ложек уксуса, кипятить 2 часа;

-в посуду налить раствор стиральной соды (чайная ложка на стакан воды) и кипятить до тех пор, пока накипь не размягчится, а затем удалить ее жесткой щеткой и тщательно промыть;

- в посуду налить воду, положить в нее промытые картофельные очистки и кипятить до размягчения накипи.

А.ФАЛЕЕВА, г. Омск.

Секреты вкуса

Рыбные котлеты: не с хлебом, а с сухарями

Рыбные котлеты - вкусное блюдо. Но когда пропускаешь рыбу через мясорубку, вытекает много жидкости. Здесь-то и пригодятся сухари. Пропускать рыбу через мясорубку лучше вместе с сухарями. Они поглотят излишнюю жидкость, котлеты будут значительно вкуснее тех, что готовятся с размоченным хлебом. При этом мясорубка прекрасно очистится от рыбного фарша.

Кстати, вкусовые качества фарша значительно улучшатся, если в него, в особенности если рыба нежирная, добавить мелко нарезанный пассерованный на растительном масле лук.

Встречая гостей

Бумажные? Можно!

Большинство хозяек отдает предпочтение бумажным салфеткам - они гигиеничны и, что немаловажно, избавляют от лишней стирки. Тем более что они стали сейчас очень красивыми. Бумажные салфетки свертывают треугольником, складывают по 10-12 штук в стеклянные или пластмассовые салфетницы или раскладывают на пирожковые тарелки.

Бумажной салфеткой можно пользоваться только один раз, после чего ее скатывают в шарик и кладут под борт тарелки, а после еды - на тарелку вместе с использованными приборами.

Хотя и матерчатыми салфетками пренебрегать не следует. Подобранные по цвету, рисунку и фактуре ткани к скатерти, они усиливают впечатление от красиво накрытого стола. Совсем не обязательно складывать салфетку каким-то замысловатым образом - красиво то, что просто.

Не забудьте!

Отметить свои именины:

11 июня - Иван
12 июня - Исаак, Давид
14 июня - Валерий, Вера, Денис

Поздравить именинников:

16 июня - Клавдию, Павла
18 июня - Игоря, Константина
20 июня - Антона, Валерию, Марию

Зайти к именинникам в гости:

21 июня - к Василию, Федору
22 июня - к Кириллу, Алексею
23 июня - к Тимофею, Ивану, Александру, Антонине

Бди, а то обманут!

Покупая банку тушенки...

Далеко не всем нынче по карману иметь на столе натуральное мясо. На незавидное положение несостоятельных граждан оперативно отреагировали многие мясокомбинаты. И до отказа снабдили торговлю дешевыми мясными консервами. Фантазия производителей по наименованию своей продукции поражает. Так, говядина тушеная, как правило, имеет на этикетках дополнительную приписку: пикантная, сытная, настоящая, городская, калорийная, походная и т. п. А цена этого разнообразия ну просто смешная - около 20 рублей за баночку в 325-350 граммов!

Дешевизна консервов озадачивает. Ведь получается, что мясокомбинаты работают себе в убыток, поскольку средняя закупочная цена говядины в пределах 70-80 рублей. С учетом всех расходов на производство и доставку потребителю, тушенка должна стоить как минимум раза в два дороже.

Тот, кто покупал такую «тушенку», знает: чаще всего в банках находится не говядина, а НЕЧТО с добавками в мясном бульоне.

Истинный состав дешевых мясных консервов обнародовала недавно телепередача «Экспертиза РТР». Несколько наименований тушенок подверглись анализу в научно-исследовательской лаборатории. Так вот, то самое НЕЧТО оказалось обыкновенной соей! А закупают ее мясокомбинаты всего-то по 3-4 рубля за килограмм! И еще выяснилось, что подобные консервы приготовляются по техническим условиям (ТУ), которые каждый производитель разрабатывает... самостоятельно! Это дает неограниченные возможности вольно варьировать состав продукта.

Но если дешевизна «мясных» консервов понятна, то остается загадкой, по каким критериям даются им лживые названия? Ведь такую «тушенку» следует именовать: «Соя в мясном бульоне».

Перечень обнаруженных фальсифицированных продуктов питания, приготовленных по произвольным техническим условиям, поражает воображение: чего только в нем не значится! Но то ли еще будет, ведь перечень постоянно пополняется. Поэтому, увидев продукт, на этикетке которого обозначено ТУ с загадочным (до 17 цифр!) номером, следует иметь в виду: велика вероятность того, что название продукта, его состав на этикетке не соответствуют содержимому банки.

E.MAKEEB.

© «Кирилл и Мефодий».

Хрустальный звон бокала

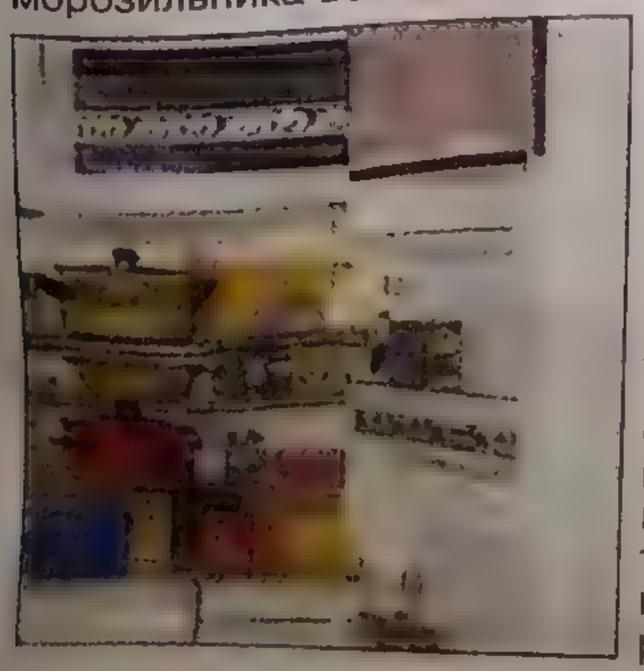
Вина за столом разливает мужчина, а в женской компании - хозяйка стола.

Если за столом только женщины, то, разлив вино по бокалам, уберите со стола бутылку. В компании женщин наличие на столе бутылки говорит о дурном тоне.

Доливать вино в бокал не полагается. Бокал наполняется только тогда, когда он пуст, несомненно, с разрешения гостя. Если же гость не допил вино из-за того, что оно ему не нравится, или захотел другое, уберите бокал с вином и подайте новый.

У «Деда Мороза» проблемы?

Уплотнительная резина холодильника, к сожалению, со временем усыхает, и герметичность камеры нарушается. Разрежьте кусок мягкой резиновой трубки подходящего диаметра вдоль и эту «полутрубку» подложите по всему периметру под уплотнительную резину двери. Герметичность морозильника восстановится, и холодильник будет работать нормально.



Срок службы резинового уплотнения холодильника можно продлить, если под кромку уплотнителя подклеить полоску поролона.

Случается, что уплотнительная резина дверцы холодильника прилипает к шкафу. Избежать этого несложно: смажьте поверхность резиновой прокладки тонким слоем растительного масла (только не машинным: оно разъедает резину), и дефект исчезнет.

Добрый совет от Лины Георгиевской

1. При варке свеклы в кастрюлю положите корочку черного хлеба. Она впитает в себя специфический запах свеклы.
2. Отвары от овощей не выливайте - используйте их для приготовления соусов и супов.
3. Отварной картофель будет вкуснее, если в воду добавить 2-3 дольки чеснока, лавровый лист или немного укропа.

4. Пюре из старого картофеля будет вкусным и воздушным, если добавить в него взбитый белок.
5. Горчица, разведенная не водой, а молоком, не высыхает.
6. Засохший сыр станет мягким, если положить его на некоторое время в свежее или кислое молоко.

г.Санкт-Петербург.

Добрый совет от В. Никитиной

Тесто «Воздушное»

Хочу поделиться рецептом теста для пирожков. Оно готовится всего за час, а получается нежным, воздушным, кто пробует - всем нравится.

0,5 л молока, 2 яйца, 0,5 стакана растительного масла, 100 г дрожжей, 4 ст.л. сахара, 1 ч.л. соли. Муки возьмите столько, чтобы получилось не очень густое тесто.

Молоко нужно слегка подогреть, а дрожжи развести молоком или водой с 1 ч.л. сахара.

Замешиваем тесто и ставим его на 30 минут в холодильник, а еще пусть 30 минут постоит на столе.

Теперь делайте пирожки с любой начинкой - родные вас похвалят.

г. Выкса Нижегородской обл.

На здоровье!

Предупреждение

БАДы: только регистрация!

Биологически активные, или, как их еще называют, пищевые, добавки стремительно вошли в нашу жизнь. Это не лекарства, рецептов на их приобретение не требуется, а потому очень часто люди «прописывают» себе их сами или по совету знакомых. Ничего удивительного: как устоять перед искушением одним махом решить все проблемы со здоровьем, если «уникальное соотношение природных компонентов» обещает ошеломляющий эффект?

Собственно, уже **слова вроде «уникальное соотношение активных компонентов, оптимальное для человека» должны насторожить.** О какой оптимальности состава вообще можно говорить, если и состояние организма человека не постоянно, и содержание изученных активных компонентов лекарственных трав колеблется, а содержание некоторых сложных компонентов вообще невозможно определить.

Если реклама лекарственных препаратов подчиняется серьезнейшим юридическим законам, то реклама БАДов зачастую зависит лишь от добросовестности производителя (или от его образованности). А с этим, как известно, кое-где у нас порой...

Ситуация усугубляется тем, что состав БАД строго засекречен и является коммерческой тайной. Из-за этого **практически невозможно вывести на чистую воду недобросовестного производителя:** ведь на этикетке не указано, сколько и чего конкретно должен содержать препарат. Например, на кафедре фармакологии ММА им. Сеченова исследовали 20 упаковок одного известного средства. Содержимое ни одной из упаковок ни разу не совпало по весу и количеству компонентов с содержимым остальных 19. Какого эффекта можно ожидать?

Или тонизирующий и адаптогенный чай, в составе которого заявлены в числе прочих трав женьшень, элеутерококк и левзея. Названия знакомые и убедительные, но на поверку оказалось, что женьшень представлен бесполезными листьями, а количество элеутерококка и левзеи столь ничтожно, что ни о каком тонизирующем эффекте не может быть и речи.

Рецептурный состав любого препарата, предназначенного для профилактики или лечения, не может быть тайной! Если производителя беспокоит, что рецептура может быть позаимствована - ее нужно запатентовать, но скрывать состав даже «безопасной пищевой добавки из натуральных компонентов» недопустимо. А если у человека аллергия на один из компонентов? А при существующем положении вещей безобидный с виду «противопохмельный» состав может содержать не только лекарственные травы, но и наркотические вещества, эфедрин или запрещенные анаболические стероиды.

Чтобы создать лекарство, его нужно много лет испытывать в лабораториях, затратив при этом крупные суммы денег, а потом еще проводить доклинические и клинические испытания. С пищевыми же добавками все гораздо проще - для их регистрации необходимы только сертификаты об отсутствии в составе солей тяжелых металлов и о микробиологической чистоте. Не нужно проводить исследования эффективности на животных и людях - рекомендации вполне можно вывести, опираясь на «многовековую народную мудрость» и интуицию.

Минздрав РФ издал приказ № 396 «О биологически активных веществах». Суть его в том, что биологически активные вещества, предназначенные для профилактики, диагностики и лечения, а также для предупреждения беременности, будут отныне проходить государственную регистрацию так же, как и лекарства. Никто не ставит целью изжить биологически активные добавки как шарлатанские снадобья, но, несомненно, недобросовестная реклама и спекуляции на стремлении человека излечиться недопустимы.

AskDoctor.ru.

СЕКРЕТЫ МОЕГО ДОМА

Вы ищете ответы на вопросы:

- как сэкономить время и деньги, делая в доме ремонт?
- как быстро починить сантехнику, бытовую технику, электрооборудование?
- как строить удобно, элегантно и надежно?
- как выбрать качественный товар?
- как грамотно обустроить дачу, гараж, подсобное хозяйство?

Все ответы в газете "Секреты моего дома"

УКРОП – УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

Каких только полезных веществ не содержится в этой популярной приправе!

Отвар травы укропа может быть полезен при таких заболеваниях, как гипертония, сердечно-сосудистая недостаточность, болезни печени и желчевыводящих путей. Готовится он следующим образом: 3 столовые ложки травы залейте 200 мл воды, кипятите в течение 15 минут, охладите, процедите и доведите объем до исходного. Этот же отвар используется при лечении воспалительных заболеваний глаз (конъюнктивитов и т.п.) для примочек.

Употребление укропа в пищу, а также лечение его препаратами противопоказано людям с пониженным давлением. Но даже если с давлением у вас все в порядке - не переусердствуйте! «Передозировка» укропа может вызвать обморок, временное ухудшение зрения и общий упадок сил.

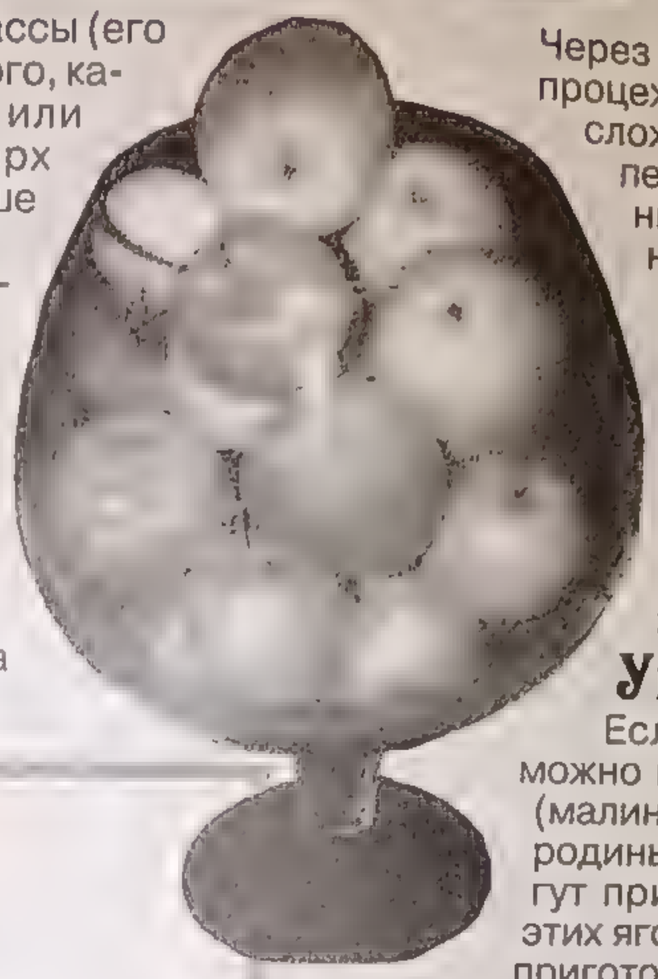
Выполняем просьбу

Уксус яблочный

По просьбе Людмилы Семеновой из г.Богородска посылаю рецепты приготовления винных уксусов.

Винный уксус носит свое название потому, что когда-то его делали только из винных ягод - винограда. Теперь винным называется уксус из любых плодов и ягод.

Для приготовления яблочного уксуса пригодятся любые яблоки, даже их обрезки, отходы от приготовления варенья, джема, повидла. Целые яблоки измельчают, перекладывают яблочную массу в эмалированную посуду с широким дном, заливают горячей водой (65-75 градусов), добавляют сахар - 50-100 г на 1 кг яблочной массы (его количество зависит от того, какие яблоки: кислые или сладкие). Воды поверх массы должно быть выше на 3-4 см.



Посуду ставят в теплое место (не менее 18-22 градусов), но не на солнце. Часто помешивают, чтобы не образовалась корка. Еще лучше положить сверху деревянный кружок или перевернутую вверх дном мелкую тарелку, а сверху небольшой гнет.

Через 10-14 дней жидкость процеживают через марлю, сложенную в 2-3 слоя, и переливают для брожения в большие банки, не доливая до верха 5-7 см.

Через полторы-две недели уксус готов. Его нужно осторожно, не взбалтывая, перелить в бутылки, не доливая до верха 2-3 см.

Уксус ягодный

Если нет яблок, уксус можно приготовить из ягод (малины, крыжовника, смородины, ежевики и др.) Могут пригодиться и отходы этих ягод (например, после приготовления сока). На 1 кг ягодной смеси добавляем 140-150 г сахара и не кладем гнет. Вода должна покрывать ягодную массу на 1-2 см. И точно так же, как в первом случае, через 10-14 дней сливаем жидкость в большие банки, не доливая до верха 10-12 см. Закрываем чистыми тряпочками и оставляем для брожения. Уксус готов через 10-15 дней.

Разливаем и укупориваем, как яблочный, но для его хранения нужна более низкая температура - от 2 до 14 градусов тепла. Если нет возможности хранить уксус в темноте, оберните бутылки темной бумагой.

Л.И.ЮРЬЕВА, д.Думаново Торжокского р-на Тверской области.
Фото А.ЧУПРАКОВА.

Встретились письма

Заказывайте песни!

Мне 65 лет. Я очень люблю песни нашей молодости и народные песни. Мы с подружками часто поем за праздничным столом.

Я знаю много песен, есть у меня и сборники, так что заказывайте песни - я напишу слова.

А еще я знаю много частушек. Муж играет на гармошке, а я пою и пляшу.

Давайте обмениваться частушками! Кто кого перепоет! Можно по темам: про любовь, про измену, про милого и т.д. **(Редакция: лучше всего про еду!)**

Уверена: многие меня поддержат и у вашей газеты прибавится популярности.

Зинаида ЗАМЯКИНА, с.Окунево Бердюжского района Тюменской обл.

Старые частушки на кулинарную тему

Вчера вспоминали старые частушки. Их оказывается, очень много сложено на кулинарную тему. **У меня предложение: давайте найдем для них в газете крохотный уголок. Много места они не займут, а настроение поднимут.** А будет настроение, больше пришлем рецептов; больше рецептов - больше тираж; больше тираж - дольше будем общаться. Ну как?

Если понравится мое предложение, то пусть читатели присылают такие частушки, я думаю, они знают очень много.

Вот некоторые из моей коллекции:

Меня милый не целует,
Вот какой он молодец.
Это он, наверно, губы
Бережет на холодец.

* * *

Меня девушки не любят,
Говорят, что я косой.
Пойду с горя отравлюся
Магазинной колбасой.

* * *

Я купила холодильник
Под названием «Ока».
Мяса нет, так в середину
Поселю я мужика.

* * *

Задушевная подружка,
Надо нам не опоздать.
По девятому талону
Мужиков будут давать.
Задушевная подружка,
Опоздали мы с тобой,
Все девятые талоны
Отоварены мукой.

* * *

Угостила дролю чаем,
Пирогом с начинкою!
- Чай - не водка, - отвечает, -
К чаю четвертику бы!

Ирина КАШУБА, г.Калуга.

Я, _____
(фамилия)
_____
(имя)
_____
(отчество)

участвую в конкурсе «Лучший кулинар» в номинации _____

(указать одну из четырех)

Мой адрес: _____
(индекс)
_____
_____

Призеры вдогонку

Как вы помните, дорогие друзья, в конкурсе «Лучший кулинар» мы обещали по 3 награды в каждой из номинаций. В прошлый раз назвали первых претендентов на главный приз. Теперь вдогонку - очередные восемь человек, которые получат от нас почетные дипломы и фирменные фартуки газеты «Скатерть-самобранка». Итак, победители первого тура:

В номинации «Салаты и закуски»:

- **Екатерина РЯПИСОВА** из г.Болотное Новосибирской области за салат «Шампуруза».
- **Галина НИКИТИНА** из г.Коврова Владимирской области за салат «Мишка, где твоя улыбка?».

В номинации «Первые блюда»:

- **Галина ЕФРЕМОВА** из г.Белогорска Амурской области, за «Суп мудрости».
- **Майя ЛОМОВА** из г.Богородска Нижегородской области, за суп «Солнышко».

В номинации «Вторые блюда»:

- **Тамара БУШМЕЛЕВА** из г.Ижевска за мясо «Ижевчанка».
- **Людмила ОРЛОВА** из г.Тамбова за оригинальное блюдо «Тюлебяки».

В номинации «Выпечка, десерт»:

- **Антонина АРЖАНОВА** из г.Дзержинска за торт «Наташа».
- **Светлана ЗОРЕВА** из с.Берендеево Переславского района Ярославской области за пирог с сыром «Натали».

Поздравляем!

Призы мы пошлем по почте.

В следующем номере (не пропустите!) назовем имена победителей второго тура конкурса.

Просьба от читателя

«Хычин». Кто знает?

Как-то раз пробовала пирог «Хычин» (кавказская кухня) с сыром. Может, кто-то из читателей газеты знает рецепт его приготовления? Заранее благодарна.

Елена ГОРБУНОВА, г.Мурманск.

И напоследок...

Ищу песню

«Сенокосная пора»

У меня много застольных песен, но вот нигде не найду песню «Сенокосная пора», где есть такие слова:

Только я не виновата,
Что потеряно кольцо,
Что ладони пахнут мятой
И ромашковой пыльцой...

У меня к вам просьба: может, кто из ваших читателей знает слова полностью?

Я не думаю, что песни можно петь только за столом. Я живу в деревне одна. Вот огород копаешь - поешь, сено косишь - напеваешь.

А мама моя и когда в хорошем настроении, и когда грустно, услышав хорошую песню, особенно старинную, меняется на глазах - какой-то задор появляется. При мне она не поет за делами, а когда одна - ходит по дому и что-то мурлычет.

Я считаю, что песня - хорошо, а без частушки тоже нет застолья. Много места частушка не займет в газете, а настроение поднимет. Может, подумаете на эту тему?

Т.КУЗНЕЦОВА, п. Шумилово Нижегородской обл.

Следующий номер нашей газеты выйдет 25 июня.

Благодарность

«Вкуснятинку» – в коллекцию

Очень люблю готовить. С детства собираю кулинарные рецепты, книги, вырезки. Сейчас в моей коллекции столько рецептов, что уже трудно стало вести их подсчет. Покупаю разные газеты по домашнему хозяйству, но «Скатерть-самобранку» считаю лучшей. Есть чем пополнить мою коллекцию, всегда есть такое блюдо, которое сразу хочется приготовить.

Например, в № 2 за 2003 г. мне очень понравились следующие рецепты: **суп гороховый с грибами** от **В.Крылова** из Ленинградской области, **салат «Любавушка»** от **Т. Садовниковой** из Алтайского края и **«Разноцветные вкуснятинки» В.Баркиной**.

Светлана СУХАНОВА, г.Оренбург.

Огромное спасибо

Объявляю благодарность **Татьяне Куликовой** за ее рецепт **«Рыба деликатесная»** (№ 12, 2002), **Светлане Сухановой** за рецепт **«Тефтели из картофеля»** (№ 12, 2002), **Людмиле Красковой за салат «Женская ласка»** (№ 4, 2003), **Любови Летуновой за печенье «Минутка»**, которое, действительно, просто тает во рту.

К сожалению, все, что печатается в газете, перепробовать невозможно. Поэтому берем на пробу рецепты выборочно, да и по деньгам смотришь, чтобы не очень накладно было.

Любовь ЮРЬЕВА, д.Думаново Торжокского района Тверской обл.

Ай да «Кукурузная горка»

Долго и безуспешно я искала рецепт десерта из кукурузных палочек. Совершенно случайно впервые купила газету «Скатерть-самобранка», и вот чудо - сразу же нашла такой долгожданный рецепт. Спасибо **Марине Корчагиной** за вкусную **«Кукурузную горку»**!

Галина БОГДАНОВА, г.Заречный Свердловской обл.

«Скатерть-самобранка»
№12(25), июнь 2003 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон 8(312) 32-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ
Тел. 8(312)75-98-67 e-mail: slog@idnp.ru

Рекламное агентство
тел. 8(312) 34-88-22, 34-91-15, факс 34-88-22
e-mail: reclama@idnp.ru
Служба распространения и доставки
Тел.: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: dostavka@idnp.ru
Распространение в Республике Беларусь -
ИООО «Арго-НН»
Адрес:
220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408
тел/факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485
Подписано в печать 29.05.2003 г.
в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж **216 634** Заказ № **5740**
Материалы, помеченные *, размещены на коммерческой основе
Цена договорная
Отпечатано в **КОГУП «Кировская областная типография»**, 610000, г.Киров, Динамовский пр., 4

Скатерть-самобранка
июль 2003г.
№14 (27)

В каждом номере - 50 рецептов заготовок на зиму. Читайте 2-7 стр.

Фирменный рецепт от Натальи Рублевой

Сладкий ералаш

Взять по половине стакана черники, земляники, малины, клубники, черной и красной смородины, вишни, крыжовника и т.д. Варианты могут быть разные в зависимости от наличия ягод и желания.

На каждые 0,5 стакана ягод надо взять 0,5 стакана сахара. Из сахара сварить сироп (на 3 стакана сахара 3\4 стакана воды). Когда сироп готов, опускают ягоды: вначале те, что дольше варятся (крыжовник, вишня), а затем все остальные.

Ералаш готов, если сироп на блюдце застывает капелькой.

Петропавловск-Камчатский

Фирменный рецепт от Раисы Панкратовой

Ликер «Ягодка»

Для этого понадобится: 80 штук любых ягод (смородина, клюква, черная рябина, вишня и т.д.), 100 штук вишневых листьев, 1 литр воды, 500-600 г сахара, 250 г спирта или хорошего самогона, 1 чайная ложка лимонной кислоты.

Ягоды, листья залить 1 л воды и кипятить 25-30 мин. Слить воду, добавить сахар, лимонную кислоту и довести до кипения, чтоб растворился сахар, процедить через марлю и остудить. В холодный сироп добавить спирт или самогонку.

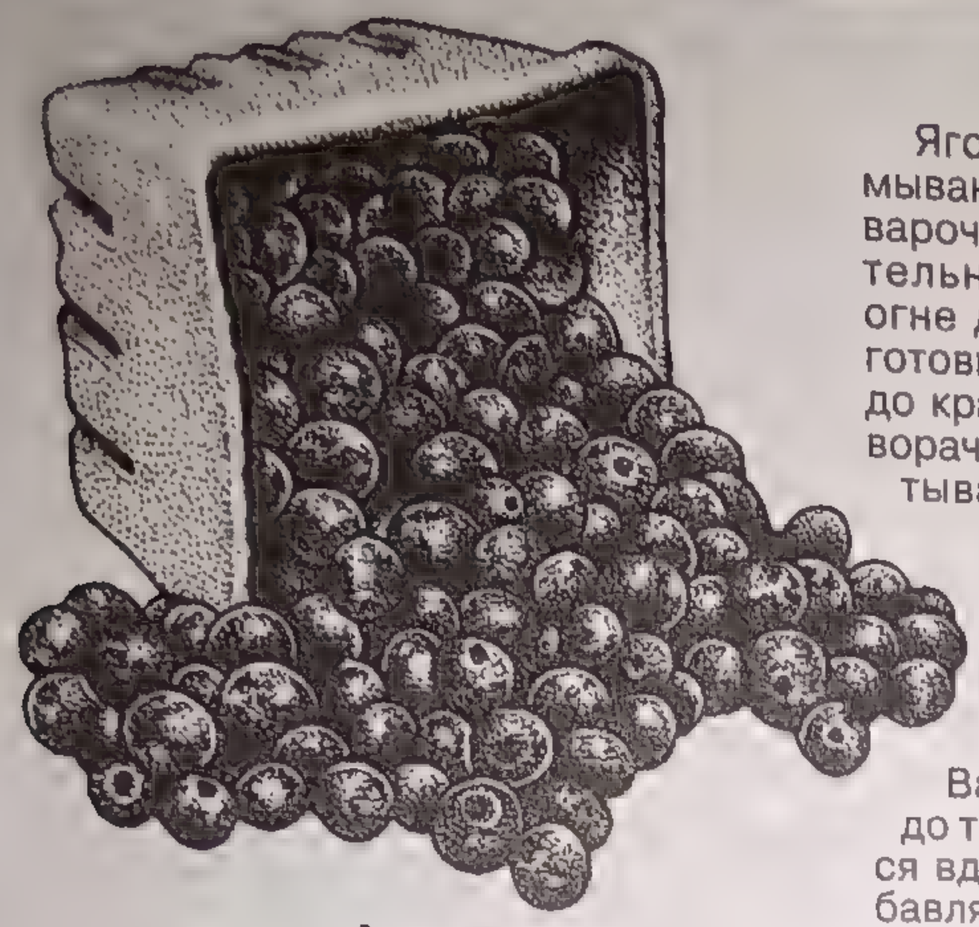
Ликер готов. Отличного настроения!

Для любителей покрепче - можно немного добавить спиртного.

п.Синегорский Свердловской обл.

Фото Вячеслава СЕННИКОВА

Черника



Джем с смородиновым соком

Для приготовления сиропа взять красную смородину, размельчить миксером или размять деревянной толкушкой, поставить на огонь и довести до кипения, затем охладить и отжать через марлевую салфетку. Полученную массу вылить в середину приготовленного сахара и сварить сироп. В кипящий сироп положить чернику и варить на сильном огне в течение 40 минут. Во время варки активно перемешивать ягоду и раздавливать ее о стенки таза. Готовый джем в горячем виде расфасовать в банки, лучше емкостью 700-800 мл. Чтобы сверху джема образовалась защитная пленочка, банки оставить открытыми до полного остывания. Закрывать можно негерметично.

Рецептура: на 3 кг черники - 3,9 кг сахара, 3 стакана красной смородины или клюквы.

Компот

Для приготовления компота ягоды промыть в холодной воде, переложить в дуршлаг для того, чтобы стекла вода, и всыпать в подготовленные банки. При наполнении ягодами банку несколько раз встряхнуть для наилучшего уплотнения. Ягоды, уложенные в банку, залить горячим сахарным сиропом и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки - 10 минут, литровые - 15.

Рецептура на 1,5 л сиропа: 1 л воды, 820 г сахара.

Варенье

Зрелые ягоды перебирают, промывают в нескольких водах (под душем или опусканием дуршлага в ведро с водой), дают воде стечь. Затем чернику перекладывают в эмалированную кастрюлю, заливают 70%-ным сахарным сиропом (**700 г сахара, 300 мл воды**) и выдерживают в нем 4-5 часов. После выдержки варят на слабом огне до полной готовности. Горячее варенье расфасовывают в прогретые банки. Банки пастеризуют при температуре 95 градусов: пол-литровые - 10 минут, литровые - 15 минут.

На 1 кг черники берут 1 кг сахара.

Джем

Ягоды перебирают, тщательно промывают в холодной воде, помещают в варочный таз, добавляют сахар и тщательно перемешивают. На слабом огне доводят до кипения и варят до готовности. Разливают в горячем виде до краев банок, укупоривают и переворачивают вверх дном до полного остывания.

На 1 кг черники берут 500 г сахара.

Повидло

Подготовленные ягоды разминают деревянным пестиком. Варят, помешивая, на слабом огне до тех пор, пока масса не уменьшится вдвое. После этого порциями добавляют сахар и варят до готовности.

На 1 кг черники берут 600 г сахара.

Мармелад

Ягоды подогревают на слабом огне под крышкой до тех пор, пока они не покроются соком. Затем их протирают через сито. Полученное пюре смешивают с сахаром и варят, пока масса не начнет отставать от дна и стенок. После этого массу выкладывают на противень, выстланный пергаментом, разравнивают и подсушивают в слабо нагретой духовке. Обсыпают сахарной пудрой и нарезают фигурными кусочками. Хранят в хорошо закрытой таре в холодном сухом месте.

На 1 кг черники берут 600 г сахара.

Черника с сахаром

Зрелые свежесобранные ягоды перебирают, несколько раз промывают в холодной воде, дают ей стечь. Затем ягоды слегка разминают деревянным пестиком так, чтобы была лишь нарушена кожица. После этого подогревают до температуры 60-65 градусов. В подогретые ягоды засыпают сахар (**на 1 кг ягод 0,5 кг сахара**). Всю массу тщательно перемешивают, быстро подогревают до температуры 70 градусов. Расфасовывают в горячие подготовленные стеклянные банки. Пастеризуют в кипящей воде: пол-литровые банки - 20 минут, литровые - 25 минут.

Черника в собственном соку

1/5 часть ягод отделяют, помещают в эмалированную кастрюлю и разминают. Сверху засыпают остальные ягоды и сахар из расчета **на 1 кг ягод 0,5 кг сахара**. Ставят на огонь, нагревают до 90 градусов, помешивая. Выдерживают 5 минут, снимают пену, расфасовывают в банки и сразу же закатывают.

Сушеная черника

Ягоды насыпают на сито и сушат в духовке при температуре 40-50 градусов. К концу сушки температуру повышают до 60 градусов. Ягоды обычно высыхают за 3-4 часа. Необходимо следить, чтобы они не пригорели, не допускать излишнего слипания и пересушивания.

Сок черничный

Ягоды перебирают, промывают в холодной воде, разминают деревянным пестиком, а мезгу переносят под пресс. После первого прессования мезги оставшийся в мешочке жом разрыхляют, добавляют 2 стакана горячей воды и отжимают вторично. Желательно полнее извлечь красящее вещество ягод. Сок подсахаривают (80 г сахара на 1 л). Затем подогревают до 85 градусов, разливают в банки и пастеризуют при температуре 85 градусов: пол-литровые - 15 минут, литровые - 20 минут.

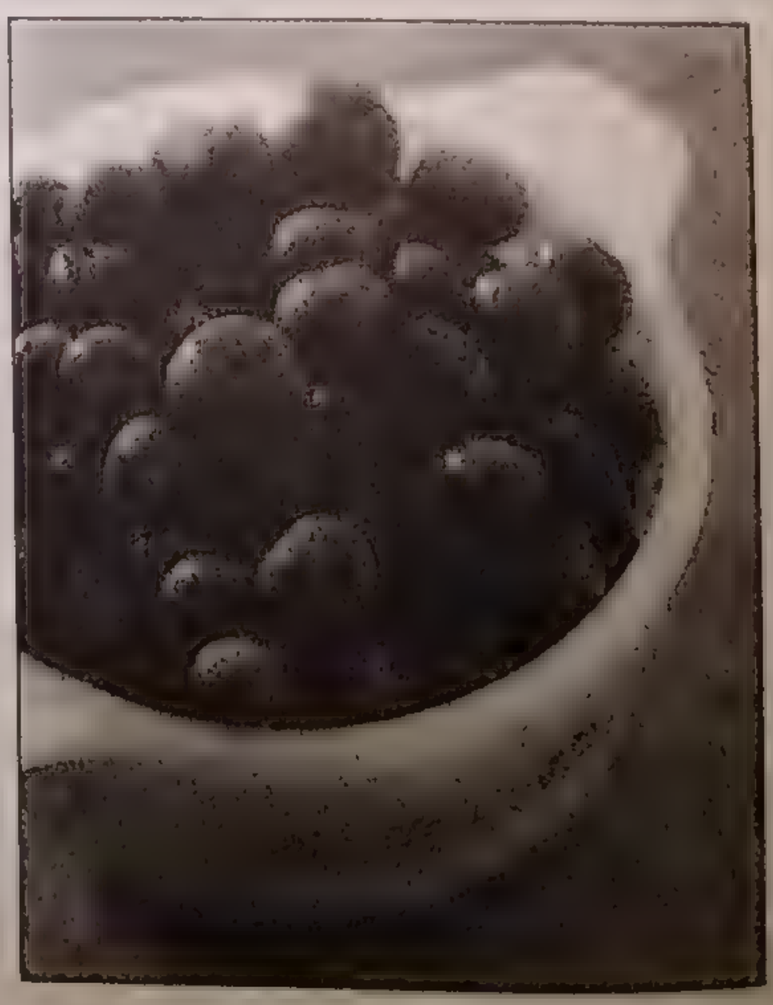
«Пятиминутка» без сахара

Подготовленные ягоды залить свежеотжатым черничным соком, поставить на огонь, и помешивая, довести до кипения. Через 5 минут быстро разлить в горячие банки и закатать. Использовать для приготовления киселей, компотов, начинки для пирогов.

Рецептура: на 1 кг ягод - 1 стакан сока.

Черника без сахара в бутылках

Ягоды перебирают, промывают в холодной воде, дают воде стечь. Затем заполняют ягодами чистые прокипяченные бутылки. Негерметично прикрывают их пробками и ставят в посуду с водой, на дно которой положена деревянная решетка или ткань, сложенная в несколько раз. Воды в посуду наливают на 3/4 высоты бутылки, кипятят 20 минут. Вынимают бутылки, плотно закупоривают, крепко обвязывают шпагатом, охлаждают. Пробки заливают парафином или смолкой.



Варенье без косточек

Для варенья пригодны как мелкие, так и крупные зрелые плоды.

Мелкие персики накалывают, бланшируют и варят целиком, с косточками, а крупные плоды разрезают пополам и удаляют косточки. Половинки ошпаривают, погружая в кипяток, или выдерживают при температуре 85 градусов в течение 5 минут и сразу же охлаждают. После этого кожица легко снимается. Для более легкого снятия кожицы крупные половинки можно разрезать вдоль еще на две или четыре части. Чтобы до бланширования очищенные персики не темнели на воздухе, их выдерживают 5-10 минут в 1%-ном растворе лимонной кислоты (10 г на 1 л воды).

Сироп готовят из расчета **на 1 кг персиков 1,2 кг сахара и 500 мл воды.** Сначала в этой воде растворяют 900 г сахара, кипятят 1-2 минуты, затем горячим сиропом заливают подготовленные в тазу плоды и выдерживают 3-5 часов до варки. После этого ставят на слабый огонь, доводят до кипения, кипятят 5-7 минут и выстаивают 6-8 часов. Затем добавляют по 250 г сахара на каждый килограмм плодов, варят 7-9 минут и снова настаивают 7-9 часов. Перед третьей, последней варкой добавляют еще 250 г сахара и варят до готовности. За 5 минут до окончания варки добавляют 3 г лимонной кислоты на 1 кг плодов. Готовое варенье снимают с огня, охлаждают и разливают в банки.

С косточками

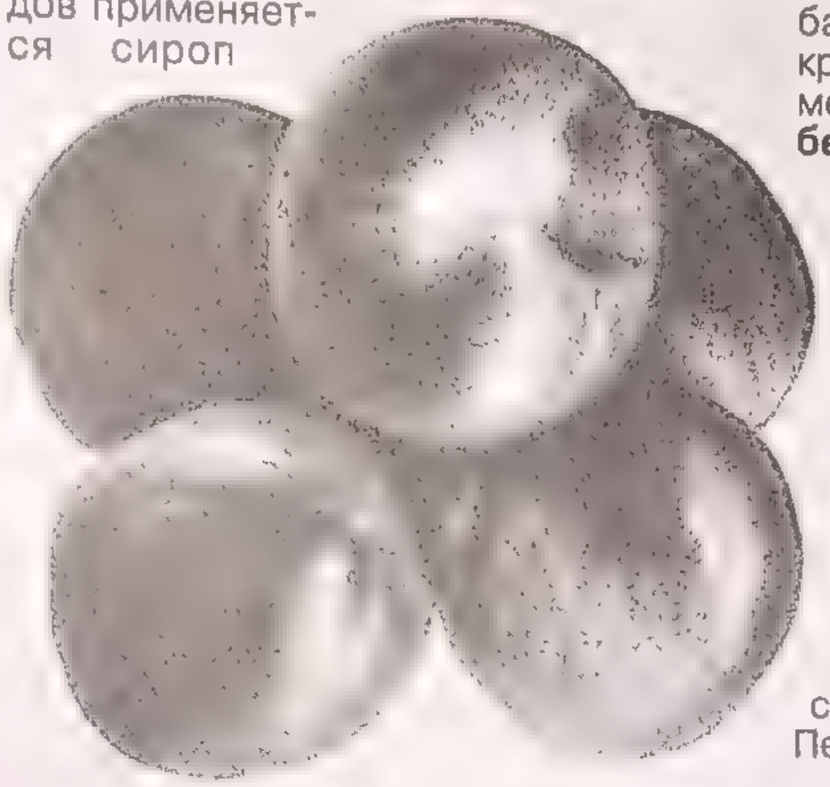
Отбирают качественные спелые плоды, в твердых местах накалывают булавкой. Готовят сироп из расчета **на 1 кг персиков 1,5 кг сахара и 500 мл воды.** Опускают в него плоды, доводят до кипения. Кипятят 5 минут и оставляют на сутки. Затем плоды варят до готовности.

Без кожицы

Не совсем спелые персики ошпаривают кипятком, снимают кожицу, кладут в холодную воду, чтобы они не потемнели. Сироп готовят за расчета **на 1 кг персиков 1,5 кг сахара и 500 мл воды.** Обсохшие плоды опускают в сироп и варят до размягчения. После этого плоды выкладывают на блюдо и ставят в холодное место. На следующий день сироп ставят на огонь и варят, снимая пену. Остывшим сиропом заливают плоды и настаивают в течение суток. Затем сироп с плодами доводят до кипения, дают остыть и разливают в банки.

Компот

Для компота пригодны не совсем созревшие плоды, но уже достаточно ароматные и сладкие, диаметром не менее 40 мм. Плоды моют, очищают от кожицы (чтобы кожица легче снималась, плоды предварительно погружают на несколько секунд в горячую, а затем в холодную воду), бланшируют в кипящей воде 5-7 минут, затем охлаждают водой, чтобы они не слишком разваривались. Мелкие плоды укладывают в банки целиком, вместе с косточкой, а крупные - половинками. Для заливки целых плодов применяется сироп



крепостью 35%, для половинок - 40%. Банки стерилизуют в воде при температуре 100 градусов: пол-литровые - 15-20 минут, литровые - 20-25 минут, трехлитровые - 45 минут.

Джем

Персики моют, удаляют косточки, добавляют немного воды и варят на сильном огне 5-8 минут с момента закипания. Затем добавляют сахар и продолжают варить до готовности, постоянно помешивая. **На 1 кг персиков берут 900 г сахара и 250 мл воды.**

Повидло

Для приготовления повидла используют перезрелые плоды. Персики перебирают, промывают, просушивают, разрезают по бороздке и вынимают косточки. После этого помещают в кастрюлю, на дно которой предварительно наливают немного воды (**на 1 кг персиков - 20-30 мл воды**). Варят на умеренном огне, постоянно помешивая. Когда масса станет достаточно густой, добавляют сахарный песок, перемешивают и уваривают до готовности. Готовое повидло охлаждают, расфасовывают в сухие банки, накрывают полиэтиленовыми крышками. Хранят в сухом прохладном месте. **На 1 кг персикового повидла берут 600-800 г сахара**.

Персиково-дынный джем

600 г персиков (без косточек), 400 г мякоти дыни, 1 кг сахара.

С персиков снять кожицу, удалить косточки, фрукты порезать. Дыню почистить, разрезать, удалить мягкую сердцевину вместе с семечками, отмерить 400 г мякоти, порезать на куски. Добавить сахар и, помешивая довести до кипения. Варить 2 мин. на сильном огне, непрерывно помешивая. Переложить в банки и сразу укупорить.

Пряные персики

3-4 кг спелых, не очень крупных персиков с тонкой кожицей, 1 л винного уксуса, 600 г сахарного песка, гвоздика, 1 палочка корицы.

Персики осторожно протереть салфеткой, в основание плодоножки воткнуть по 1 гвоздике, положить в банки. Довести до кипения уксус с сахаром и корицей, слегка остудить и залить фрукты. Укупорить банки резинкой и крышкой. Пастеризовать 15 мин. при температуре 75°С.

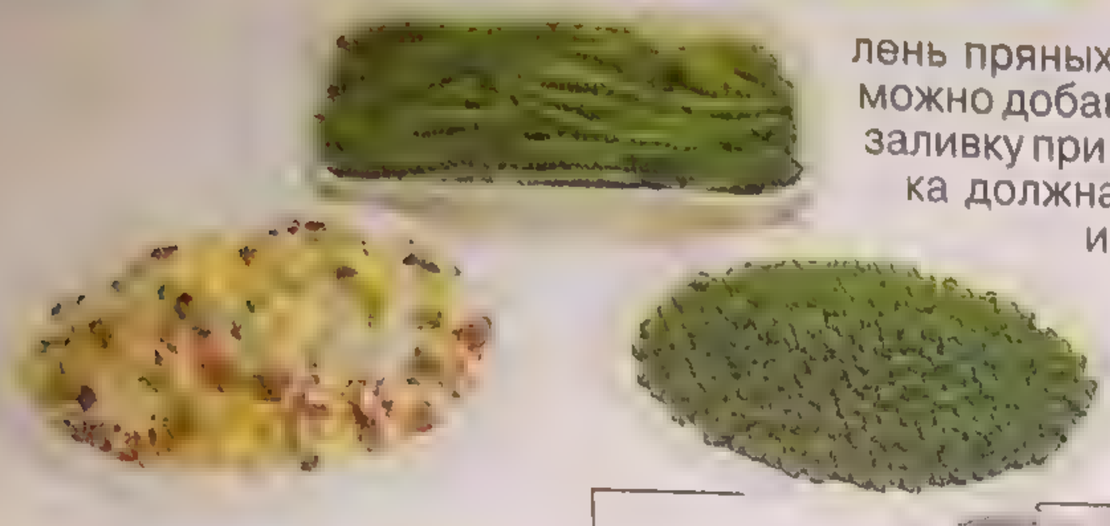
ХОЧЕШЬ СЭКОНОМИТЬ?
Мы знаем как!

Выпиши газету
СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА
на первое полугодие 2004 года
по ценам июня *

По каталогу "Пресса России" и по местному каталогу в Нижегородской области - индекс **15499**.
По каталогу "Почта России" - индекс **16550**.

* Предложение действительно только до 1 сентября

Горох (фасоль)



Стручки фасоли соленые

Для соления используют молодую фасоль, убранную до начала образования семян. Стручки очищают от волокон, иногда режут на куски, кладут в посуду для засолки под кружок и гнет и заливают рассолом (**500 г соли и ведро воды на 10 кг фасоли**).

Стручковая фасоль маринованная

Стручковая фасоль бывает зеленая и желтая (восковая). Ее употребляют в пищу, когда стручки (бобы) ее молодые и нежные. В таких стручках все пространство между створками заполнено нежной мякотью, а зерна или совершенно отсутствуют, или имеют очень малые размеры - не больше пшеничного зерна. Если свежий стручок фасоли согнуть пополам, то он должен разломиться на две части. По бокам стручков не должно быть грубых нитей и волокон.

У собранных стручков отрезают верхние заостренные кончики и нижние кончики вместе с плодоножками.

Мариновать можно целые и резаные стручки. В последнем случае их разрезают на одинаковые кусочки длиной 2,5-3 см. Стручки фасоли бланшируют в кипящей воде 2-3 минуты, охлаждают и укладывают в банки. Если маринуют фасоль нарезанную, то кусочки насыпают в банки и утрамбовывают руками. Если же стручки целые, то их необходимо уложить в банку вертикально, правильными рядами. Заливают маринадом, рецепт которого мы приводим в следующем рецепте.

Маринованные бобы фасоли

Бобы фасоли бланшируют в кипящей подсоленной воде в течение 2-3 минут, затем охлаждают в холодной воде, плотно укладывают в банки и слегка уплотняют руками. Предварительно в банки укладывают пряности: 2-3 цветка гвоздики, 3-4 горошины перца душистого и черного (горького), лавровый лист. Иногда добавляют зелень пряных растений. Все пряности можно добавлять также в маринадную заливку при ее приготовлении. Заливка должна содержать 5,5% сахара и столько же соли. Горячую заливку наливают в пол-литровые банки с фасолью, куда затем прибавляют чайную ложку уксусной эссенции или 3,5 ст.ложки 9%-ного уксуса.

Пол-литровые банки стерилизуют в кипящей воде не менее 25 минут.

Спаржевая фасоль

Состав заливки: на 1 л воды - 100 г столового уксуса, 50 г сахара, 25-30 г соли.

Стручки молодой спаржевой фасоли моют, обрезают с концов, нарезают кусочками длиной 2-3 см, опускают на 3 минуты в кипящую воду, охлаждают в холодной воде и укладывают в банки по «плечики». Заливают кипящим маринадом и пастеризуют при 90 градусов (литровые банки - 20 минут).

Стручки молодой спаржевой фасоли моют, обрезают с концов и варят 5-10 минут, охлаждают в холодной воде и плотно укладывают в банки. Укроп и сельдерей кладут на дно. Заливают холодным маринадом, укупоривают и ставят в холодное место. Через 10-12 дней фасоль готова к употреблению. Маринованную фасоль используют для супов и гарниров.

11 кг зеленой фасоли, 200 г соцветий укропа, 200 г зелени сельдерея.

Состав заливки: на 3 л воды - 3 л столового уксуса, 300 г соли.

Горошек в стручках маринованный

Молодой зеленый горошек отваривают в подсоленной воде, затем откидывают на сито. Когда вода стечет, стручки плотно укладывают по «плечики» банки, на дно кладут приправы. Затем горошек заливают горячим маринадом. Банки стерилизуют в кипящей воде (литровые - 45 минут).

Заливка: на 0,8 л воды - 0,2 л столового уксуса, 100 г сахара, 5-6 г соли.

На литровую банку кладут 5-8 горошин черного и душистого перца, 1-2 лавровых листа, кусочек корня хрена.

Зеленый горошек консервированный

Для консервирования используют недозрелый зеленый горошек. Чтобы заготовить зеленый горошек впрок, его кипятят немного в подсоленной воде, затем откидывают на сито. Когда вода стечет, горошек укладывают в банки, встряхивая его до тех пор, пока до верха банки не останется пространство высотой в 1 см. После этого добавляют в 0,5-литровую банку 15 г сахарного песка, заливают кипящей, слабо подсоленной водой, стерилизуют в течение 30 минут и герметически закатывают. На третий день банки с горошком снова надо простерилизовать: поставить на решетку в кастрюлю с кипящей водой (не погружая в кипяток) так, чтобы пар окутывал банки.

Салаты, конечно, будут!

Дорогие друзья!

В своих письмах вы спрашиваете, будут ли среди зимних припасов рецепты оригинальных салатов?

Конечно, будут!

Скоро мы посвятим им целый номер, а может, и два (смотря сколько придет писем на конкурс «Будет вкусной зима»). Но это - в ближайшем будущем, в самый разгар заготовок.

А вот «Рецепты на бис» начнем печатать уже со следующего выпуска. Следите за газетой, а если кому-то «Скатерть-самобранку» трудно купить(на что жалуются многие, ибо торговля заказывает ограниченное количество экземпляров), уговорите знакомого киоскера оставлять вам номерочек. Или подпишитесь. Это надежнее.

С горчицей (старинный рецепт)

Немного недозрелые помидоры промывают, укладывают в ведро или кастрюлю, пересыпают листьями черной смородины. Дно тоже выстилают этими листьями.

Готовят рассол из расчета: на ведро воды - 2 тонких стакана сахара, стакан соли, 15 лавровых листьев, по чайной ложке размятых горошин душистого и горького перца. Все это следует прокипятить, остудить и добавить 100 г сухой горчицы. Размешивают и дают отстояться. Когда рассол станет прозрачным, чуть желтоватым, можно залить помидоры. Сверху кладут чистую тряпочку и гнет.

С морковью

Отбирают спелые твердые мелкие помидоры, тщательно промывают. Плодоножки не отрывают - так помидоры не теряют сок, остаются твердыми, их можно будет резать дольками, как свежие.

Помидоры укладывают в кадке, ведре, кастрюле рядами, пересыпая тертой морковью. Берут 1 часть моркови на 8-10 частей помидоров. Добавляют красный перец, укроп, чеснок, лавровый лист и заливают рассолом (0,5 кг соли на ведро воды). Сверху кладут чистую тряпочку и гнет.

Хранят в прохладном месте.

Если к концу зимы помидоры начинают закисать, их вынимают из рассола, споласкивают, укладывают снова и заливают свежей водой. После этого они сохраняются еще 3-4 месяца.

Маринованные помидоры

На дно банки кладут зеленые приправы - укроп, петрушку, листья черной смородины, хрена. Крепкие помидоры укладывают как можно плотнее. Заливают крутым кипятком и держат под крышкой 10-15 минут. Затем настой сливают в кастрюлю и готовят маринад: на 3 -литровую банку - 2 ст.ложки (без верха) соли, 3 ст.ложки (с верхом) сахара, 1/4 ч.ложки лимонной кислоты. Маринад доводят до кипения и заливают помидоры доверху, закатывают прокипяченными крышками и укутывают до полного остывания.

Простой способ закатки помидоров

На дно 3-литровой банки закладывают укроп, лавровый лист, чеснок, перец горошком, заполняют помидорами и заливают кипятком. Ставят кипятить новую воду. Первую воду сливают, кладут в банку 3 ст.ложки соли, 3 ст.ложки сахара, 3 ст.ложки уксуса, заливают крутым кипятком и закатывают.

* * *

Красные или бурые помидоры складывают в простерилизованную 3-литровую банку без всяких приправ, заливают кипятком. Через 5 минут воду сливают, всыпают в банку с помидорами 6 ст.ложек сахара и 1 ст.ложку соли. Заливают кипятком, вливают под крышку 1 ст.ложку уксуса (можно яблочного), добавляют 2-3 гвоздики, закатывают крышками.

Дорогие друзья!

В следующем номере мы опубликуем рецепты заготовки крыжовника, сливы, ирги, грибов, лука, яблок, а также фирменные рецепты читателей, которые любят и умеют делать разнообразные вкусные припасы на зиму.

Фирменный рецепт от Елены Шемариной

Кетчуп домашний

2 кг красных помидоров, 1,5 стакана сахара, 2 ст.л. соли, 1 ч.л. молотой корицы (можно с сахаром), 10 штук гвоздики (продорами), 1 ч.л. уксусной эссенции (в каждую банку перед закатыванием).

Помидоры пропустить через мясорубку, варить 1,5-2 часа на медленном огне, помешивать, чтоб не подгорело.

Если будете хранить консервы не в погребе, то банки надо стерилизовать 15 минут, влить уксус, закатать, перевернуть вверх дном и укутать одеялом.

г. Новочебоксарск.

Фирменный рецепт от Сергея Кузьменко

Лечо

4 кг красных помидоров пропустить через мясорубку, вскипятить, добавить **300 г чеснока, 300 г растительного масла, 1 стакан сахара, 1 стакан уксуса, 100 г соли, перец болгарский (5-6 кг)** порезать на 4 части (без семян) и варить 15 минут, закатать в банки и укутать.

г.Приморско-Ахтарск Краснодарского края.

Фирменный рецепт от Владимира Юферова

Где барышни влюбленные - засолы там фасонные

Фасонные засолы едят, оттопырив мизинчик. Можно и глаза от восторга закатывать, только оба сразу.

Вымытые помидоры опустите в живой кипяток на полминуты, уложите в стерилизованную 3-литровую банку, добавив **30 г листьев мелиссы и 30 г эстрагона**. Троекратно заливайте кипящим рассолом на 5 мин. После третьего раза немедленно закатайте банку и переверните вверх дном, чтобы остывало.

Рассол: на 1 л воды 300 г сока красной смородины, приготовленного в домашних условиях, 50 г меда, 5 ст.ложек соли.

г.Омутнинск Кировской обл.

Фирменный рецепт от Тамары Горбуновой

Очень вкусные помидоры!

Хочу поделиться своим фирменным рецептом консервирования помидоров.

Укладываете помидоры в банки, два раза заливаете кипятком, на третий - кипящим рассолом: **на 1 литр воды - 4 ст.л. песка, 3 ч.л. соли, 100 г столового (5-6%) уксуса.**

Помидоры получаются очень вкусные. Вы и заливку всю с удовольствием выпьете. Уверяю - не надо будет ни лимонада, ни пепси!

г. Санкт-Петербург.

Перец

Маринованный стручками

Первый способ

Стручки красного сладкого перца опустить в кипящий маринад на 1-2 минуты. Остывший перец уложить плотными рядами в банки, перекладывая каждый ряд чесноком и крупно нарезанной зеленью сельдерея и петрушки. Сверху положить груз и залить маринадом, в котором варился перец. Через некоторое время, когда маринад впитается в стручки перца, банки закупорить при помощи закаточной машинки и поставить в холодное место.

Рецептура для маринада: на 4 л воды - 2 л уксуса, 1/4 л подсолнечного масла, около 500 г соли, 2-3 лавровых листа, 5 зерен черного и душистого перца, несколько штук гвоздики.

Второй способ

Перец вымыть, обсушить. Хвостики можно отрезать и вынуть семена, но можно и оставить - целые перцы будут более красивыми. Варить в кипящем рассоле около 5 минут, пока они не станут мягкими и не изменят цвет. Достать шумовкой и тут же плотно уложить в подготовленные банки, лучше литровые. Заливать перец рассолом не требуется - плоды плотно прилягут друг к другу. Закупорить банки горячими.

Перец особый

Перец вымыть, надсечь вдоль тремя надрезами, бланшировать 3-5 минут в растворе с добавлением яблочного уксуса, растительного масла, соли и меда. Раствор должен полностью покрывать перец. Перец переложить в трехлитровую банку, залить раствором, в котором он бланшировался, и закатать.

Рецептура: 1 стакан воды, 1 стакан яблочного уксуса, 1 стакан растительного масла, 1 стакан меда, соль по вкусу.

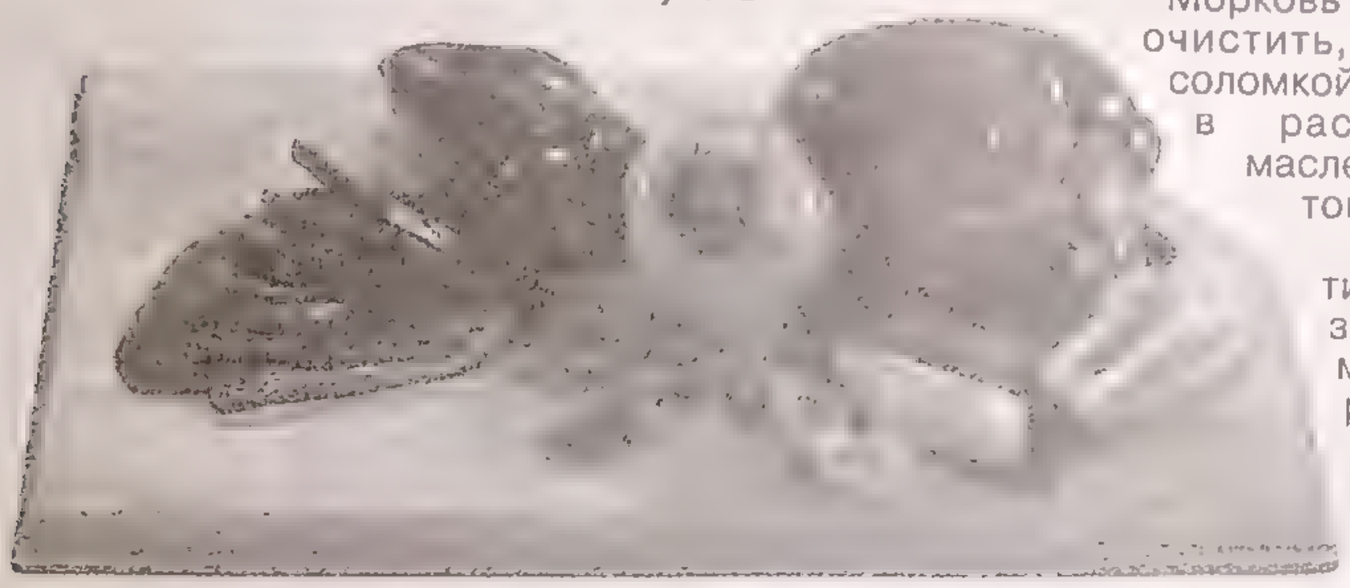
С кабачками и яблоками

Подготовить перец, нарезать его кольцами шириной 1 см. Яблоки вымыть, вырезать сердцевину, нарезать дольками. Молодые кабачки или патиссоны нарезать кружочками. Приготовленные продукты бланшировать 3-5 минут в растворе с добавлением яблочного уксуса или сока, соли и меда. Уложить все в трехлитровую банку. Раствор еще раз довести до кипения и залить им банку, сразу закатать.

Рецептура: 1 стакан воды, 1 стакан яблочного уксуса или сока, 1 стакан меда, 30 г соли на 1 л раствора.

Икра из сладкого перца

Перец вымыть, обсушить, натереть растительным маслом и испечь в духовке до размягчения. Горячим очистить его от кожицы и вырезать семена. Если плоды подгорели, промыть их сначала горячей водой, затем очистить. Очищенный перец пропустить через мясорубку с крупными отверстиями.



Морковь и петрушку очистить, нарезать соломкой и потушить в растительном масле до полуготовности.

Лук очистить и нарезать кольцами, обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

Зелень мелко нарезать.

Помидоры пропустить через мясорубку и уварить до половины первоначального объема. В томатную массу положить предварительно подготовленные овощи, добавить соль, молотый перец, уксус и варить на слабом огне при помешивании еще 10 минут. Горячую массу переложить в банки и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки - 70 минут, литровые - 80.

Рецептура: 5 кг сладкого перца, 300 г моркови, 400 г лука, 200 г помидоров, 30 г кореньев петрушки, 2 стакана растительного масла, 50 г соли, 2 столовые ложки уксуса, по 5 г черного и душистого перца.

Паприкаш

Перец вымыть, вырезать семена, снова вымыть и нарезать кусочками размером 3-4 см. На 3-4 минуты опустить в кипящую воду и сразу же охладить в холодной. Мелкоплодные помидоры вымыть и слоями вместе с перцем уложить в банки. Нарезанную зелень положить на дно. Если нет мелких помидоров, можно взять крупные и, нарезав их дольками, положить на дно и поверх перца, залить кипящим томатным соком с солью и стерилизовать в кипящей воде (литровые банки около часа).

Рецептура: 4,5 кг сладкого перца, 1,5 кг помидоров, 25-30 г петрушки; для заливки - на 1 л томатного сока 20 г соли.

Фирменный рецепт от Нелли Страховой

Сладкое лечо

30 штук сладкого перца, 1 кг помидоров, 0,5 стакана песку, 1 ст.л. соли, 1 ч.л. уксусной 70%-ной эссенции.

Перец нарезать соломкой. Помидоры обдать кипятком, потом холодной водой и очистить от кожицы. Добавить песок, соль и поставить варить. С момента закипания варить 40 минут. В конце варки добавить эссенцию и горячим разлить в заранее приготовленные банки.

п. Досчатое Нижегородской обл.

Фирменный рецепт от Сергея Кузьменко

Перец болгарский

5 кг болгарского перца (целые с хвостиком, с семенами) отварить в подсоленной воде 3-5 минут, вынуть, сложить в кастрюлю, смешать с чесноком, горьким перцем, зеленью, залить маринадом.

Маринад: 1 стакан растительного масла, 1 стакан воды, 1 стакан уксуса (9%), 2 ст.ложки соли, 1 ст.ложку сахара, перец горошком, гвоздика, лавровый лист. Вскипятить маринад и залить им бланшированный перец. На второй день перец готов. Вкусная закуска, хранить в холодильнике.

г.Приморско-Ахтарск Краснодарского края.

Фирменный рецепт от Нины Андреевой

Перец сладкий

5 кг очищенного перца, 1,5 стакана воды, 1 стакан растительного масла, 1,5 стакана 9%-ного уксуса, 1 стакан сахара, 0,5 стакана соли, перец горошком, лавровый лист.

Приготовить 5 литровых банок.

Смешать все компоненты, кроме перца, и поставить варить маринад. Кипятить 15 минут, а затем положить перец. Все вместе варить еще 5-7 минут. Горячим разложить по банкам и закатать.

г. Ярцево Смоленской обл.

Фирменный рецепт от Лилии Соловей

Мои «синенькие»

В кипящую воду бросают целые баклажаны на 5-7 минут (бланшируют). Предварительно у них надо, конечно, хвостики срезать.

Поставить на стол чистый, сухой 3-литровый баллон - рядом горячие баклажаны. Важно сразу после бланшировки уложить их в баллон. Баллон надо потрясти, чтобы баклажаны поплотнее разместились в банке.

Кладем **5-6 листиков лавра, 100 г сухой соли, 100 г 6%-ного уксуса, 2 ст.л. очищенного и мелко порезанного чеснока.** Залить баллон простым крутым кипятком. Закатать.

Стоят такие «синенькие» по 2-3 и более года. Не портятся. Выгоднее даже, чем огурцы.

Зимой достанете баклажаны, порежете их кубиками, добавите лук, масло и - ощутите вкус консервированных грибов.

г. Абинск Краснодарского края.

По-болгарски

На 10 полулитровых банок вам потребуется 5 кг баклажанов, 500 г растительного масла для обжаривания и 150 г для приготовления фарша, 600 г обжаренного лука, 1 кг протертых помидоров, 100 г чеснока, 60 г зелени петрушки, 75 г соли, по 10 горошин горького и душистого перца.

Баклажаны зачистите, вымойте, нарежьте на кружочки толщиной 1,5-2 см и обжарьте. Приготовьте фарш. Помидоры вымойте, протрите через сито и уварите в два раза. В эту массу добавьте обжаренный лук, мелко нарезанные чеснок, зелень петрушки, соль, пряности, подсолнечное масло. Все тщательно перемешайте.

На дно подготовленных банок положите слой фарша, затем слой баклажанов и, чередуя таким образом слои, заполните банку. Верхний слой должен быть из фарша. В полулитровую банку вмещается 300-350 г обжаренных баклажанов и 200-250 г фарша.

Наполненные банки накройте крышками и стерилизуйте в кипящей воде: полулитровые - 90 минут, литровые - 120 минут. Затем быстро укупорьте и охладите.

В остром соусе

Порежьте брусочками **4 кг баклажанов**, посолите и оставьте на некоторое время. **10 сладких и 2 горьких перца, 16 помидоров, головку чеснока** и пропустите через мясорубку. Полученной массой залейте баклажаны, добавьте **0,7 стакана сахара, стакан растительного масла, 100 г соли, 100 уксуса**, варите 20 минут и закатайте.

Фаршированные баклажаны

Очищенные от кожуры, ошпаренные баклажаны разрежьте поперек на две части. Удалите середину с семенами. Дайте стечь соку. В образовавшуюся выемку уложите фарш. Выложите на противень или в кастрюлю с толстым дном, залейте томатным соком и томите в духовке до готовности.

Затем горячие баклажаны в томатном соку разложите по подготовленным банкам, накройте крышками, стерилизуйте 2 часа, после этого крышки можно закрутить.

Для фарша возьмите по вкусу в любых пропорциях морковь, перец, сельдерей и толченый чеснок. Очистите, вымойте, мелко нарежьте, перемешайте, обжарьте в растительном масле.

Фаршированные в маринаде и листьях сельдерея

Моют 1 кг баклажанов, срезают концы, ложкой удаляют мякоть, солят изнутри. Оставляют на час, чтобы пропитались солью. Затем опускают на 5 минут в кипяток. Осторожно отжимают, дают остыть и фаршируют. Фарш готовят из мелко нарезанной зелени петрушки, сельдерея, долек чеснока, солят и перчат по вкусу. Нафаршированные баклажаны оборачивают листьями сельдерея, плотно укладывают в банку и заливают уксусной заливкой (9%-ный уксус, наполовину разбавленный водой, и 40 г соли на 1 л). Банки закрывают целлофаном, смоченным водкой, чтобы он лучше прилип к краям. Хранят в прохладном месте.

Резаные в томатном соусе

Используют здоровые плоды любых размеров и формы.

Баклажаны и кабачки моют, разрезают на кубики с ребром в 2-2,5 см, бланшируют в кипящей воде 3-5 минут и охлаждают. Перец очищают, моют, разрезают на продольные полоски шириной 2-2,5 см и бланшируют 5-7 минут. Томаты моют и также разрезают на дольки, но не бланшируют. Подготовленные овощи укладывают в банки либо по отдельности, либо в смеси. При этом соотношение овощей в смеси можно менять по желанию.

Уложенные овощи заливают заранее приготовленным томатным соусом (таким, как и для фарширования овощей) или же свежепротертой и неуваренной томатной массой. В последнем случае на каждую пол-литровую банку добавляют 7-8 г соли (неполную чайную ложку). К подготовленной смеси овощей можно добавить также и готовый обжаренный фарш из моркови, белых кореньев и лука. Наполненные банки укупоривают и стерилизуют.

ГРИБНАЯ КУХНЯ

Уже в продаже газета
"Грибная кухня" -
спецвыпуск газеты "Соляночка"

- **лучшие рецепты зимних заготовок** - солим, сушим, маринуем
- **замечательные блюда из грибов** - супчики, закуски, соусы, пирожки...
- **начинающим грибникам** - цветные рисунки съедобных, условно съедобных и ядовитых грибов
- **звездные рецепты** - грибы по-корейски от Алисы Мон, фаршированные грибы от Роксаны Бабаян, тост "Клеопатра" от Элизабет Тейлор.

Просто объедение!

Самобранка №14, 2003 г.

«Лучший кулинар»

Салат «Весенний»

Состав: 2 куриные грудки, 2 мясистых помидора, 2 небольших свежих огурца, 150-200 г сыра, 1 маленький зубчик чеснока, майонез, соль.

Куриные грудки отварить в подсоленной воде до готовности. Остудить и снять кожу. Мясо порезать небольшими брусочками. Огурец порезать тонкой соломкой. Слегка посолить и положить в отдельную миску. Сыр натереть на самой мелкой терке. Очень мелко порезать зубчик чеснока. Из помидоров вырезать плодоножку и разрезать их пополам. Извлечь из помидоров все семена, слегка сдавливая их. Мякоть помидора нарезать брусочками толщиной 0,5-0,7 см. Подсолить и положить отдельно.

Непосредственно перед подачей слить выделившийся сок с огурцов и помидоров, чтобы он не попал в салат, все составляющие перемешать, положить майонез и посолить по вкусу. Наполнить половинки помидора.

Антонина ЗАЙЦЕВА, Нижний Новгород.

Закуска из баклажанов «Десятый»

1,5 кг баклажанов порезать кружочками и обжарить с обеих сторон на растительном масле до темно-золотистого цвета, пусть стоят, остывают. А вы тем временем делаете морковь по-корейски.

1 кг моркови натереть на специальной терке, чтоб была соломкой, слегка посолить (1 ч.ложка соли), добавить 4 ст.ложки уксуса, 3 ст.ложки сахара, 1 ч.ложку красного горького молотого перца, 1 большую головку чеснока, пропущенного через чесночницу, щепотку молотого кориандра. Вскипятить 0,5 стакана подсолнечного масла и горячим залить морковь.

Теперь накрошите чеснока и порежьте мелко петрушку и укроп. Затем берете глубокую кастрюлю и кладете слоями: вначале баклажаны, затем корейская морковь, зелень петрушки и укропа, чеснок и снова баклажаны и т.д.

Будет вкуснее, если дать закуске постоять ночь на нижней полочке холодильника.

Любовь СОТНИКОВА, п. Тереховка Гомельской области.

Закуска «Отстань!»

Кальмары отварные - 300 г, сыр - 80 г, яйцо - 2 шт., лук зеленый - 20 г, чеснок - 25 г, майонез - 100 г, зелень петрушки, маслины.

Отварные кальмары нарезают соломкой, сыр натирают на крупной терке, вареные яйца и зеленые лук мелко рубят. Чеснок пропускают через чесночницу. Все продукты перемешивают, немного солят, перчат, заправляют майонезом. Салат выкладывают в салатник горкой, посыпают мелко нарезанной зеленью и украшают маслинами, веточками петрушки.

Любовь ТКАЧ, г.Тольятти Самарской области.

Салат «Мужской каприз»

1 луковица, порезанная полукольцами, выдержанная в маринаде (1 стакан воды, 1 ст.ложка 9%-ного уксуса) 10-15 минут.

200 г говядины отварить и пропустить через мясорубку,

2-3 яйца натереть на терке,

100 г сыра также натереть на терке,

и все это уложить слоями.

1-й слой - лук,
2-й слой - мясо,
3-й слой - яйца,
4-й слой - сыр.

Каждый слой промазать майонезом.

Салат очень вкусный и оригинальный.

И не пробуйте упростить салат и заменить жареным готовым фаршем, так как это будет уже не «Мужской каприз».

Наталья ПЕТРОВА, г.Санкт-Петербург.

Салат из цветной капусты

300 г цветной капусты, 150 г помидоров, 150 г огурцов (свежих), 50 г орехов, укроп, петрушка, лук, майонез.

Молодую цветную капусту отварить в подслащенной воде и нарезать.

Помидоры и огурцы нарезать ломтиками. В салатницу положить ряд помидоров и огурцов, посыпать цветной капустой и грецкими орехами (жаренными), чуть-чуть помазать майонезом, затем опять ряд помидоров и огурцов, посыпать хорошо слоем цветной капусты, залить майонезом и посыпать орехами и чуть-чуть зеленью (укроп, лук, петрушка).

Раиса ГОРОДНИЧАЯ, г.Славянск-на-Кубани Краснодарского края.

Салат «Шпротный»

Вареный картофель - 3 клубня, сыр «Российский» - 150 г, шпроты в масле - 1 банка, 2 вареных яйца, 1 лимон, майонез.

Салат выкладываем в тарелку слоями.

1-й слой - размятые вилкой шпроты,

2-й слой - очищенный от кожуры и нарезанный маленькими кусочками лимон,

3-й слой - натертый на крупную терку картофель,

4-й слой - яйцо, тертое на крупной терке,

5-й слой - сыр, натертый на мелкой терке.

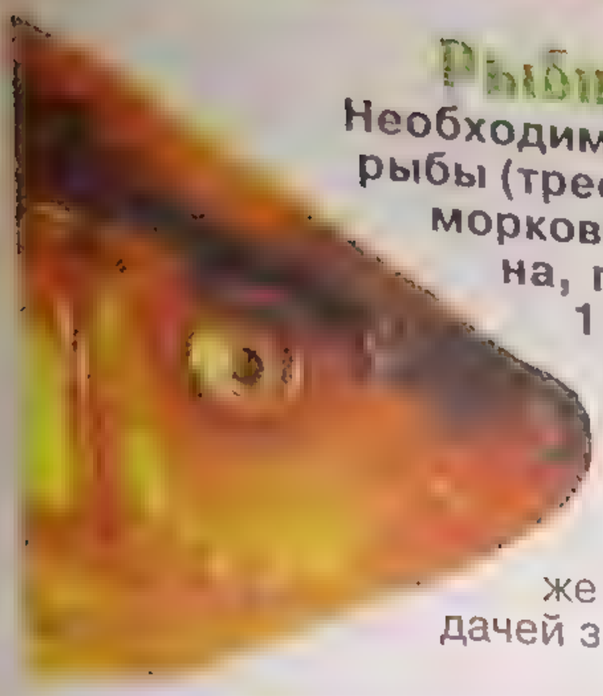
Сверху салат заливаем майонезом.

По желанию в салат можно добавить немного раздавленного через чесночницу чеснока - вкус будет более пикантным.

Приятного аппетита!

Ольга БИЛИДА, г.Щучин Гродненской области, Беларусь.

Рыбный суп «Паланга»



Необходимы следующие продукты: 300-400 г рыбы (треска, хек, навага), 4-5 картофелин, 2 моркови, 1 луковица, 1 ст.ложка маргарина, полстакана сметаны, соль, перец, 1,5 л воды.

Сварить рыбный бульон, рыбу вынуть, положить нарезанный картофель и варить до готовности. Отдельно пассеровать лук и морковь на маргарине и добавить в бульон в конце варки. Туда же положить рыбу, специи, соль. Перед подачей заправить суп сметаной, зеленью.

Виктор КРЫЛОВ, г.Сосновый Бор Ленинградской обл.

Окрошка из сыворотки

300 г зеленого лука и 200 г укропа мелко порезать, посолить и потолочь деревянной толкушкой. 5-6 вареных яиц, 300 г свежих огурцов, 300 г отварного куриного филе, 200 г ветчины - все мелко порезать кубиками. 200 г редиски потереть через терку. Посолить, перемешать, залить сывороткой.

Сметану положить по вкусу в каждую порцию.

К окрошке подать горячий отварной картофель, залитый топленым маслом и сметаной.

Любовь МИРОШНИКОВА, с.Платовка Оренбургской области.

Суп «Нет мяса, и не надо»

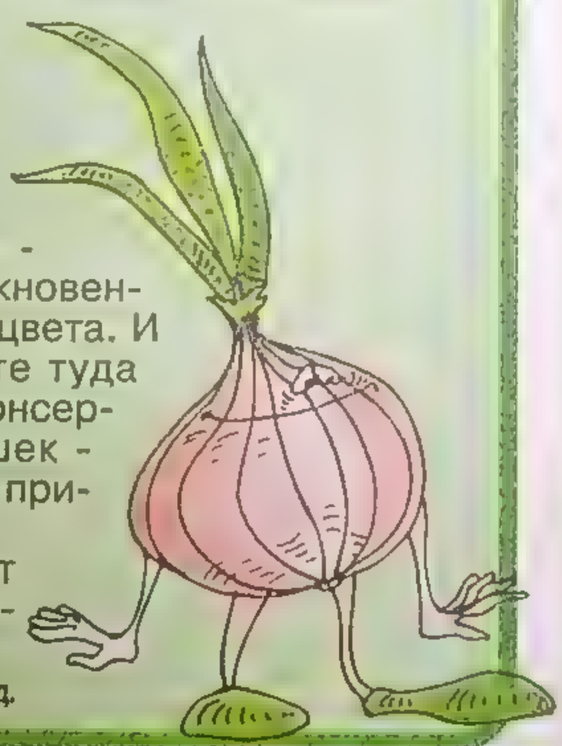
Считаю, что если женщина может роскошно приготовить суп - это верх кулинарного искусства!

Хочу предложить вам рецепт супа сырного. У меня вся семья его очень любит. Его можно сварить из любых плавленых сырков, лучше, конечно, взять сырки со вкусовыми добавками.

Разламываете эти сырочки (я беру на 3 литра воды 2 сырка), кладете их в холодную воду. Если положить в горячую, то суп получается комками. Мелко шинкуете капусту, чтобы она была такими тоненькими полосочками. Кладете и после закипания сразу до минимума убавляете огонь, потому что сырный суп похож на молоко и также быстро «убегает». Тут же бросаете картошку.

Пока овощи варятся, трете на терке приличную морковь, нарезаете лук, обжариваете его, потом добавляете морковь и все вместе пассеруете. Перед самой готовностью в эту пассеровку добавляете чуть-чуть зелени.

Пока все это у вас жарилось, картошка и капуста дошли до полуготовности. Поэтому содержимое сковородки вы добавляете в кастрюлю.



Что самое потрясающее - суп становится такого необыкновенного желтовато-оранжевого цвета. И когда суп готов, вы бросаете туда много зелени и обязательно консервированный зеленый горошек - ложки три, не жалея. Добавьте приправы.

Главное, что быстро. Нет мяса, и не надо. Приятного аппетита!

Наталья КОЗЛОВА, Великий Новгород.

Грибная солянка

400 г свежих (или 100 г консервированных грибов), 2 луковицы, 1 соленый огурец, 1/2 корня петрушки или кусочек сельдерея, 1-2 свежих помидора или 1 ст.ложка томата-пюре, 1 ст.ложка сливочного масла (30 г), 1 л бульона грибного, 1 ложка сметаны, зеленый лук, 2-3 ломтика лимона.

Грибы, лук, петрушку или сельдерей нарезают соломкой, тушат в масле. Добавляют бульон, варят 10-15 мин. У соленых огурцов срезают кожицу, удаляют семена. Огурцы и помидоры нарезают тонкими кусочками, вместе с маслинами опускают в горячий суп. Кипятят несколько минут. При подаче на стол кладут сметану, зелень, добавляют лимонные дольки.

Нина НИКОЛАЕНКО, п. Новоселье Ломоносовского района Ленинградской обл.

Окрошка «На любой вкус»

Это блюдо простое в приготовлении и не требует точного соблюдения рецепта. Окрошка питательна, с большим количеством полезных человеку веществ.

1 л хлебного кваса (пахты, кефира, для любителей-пива), 15-20 шт. редиса, 200-250 г отварного мяса (колбасы), 2-3 круто свареных яйца, по 2-3 ст.ложки зелени (петрушка, укроп, кинза, кресс-салат, другая зелень, имеющаяся под рукой), 1-2 яблока, лимон по вкусу, 1-2 ч.ложки горчицы, сахар, соль, перец по вкусу, сметана.

Мясо (колбасу), круто сваренные яйца, редис, яблоки, зелень мелко порезать, чем мельче, тем лучше, и все перемешать. Держать заготовку в холодильнике. Перед подачей на стол заготовку разложить по тарелкам, положить в каждую тарелку по вкусу соль, сахар, перец, горчицу и сметану. Можно добавить лимонный сок. Залить холодным квасом и подать на стол с черным хлебом.

Для окрошки можно использовать различные продукты: копченую рыбу, репу, чеснок (стрелки чеснока), отварные картофель и морковь, различные овощи и фрукты (огурцы, кабачки, помидоры, физалис, груши, абрикосы, сливы).

Анатолий КОЗОРИЗ, г.Новороссийск Краснодарского края.

Свекольник

На 3-литровую кастрюлю воды необходимо взять **0,5 кг очищенной молодой свеклы**. Варить до готовности свеклы. Затем ее вынуть, остудить и натереть на крупной терке. Натертую свеклу положить в тот же отвар, довести до кипения и добавить **1 ст.л. соли, 1 ст.л. сахара, 0,5 ч.л. лимонной кислоты или 1 ст.л столового уксуса**. После этого свекольник поменяет цвет. Остудить.

В тарелки нарезать или натереть на крупной терке свежие огурцы, яйца, картофель, чеснок, мясо или колбасу. Залить свекольником, добавить сметану и зелень.

Ирина КРЕЙНИНА, г. Ростов-на-Дону.

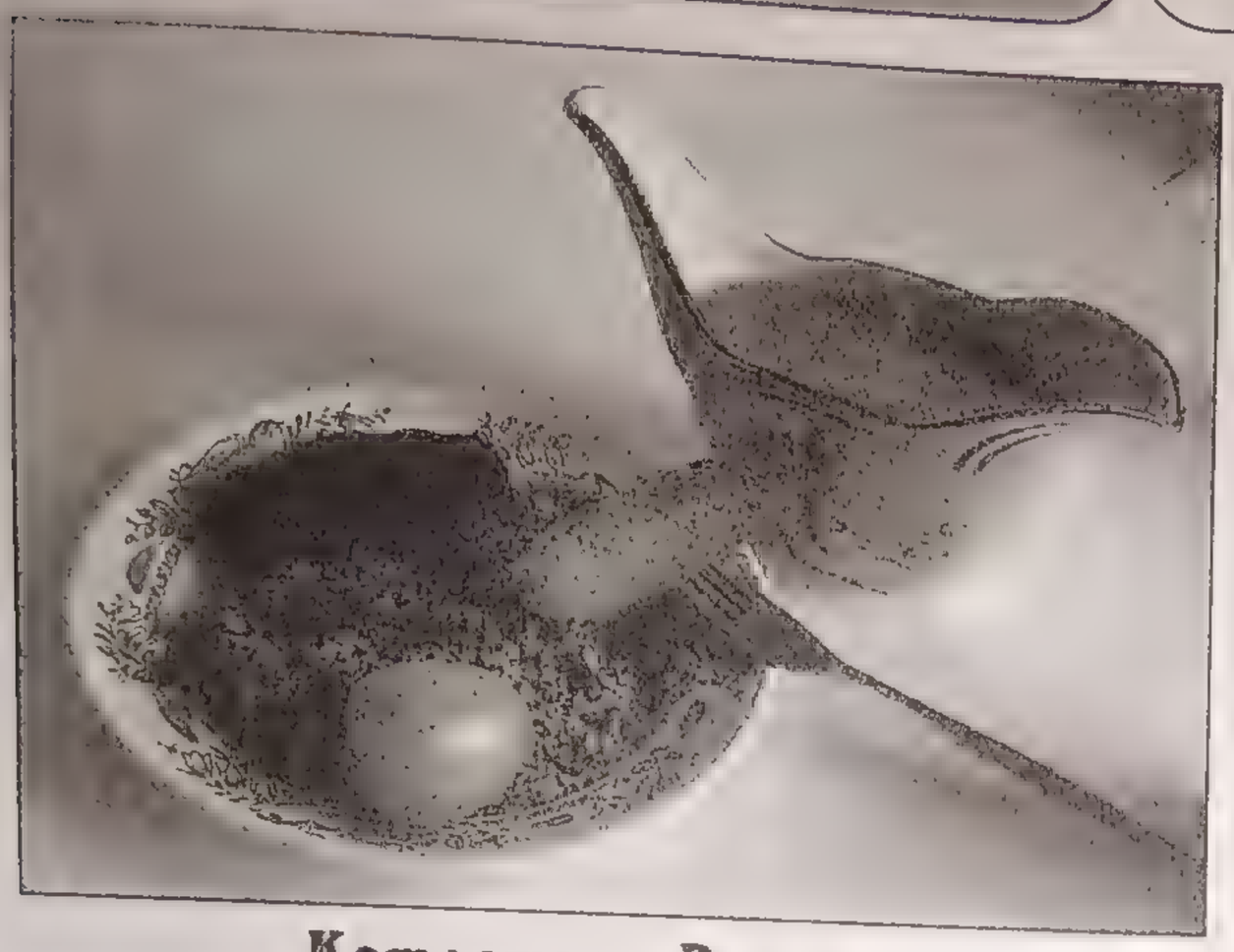
Суп малиновый

На 250 г малины - 250 г смородины, 1 ст.сметаны, 10 г картофельной муки, 100-150 г сахара.

Ягоды перебираем, промываем и разминаем. Затем через салфетку выжимаем из них сок. Выжимки заливаем водой, процеживаем, добавляем сахар и заправляем картофельной мукой, разведенной в холодном отваре (1,8 л). Суп кипятим, кладем в него сметану, вливаем сок. Подаем к столу с теплыми гренками. Вместо малины можно взять клубнику.

Любовь ЖИТКОВСКАЯ, г.Омск.

Вторые блюда



Котлеты «Венские»

Необычные и очень вкусные котлеты можно приготовить из свинины или курицы. Берем **800 г мяса** и режем его мелкими кусочками. Заливаем **1 банкой майонеза**. Добавляем **4 ст.ложки крахмала, 2 яйца, 1 дольку чеснока.** Все перемешать и оставить не менее чем на 2 часа.

Выкладывать ложкой на горячую сковородку и жарить с двух сторон.

Котлетки - пальчики оближешь.

Можно сделать подобным образом и рыбные котлеты.

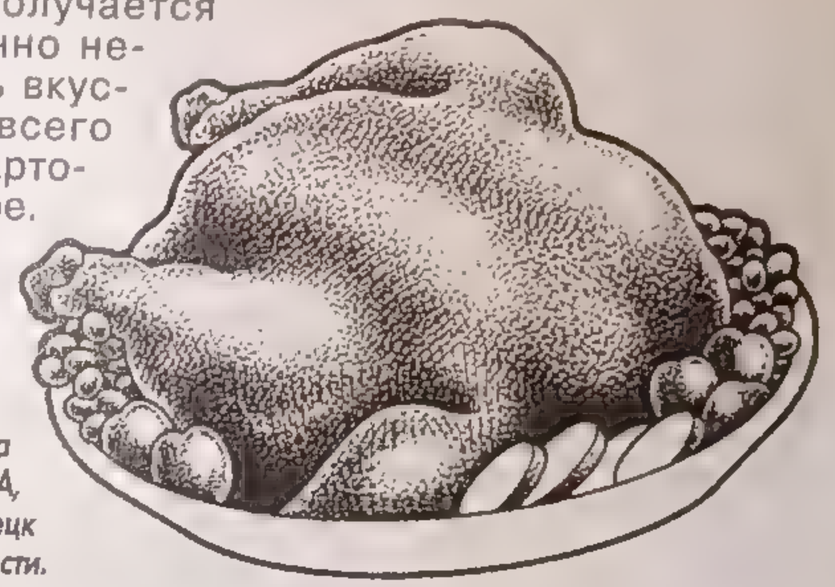
Надежда СУВОРОВА, г.Санкт-Петербург.
Фото А.ЧУПРАКОВА.

Курица в сахаре

Курица, лук репчатый, соль, перец, чеснок, сахар, масло растительное без запаха.

Курицу разделить на куски (размером как куриная ножка без бедра). Каждый кусочек обмакнуть в сахарный песок с обеих сторон. На разогретое масло в сковороду уложить куски курицы и обжарить с каждой стороны до золотистого цвета. Убрать со сковороды. Затем взять три блюдца, на одно насыпать соль, на другое черный перец, на третье натереть, либо выдавить головку чеснока. Каждый обжаренный кусок курицы натереть поочередно солью, перцем, чесноком. Затем курицу уложить в кастрюлю, переложив порезанным полукольцами луком, добавить 2 лавровых листа и залить водой, чтобы вода покрыла курицу (можно добавить масло, оставшееся в сковороде), довести до кипения, переключить на средний огонь и тушить 1-1,5 часа.

Курица получается необыкновенно нежная и очень вкусная. Лучше всего подавать с картофельным пюре. Вместе с курицей у вас получится великолепная подливка.



Ольга НАСЕДКИНА, г.Новокузнецк Кемеровской области.

«Королевская яичница»

3 сосиски, 2 кусочка батона, 2-3 свежих помидора (можно заменить 1 ст.ложкой кетчупа), 100 г сливочного масла, 3 яйца, 1 стакан молока, 1 ст.ложка муки, соль и сахар по вкусу, 0,5 ч.ложки соды, погашенной уксусом, 100 г твердого сыра, зелень.

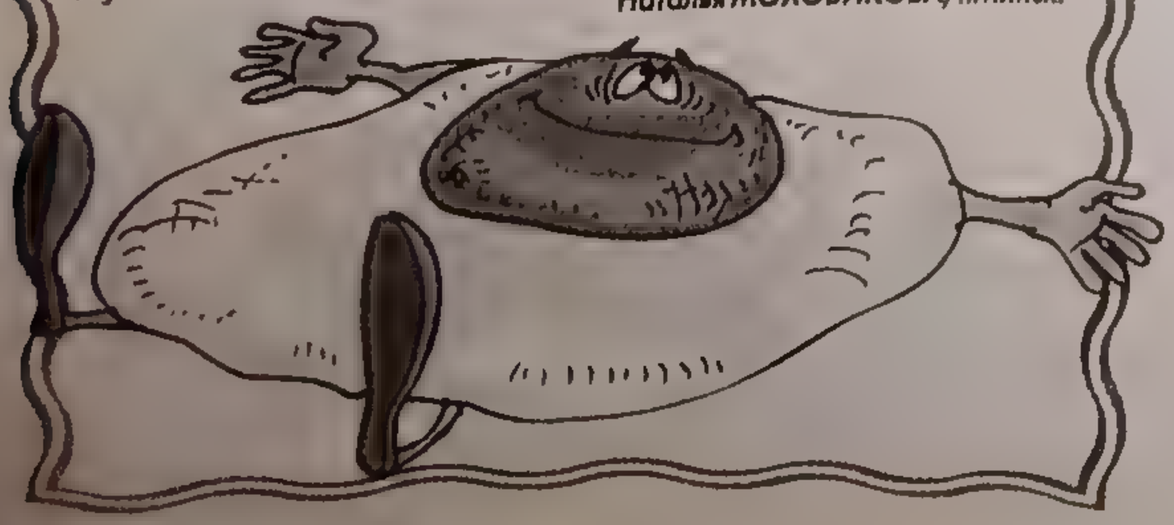
Растопить на сковороде масло, добавить очищенные от кожи помидоры (или кетчуп), затем обжарить нарезанные небольшими кусочками сосиски. Яйца, соль, соду, муку и молоко хорошенько взбить, чтобы не было комков. Добавить раскрошенный батон и все хорошо перемешать.

Этой смесью залить сосиски и помидоры. Затем поставить в духовку, посыпав тертым сыром. Жарить до готовности. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью петрушки.

У этого блюда много вариаций. Сосиски можно заменить сарделькаами, колбасой, мясом или курицей. Помидоры или кетчуп можно не добавлять вовсе. Можно добавить сладкий красный перец и зеленый горошек. Но тот вариант, который я привела выше, по-моему, самый лучший.

Может я очень самоуверенна, но я считаю, что лучше этой яичницы нет в мире.

Наталья МОХОВИКОВА, г.Минск.



Курица «Директор»

Берем потрошеную курицу, не разрезая, моем ее, особенно внутри. Делаем небольшие надрезы и шпигуем тонкими ломтиками чеснока, натираем солью внутри и снаружи (можно поперчить). В пол-литровую банку (лучше с узким горлышком) наливаем холодной воды на 2/3 банки и сажаем курицу на нее. Банку ставим в глубокую сковороду и - в холодную духовку. Нагреваем до 180° и убавляем огонь. Запекаем на умеренном огне 1 час, поливая курицу образовавшейся жидкостью. Получается очень вкусно и красиво: она румяная снаружи и сочная внутри.

Ирина ИВАЩЕНКО, р.п.Ардатов Нижегородской обл.

«Жиг-Шагал»

Постное мясо порезать не очень мелко, но и не крупно. Сварить бульон, добавив лук, перчик, лавровый лист, но не солить.

В горячую воду (40-45°) всыпаем муку, перемешиваем вилкой до тех пор, пока масса не загустеет и не станет тяжело мешать вилкой. Добавляем еще муки и руками перемешиваем до тех пор, пока не будет отлипать от рук. Соли не надо.

Затем отщипываем небольшие кусочки теста и варим вместе с мясом.

Затем в отдельной миске толчем чеснок вместе с солью и зеленью. В суповые тарелки кладем мясо с тестом, заливаем бульоном, а чеснок с солью добавляем по вкусу.

С первого взгляда рецепт трудоемкий. Но если взяться его готовить, то делается все быстро и ничего сложного. Попробуйте.

Галина ЛАВРОВА, г.Выкса Нижегородской обл.

Тушенка рыбная

Берется любая рыба. Нарезается кусочками. Укладывается в жаровню. Надо ее посолить, поперчить, положить лавровый лист, можно и другие специи, налить подсолнечное масло. И так полную жаровню. Поставить в духовку на 3-4 часа или в печь на всю ночь.

Из готовой тушенки можно приготовить холодную закуску, бутерброды, салаты, супчик замечательный получается, а с картошечкой подается на второе.

Мария ГОЛОГУЗОВА, д.Шкодино Курганской области.

Торт «Мечта поэта»

Здравствуйте, хочу поделиться с вами приготовлением торта, который, попробовав однажды, вам будет хотеться вновь и вновь. Этот торт украсит любой праздничный стол. Ну что, начнем?

Нам понадобится: 200 г маргарина, 4 яйца, 300 г пряников, стакан грецких орехов, полстакана сахара, полстакана молока, питьевая сода, виноградный сок.

Для крема: стакан сахара, неполный стакан воды, 3 яйца, 400 г сливочного масла, 50 г какао.

Маргарин надо взбить с сахаром, добавляя по одному желтки, затем добавить пропущенные через мясорубку пряники, молоко, толченые орехи и щепотку питьевой соды. Все это перемешиваем с белками, взбитыми с двумя ложками сахара. Когда тесто станет однородным, выкладываем его в форму, смазанную жиром, и печем при умеренном жаре до готовности.

Остывший торт разрезаем на три пласта, края обрезаем и измельчаем. Один пласт обмазываем вареньем, второй шоколадным кремом. Чтобы сделать крем, надо сварить сахар с водой. Горячий сироп, помешивая, влить во взбитые яйца, остудить и добавить к взбитому маслу. Крем разделите на две части, к одной из них добавьте побольше какао, к другой - поменьше.

Перед обмазыванием пластов торта их нужно сбрызнуть виноградным соком. Потом бока торта можно посыпать измельченными орехами или же измельченной карамелью. Верх торта лучше обмазать более светлым шоколадным кремом и насыпать измельченные обрезки. Потом можно через фунтик украсить более темным кремом.

Кто не любит варенья в торте - можно обойтись и без него. Вместо варенья можно промазать шоколадным кремом. Украшение торта - это фантазия каждой хозяйки, кто что выдумает!

Светлана ТАРАСОВА, с.Староалтайское Третьяковского р-на Алтайского края.

Итальянская пицца

Тесто. Смешиваем **1/4 стакана теплой воды, 0,5 ч.ложки сахара и 50 г дрожжей,** ставим в теплое место. Через 25 минут дрожжи поднимутся шапкой. Выливаем в емкость еще **1 стакан теплой воды, добавляем 0,5 ч.ложки соли, 1 ст.ложку сливочного масла и 4 ст.ложки растительного, размешиваем и всыпаем 800 г муки.** Тесто нужно хорошо вымесить, чтобы было мягким и отставало от рук. Накрываем полотенцем и снова ставим в тепло на 1 час, пусть подойдет.

А тем временем готовим **соус**. 7 спелых помидоров (свежих, консервированных или томат-пасты, в зависимости от сезона) очищаем от кожицы, мелко нарезаем, кладем в кастрюлю, добавляем соль, перец, сахар, немного лимонной кислоты - все по вкусу. Сюда же кладем обжаренный на масле **лук-репку, натертую на шинковке морковку, 3 зубчика измельченного чеснока, немного петрушки или укропа.** Проварим 10 минут, добавим **1 ст.ложку крахмала.** Получится соус, напоминающий густой кисель. Тесто раскатываем слоем в 1 см на смазанный маслом противень, накалываем вилкой и ставим в горячую духовку на 10 мин. Вынимаем, намазываем соусом, посыпаем тертым сыром. Раскладываем нарезанные помидоры, измельченный лук, болгарский перец кружочками, любые мясные или рыбные продукты (колбаса, фарш, сосиски, вареное мясо, рыбное филе и т.д.), отваренные и порезанные грибы (можно из зимних заготовок, сухие), сверху опять посыпаем тертым сыром и снова в духовку на 30 минут.

Поверьте и проверьте - очень вкусно!

Антонина КУЗНЕЦОВА, г.Северск Томской области.

Торт «Земфира»

Тесто: 3 желтка растереть с 1 стаканом сахара, добавить 200 г мягкого маргарина и опять растереть до однородной массы. 0,5 чайной ложки соды погасить в 1 ст.ложке уксуса и добавить в массу. 50-70 г молока влить в массу и добавить примерно 2,5 стакана муки, замесить тесто. Тесто получается мягкое, но не жидкое. Сделать 3 коржа (раскатывать на промасленной бумаге) и испечь в духовке.

Прослойка: 600 г зефира, 1 пакет замороженной вишни (можно свежей) без косточек.

Зефир разделить на половинки, вишню разморозить и сок слить. Каждый корж промазать кремом (масло взбитое со сгущенным молоком). На крем уложить зефир, в промежутки вишню. Сверху опять корж, крем, зефир с вишней. Верхний (3-й) корж залить шоколадной глазурью. Бока обсыпать крошкой.

Глазурь: 4 ст.ложки сахара, 2 ст.ложки молока, 2 ч.ложки какао, 5 ч.ложек масла, все вскипятить. Торт оставить на 2-3 часа для пропитки.

Елена ДАНИЛЕНКО, г.Апшеронск Краснодарского края.

Торт «Моя Наташа»

Начнем готовить торт. Сперва приготовим **тесто: в 0,5 стакана муки добавляем 0,5 стакана толченых орехов и 1 ч.ложку корицы, белки 8 яиц, взбитых с 2 стаканами сахара.** Все осторожно перемешиваем. Дальше делим массу на пять частей, каждую выкладываем в смазанную маслом и посыпанную мукой форму, выпекаем при умеренной температуре. Готовые коржи сначала нужно остудить, затем положить друг на друга, промазывая каждый кремом. Верхний смазываем кремом и украшаем с помощью шприца. Бока торта посыпьте измельченными и поджаренными ядрами грецких орехов или миндалем.

Конечно, без крема торт - не торт. **Вот рецепт крема: 6 яиц и 300 г сливочного масла** разотрем до загустения, добавим в крем ванилин или какую-нибудь эссенцию. Если крем во время растирания свернулся, то поставим крем на огонь, слегка подогреем и перемешаем до желаемой густоты.

Наталья ВНУКОВА, с.Тогул Алтайского края.

Кекс «Снежинка»

На 1 банку сгущенного молока - 1 яйцо, 6 ст. ложек картофельной муки, 0,5 ч.ложки соды, 1 лимон.

Яйцо разотрите, добавьте постепенно сгущенное молоко, затем натертую на мелкой терке цедру и сок половинки лимона. Картофельную муку смешайте с содой и соедините с приготовленной массой. Дно формы застелите промасленной бумагой (лучше пергаментом). Хорошо смажьте всю форму маслом и обильно посыпьте мукой. Вылейте в форму приготовленное тесто и поставьте в духовку на слабый огонь.

Надежда ГРИГОРЬЕВА, г.Иваново.

Что происходит в консервной банке?

Казалось, вы все делали правильно, но в банках с консервами помутнел рассол, разрослась какая-то плесень, овощи стали невкусными и осклизлыми, а то и вовсе крышки сорвало. Почему же испортились консервы?

Различают несколько видов порчи консервов из овощей. **«Бомбаж»** вызывают микроорганизмы. Они размножаются, «поедают» продукт во время хранения и выделяют газ (водород, аммиак, сероводород, углекислый). Жидкость мутнеет, давление в банке растет, в результате крышки вздуваются или их срывает.

Скисание - другой вид порчи, когда овощи расслаиваются с выделением жидкости. Его вызывают термоустойчивые бактерии, при размножении которых повышается кислотность продукта. Скисанию больше подвержены пюре из кабачков, моркови, зеленого горошка, томатный сок.

В процессе жизнедеятельности микроорганизмов иногда образуется пленка плесени на поверхности продукта, пузырьки воздуха из-за брожения, осадок, заливка мутнеет.

Порчу домашних консервов вызывают не только микроорганизмы. Если для укупорки банок с маринадами и солениями использовали нелакированные крышки, то из-за взаимодействия металла и кислого маринада (рассола) выделяется и накапливается водород, и

происходит **химический бомбаж**. В результате крышка срывается, но жидкость остается прозрачной.

Консервы могут испортиться из-за **нарушения герметичности банки**.

ЧТОБЫ КОНСЕРВЫ НЕ ПОРТИЛИСЬ, в первую очередь необходимо использовать для их приготовления высококачественные продукты, соблюдать режимы консервирования и санитарные правила: фасовать бланшированные овощи горячими и только в ошпаренные, а лучше выдержанные на пару донышками вверх не менее получаса банки, сразу же их пастеризовать и немедленно закатывать крышками.

- Если консервировать плохо промытые или слегка подгнившие овощи, не выдерживать концентрацию заливки, то в укупоренной банке может размножаться опасный возбудитель ботулизма, образующий сильнейший яд, причем видимых причин порчи не будет.
- Так как микроорганизмы плохо размножаются в кислой среде, то при консервировании огурцов, зеленого горошка, кукурузы, свеклы, моркови и других малокислотных овощей надо обязательно добавлять пищевую кислоту (уксусную, лимонную) или готовить их вместе с овощами, прошедшими молочнокислое брожение. Например, свеклу и морковь можно сочетать с солеными огурцами или квашеной капустой. Чем больше в банке кислоты, тем консервы безопаснее (не развивается даже ботулизм). Надежность заготовок повышается, если используют пряности с фитонцидными свойствами (перец, хрен, чеснок, гвоздика).
- Устойчивости микроорганизмов к высоким температурам способствуют растительные масла. Добавляя их, следует увеличить время пастеризации и хранить банки при 5^{0}.
- На качество заготовок влияет режим хранения: Желательно их держать при температуре от 0 до плюс 15^{0}, причем ближе к нулю - лучше. И замораживать их нельзя: после оттаивания ухудшаются консистенция, вкус и аромат продукта, да и стеклянные банки могут лопнуть. Качество консервов также снижается при резких колебаниях температуры.

Кулинарный гороскоп

Меню для Рака

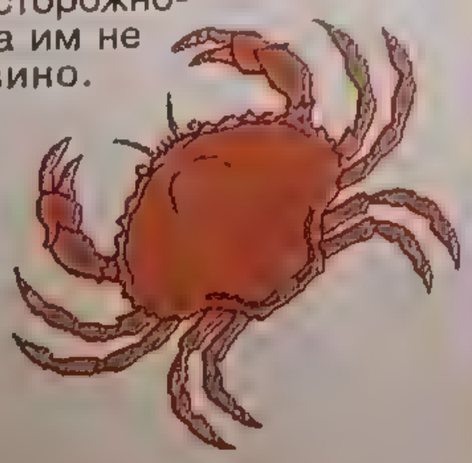
(22.06-22.07)

Для Рака еда - это целый церемониал. Лучше всего угощать его морепродуктами. Он не откажется и от грибных блюд, легких овощных салатов. Раки не скрывают своей любви к соусам.

Рак по природе - раб своего желудка, и ему необходимо строгое соблюдение диеты. Ему обязательно нужно **ограничивать себя в мучном и сладком**. В умеренном количестве рекомендуются бобовые.

Зато арбузы, которые прекрасно очистят организм, можно есть сколько угодно.

Спиртное Ракам можно употреблять только в лечебных целях. Во всех остальных случаях даже к пиву следует относиться с большой осторожностью. Из-за нежного желудка им не рекомендуется молодое вино. Если уж так необходимо, лучше выбрать вермут. Но не злоупотребляйте: Раки легче всех прочих знаков впадают в алкогольную зависимость.



Ракам полезны: птица, крабы, горох, цветная капуста, сельдерей, абрикосы, гранаты, виноград, лимон.

Читайте этикетки!

С 1 июля 2003 г. производители обязаны указывать на этикетке продукта полную информацию о составе продовольственных продуктов, их пищевой ценности и способе приготовления. А то ведь раньше как было - заходит человек в магазин, видит баночку с этикеткой, гласящей, что это, мол, «натуральный кофе», покупает. А потом оказывается, что в баночке никакой не «натуральный кофе», а продукт с добавками, где собственно кофе - максимум 60%. Будем надеяться, что теперь такие фокусы остались в прошлом.

Теперь у производителей только два пути: либо честно пиши, что именно ты продаешь, и, соответственно, уходи в более низкую ценовую категорию, либо улучшай вкусовые качества продукта.

Также закон не разрешает использовать в наименованиях пищевых продуктов названия натуральных продуктов, если таковые не содержатся в их составе. При имитации вкуса или запаха с помощью ароматизаторов должны употребляться слова «со вкусом и/или ароматом».

Кроме того, нужно указывать, есть ли в составе продукта пищевые и биологически активные добавки, стабилизаторы вкуса и т. д.

©Газета «Россія».

Бди, а то обманут!

Покупая бутылку уксуса...

Уксус - продукт неприятный. Но в хозяйстве он очень нужен. Просто знаешь о том, что эта жидкость - яд, и относишься к ней настороженно. Да и этикетки предупреждают: «Осторожно! Опасно для жизни!».

Без уксуса не обойтись, когда наступает осень - сезон заготовок.

Но вот с любовью и старанием закрытые летом баночки с соленьями начинают взрываться в середине зимы. **Почему же взрываются банки?** Потому, что вместо 70-процентной уксусной кислоты в пиратских бутылках налит обыкновенный, уже разбавленный уксус. Не догадываясь об этом, мы разбавляем его еще сильнее (в 20 частях воды) и получаем просто чуть подкисленную водичку. Понятно, что такой рассол для соленых огурцов не годится. В уже закрытых банках образуются газы и заставляют их взрываться.

Чтобы купленный уксус не повредил вашему здоровью, кошельку, настроению, нужно знать некоторые обязательные условия оформления бутылок и этикеток с уксусной кислотой.

Бутылка должна быть прозрачной, из белого стекла. Любой другой цвет стекла - зеленый, темно-желтый - свидетельствует о том, что это краденные с какого-нибудь фармацевтического предприятия медицинские бутылки. Уксусную кислоту разливают в стандартные 200-граммовые бутылочки, на горлышке которых имеются **три выпуклых кольца**, обозначающие для людей с плохим зрением: «Опасно для жизни». Эти кольца почти никогда не делают на пиратских бутылках.

Лицевая сторона настоящей этикетки должна иметь ряд обязательных опознавательных знаков. Во-первых, название предприятия-изготовителя. Во-вторых, предупреждение об опасности. Непременно указывается концентрация. Для пищевой уксусной кислоты она закреплена в пределах 70%. Все концентрации ниже 70% уже относятся к эссенциям и обычному уксусу.

На этикетке также должен быть знак, свидетельствующий о том, что

кислота прошла через органы сертификации, например значок Госстандарта.

Имейте в виду, что: при вскрытии бутылки 70% кислоту можно узнать по резкому запаху - он сразу «бьет в нос», от него даже слезятся глаза. **Если резко встряхнуть бутылку с 70% кислотой,** то образуется пена, которая держится около трех секунд. На низкоконцентрированной поддельной кислоте пена держится 10 секунд и более.

По материалам журнала «СПРОС».

Замечание вам!

Извините, напишу вам некоторые свои замечания.

Когда получаю вашу газету, бросаю все дела и начинаю читать. Подходящие рецепты отмечаю, но вот придет пора что-то готовить, опять нужно рыться по всем газетам и искать нужный рецепт.

Что я предлагаю: отвести отдельный лист под оглавление рецептов. Тогда легче будет пользоваться газетой: прочитал рецепт и подходящий отметил в оглавлении. Оглавления проще перелистать, чем всю подшивку.

Второе: пожалуйста, называйте точнее, чего сколько класть: чеснока, приправ, скольки процентный уксус нужен; если чайная или столовая ложка, то с горкой или без горки; если заливка - то до верха или до плечиков банки...

Третье: хотела бы у опытных хозяек узнать, можно ли уксус заменять лимонной кислотой? Если можно, то как правильно рассчитать замену?

В.И.ХОРЬКОВА, п.Вача Нижегородской обл.

ОТ РЕДАКЦИИ:

Мы хотели бы узнать у вас, дорогие читатели, нужно ли, сократив количество рецептов, отвести лист на оглавление? И каково ваше мнение относительно лимонной кислоты?

Добрый совет от Елены Шемариной

Вспомним зимой о лете

Чтобы помидоры не лопнули при заливке кипящим рассолом, я зубочисткой или остро отточенной спичкой делаю вокруг плодоножки несколько наколов, и тогда кожица их остается целой и не трескается.

Чтобы не плесневели грузди, их можно покрыть листьями хрена. Вообще хрен - и листья, и корень - действует бактерицидно, т.е. подавляет и уничтожает бактерии, микробы, плесень в том числе.

Грибы, засоленные холодным способом, в том числе и грузди, все же лучше хранить в погребе, там для них самая оптимальная температура. А в домашних условиях, даже в холодильнике, сохранить тяжеловато. Я тоже пробовала солить и хранить в холодильнике, но все-таки это было не то. Хранить в холодильнике лучше всего грибы, засоленные горячим способом, т.е. варкой.

Делать домашние консервы из мяса не рекомендую, в том числе и грибы закатывать крышками. Есть очень страшное заболевание - ботулизм, исход - смерть. В домашних условиях невозможно полностью обезвредить споры этого микроба, т.к. они полностью погибают только при кипячении, в течение 5-6 часов. Так стоит ли рисковать здоровьем и жизнью своим и своих близких?

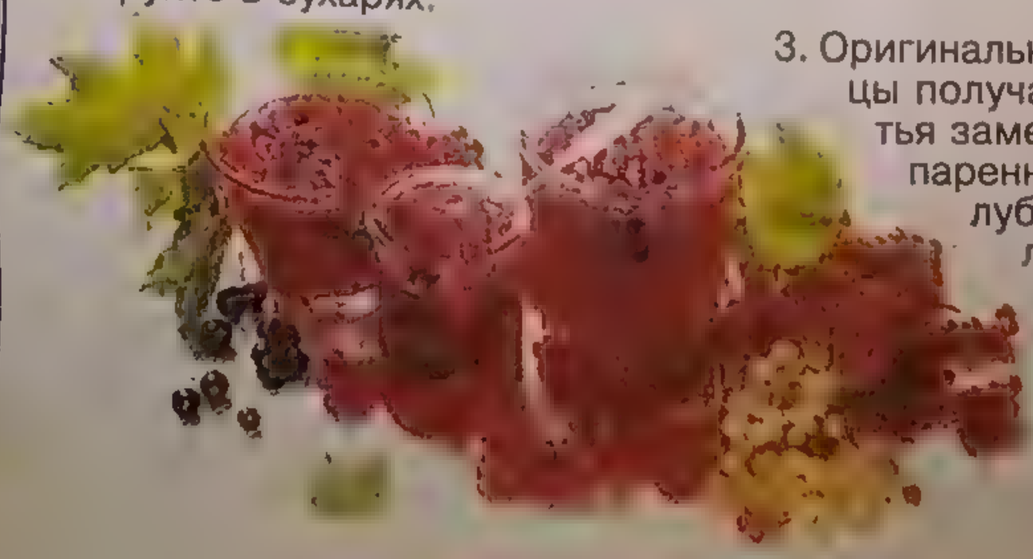
г.Новочебоксарск.

Добрый совет от Тересы Хайдиной

Еще вкуснее!

1. В компот из кислых ягод и фруктов требуется много сахара. Попробуйте добавить в банку щепотку соли. Компот станет вкусней.

2. Чтобы панировочные сухари не оставались на сковороде, а покрывали мясо, обваляйте его в муке, затем окуните во взбитое яйцо и только потом панируйте в сухарях.



3. Оригинальные вкусные нежные голубцы получатся, если капустные листья заменить предварительно ошпаренными листьями ревеня. Голубцы будут с приятной кислинкой.

4. Покупая баклажаны на рынке, выбирайте плоды с блестящей кожицей. Баклажаны с тусклой кожицей, как правило, горчат.

г.Иваново.

На здоровье!

Худеем!

Есть можно все Главное - сколько...

Энергию, поступающую с пищей, исчисляют калориями. Каждый грамм углеводов и белков снабжает нас 4,1 ккал, а вот жиры дают в два раза больше - 9,3 ккал. Сбалансированный рацион должен давать организму ровно столько энергии, сколько он затрачивает. Но статистика утверждает, что современный человек потребляет в среднем 3120 ккал вместо необходимых 2000 для женщин и 2500 для мужчин.

Между тем сотня лишних калорий в день (в виде ложки растительного масла или пяти чайных ложек сахара) - и масса тела увеличивается на 9 г, т.е. на 3 кг 285 г в год (или на 16,5 г за пять лет). Ничего удивительного в том, что к 40 годам у большинства из нас формы приобретают весьма размытый контур.

Предлагаем простой и весьма эффективный способ проверить, сколько калорий вы получаете. Взвешивайтесь два раза в неделю, в начале и в конце. Если ваш вес остается неизменным, поздравляем - ваша диета энергетически сбалансированна. Если же за неделю вы набрали или потеряли сколько-то граммов - делайте выводы: меняйте меню. Для надежности измеряйте вес в течение месяца и записывайте результаты. По окончании эксперимента «подбейте бабки»: подсчитайте, сколько калорий вам необходимо убрать из рациона (или добавить).

Найти эти коварные 100 калорий вам помогут эти сведения.

100 калорий - это:

Мясо:
85 г запеченной телятины или куриной грудки (половина стандартной порции).
65 г свиного шницеля (треть стандартной порции).
60 г полукопченой колбасы (6 ломтиков).
50 г жаркого из говядины.
25 г шпикачек (1/5 штуки).

Рыба:
120 г наваги.
85 г морского окуня.
80 г карпа.
60 г соленой сельди.
60 г скумбрии горячего копчения.

Молочные продукты:
280 г обезжиренного (0,5%) молока.
150 г цельного молока.
100 г творога (20% жирности).
85 г сливочного йогурта.
60 г сметаны.
30 г плавленого сыра.

Масло:
30 г легкого маргарина (2 ст.ложки).
20 г майонеза (1 ст.ложка).
15 г обычного маргарина и сливочного масла (1 ст.ложка).
10 г топленого масла (1 ст.ложка).
10 г растительного масла (1 ст.ложка).

Фрукты и ягоды:
400 г арбуза.
320 г клубники.
200 г яблок, персиков, груш.
175 г вишни.
145 г винограда.
33 г изюма, кураги.

Овощи:
1 кг огурцов.
500 г помидоров, цветной капусты.
300 г моркови.
250 г консервированной кукурузы.
120 г картофеля.
100 г белой фасоли.

Хлеб:
40 г бородинского хлеба (1 ломтик).
50 г хлеба с отрубями.
35 г белого хлеба.
25 г сухарей.
90 г риса.
70 г вареных макарон.

Напитки:
300 г чая с сахаром.
250 г пива.
100 г сухого вина.
40 г водки.
30 г ликера.

Сладости:
75 г фруктового мороженого.
65 г сливочного мороженого.
40 г варенья (3 ст.ложки).
25 г сахарного песка (5 чайных ложек).
20 г шоколада.

Целебная ягода - черника

Как свежая, так и сушеная черника обладает целебными свойствами. Лечебное действие ягод обусловлено высоким содержанием дубильных веществ. Благодаря им черника помогает при острых и хронических кишечных расстройствах, при поносах.

Уже давно замечено: **кто ест чернику, лучше видит ночью.** Во время Второй мировой войны английские летчики перед ночными полетами ели чернику.

Очень **помогает черника и глазам, уставшим** от работы при искусственном свете.

Полезны не только ягоды этого удивительного растения. Например, **отваром из листьев черники лечат сахарный диабет.**

В газете "Огород" - ответы профессионалов на вопросы садоводов и огородников:
- что делать в саду и огороде в конкретный месяц, неделю, день
- как сделать дачный участок местом не только работы, но и отдыха
- как правильно собрать урожай и сохранить его
- как освоить земельный участок

Газета "Огород" - секреты хорошего урожая

Человеку "Огород" помогает круглый год

Маринованные фаршированные зеленые помидоры

Предлагаю салат из зеленых фаршированных помидоров. Нам потребуется: зеленые помидоры средней величины, лук, чеснок, болгарский перец, горький перец. **Для заливки: 10 л воды, 20 г соли, специи по вкусу,** кипятить 5 минут.

Срезаем верх у помидоров, но не до конца, осторожно вынимаем мякоть. Лук, чеснок, перец мелко режем (горький перец по желанию, если кому-то вредна очень острая приправа, обойдитесь без него), смешиваем с помидорной мякотью и наполняем этой смесью помидоры, закрываем крышкой (верхушкой). Укладываем в банки и заливаем маринадом. Ставим на стерилизацию 1 л банку - 20 мин., 3-литровую - 30 минут.

Приятного аппетита!

Антонина АРЖАНОВА, г.Дзержинск.

Зимний салат

Если у вас имеются зеленые помидоры, знайте: из них можно быстро приготовить вкуснейший зимний салат.

1 кг зеленых помидоров, по 0,5 кг перца болгарского, лука, моркови, 50 г соли.

Овощи нарезать кусками, морковь натереть на терке, все размешать и оставить на 8 часов, можно в холодильнике. Затем сок слить, добавить в смесь 0,5 стакана растительного масла, 50 г столового уксуса, 70 г сахара. Варить смесь 30 минут, затем закатать в простерилизованные банки. Поверьте, это очень вкусно. Приятного аппетита.

Сергей КУЗЬМЕНКО, г.Приморско-Ахтарск Краснодарского края.

С сюрпризом!

Срезать с помидоров верхушки и вынуть сердцевину. Приготовить фарш: сердцевина помидоров, морковь - на шинковке, мелко нарезанный сладкий перец. Затем прибавить по вкусу соль, сахар, перец молотый. Помидоры нафаршировать и закрыть срезанными верхушками. Складываем в банку ярусами, ярусы перекладываем зеленью петрушки, укропом, чесноком, хреном. Заливаем кипящим рассолом: на 1 л воды 1 ст.ложка соли и 1 ч.ложка уксуса. Стерилизовать банки 15 мин., потом закатать.

Приятного аппетита!

Антонина КУЗНЕЦОВА, г.Северск Томской обл.

Вкусные

Я сама долго искала рецепт вкусных зеленых помидоров. Наконец-то остановилась на одном, его и предлагаю. Кто попробует - не пожалеет.

1 ведро холодной воды, 500 г сахара, 300 г соли, 100 г уксусной эссенции, 30 таблеток аспирина (растолочь).

Специи: семена укропа, лавровый лист, душистый перец.

В подготовленные банки укладываем вымытые помидоры, заливаем рассолом и закрываем капроновыми крышками.

Зимой эти помидоры разрезаю дольками, шинкую лук, заливаю растительным маслом. С картошечкой - за уши не оттянешь!

Ирина САВОРСКАЯ, с.Пушкинское Гульневичского района Краснодарского края.

От редакции. Еще раз предупреждаем тех, кто заботится о своем здоровьем: врачи категорически против употребления аспирина при консервировании.

Помидорчик: зелененький он был

В апрельском номере 8(21) Надежда Иванова из Н.Новгорода просит рецепт из зеленых помидоров, с удовольствием поделюсь. Очень вкусно, красиво и празднично выглядят зеленые помидоры с чесноком.

Одинаковые помидорчики промыть и сделать в них надрез. Внутрь каждой помидорки положить пластиночку чеснока (не зубчик!) веточку укропа или петрушки. Осторожно уложить в подготовленные литровые баночки, залить горячим маринадом и поставить стерилизовать в течение 20 минут. После этого банки быстро закатать, перевернуть вверх дном до остывания.

Маринад: на 1 литр воды - 1 ст.ложка соли, 2 ст.ложки сахара, 1/3 ч.ложки уксуса (70%).

Наталья ПЕТРОВА, д.Дмитриево Ивановской обл.

Песня к столу

«Сенокосная пора»

По просьбе читательницы Т.Кузнецовой из п.Шумилово Нижегородской области высылаю слова песни «Сенокосная пора».

1. Месяц спрятался за рощу,
Спят ночные берега,
Хороши июльской ночью
Сенокосные луга.
Только я не виновата,
Что потеряно кольцо,
Что ладони пахнут мятой,
Да ромашковой пыльцой.
2. Два цветочка лепестками
Зацепились у виска.
Я оставлю их на память
От любимого дружка.
В небе вспыхнула зарница,
Над рекой туман поплыл,
Вот уж время расходиться,
Да расстаться нету сил.
3. Пусть подружки не ругают,
Никакой беды в том нет:
Слишком рано над лугами
Загорается рассвет.
Да немало ль так бывает,
Что не спим мы до утра.
Ох, ты ночка луговая,
Сенокосная пора.

А еще, спасибо вам за вашу газету, мы всем коллективом с нетерпением ждем каждого номера.

С уважением Н.А.КРОМОВА, г. Заволжье Нижегородской области.

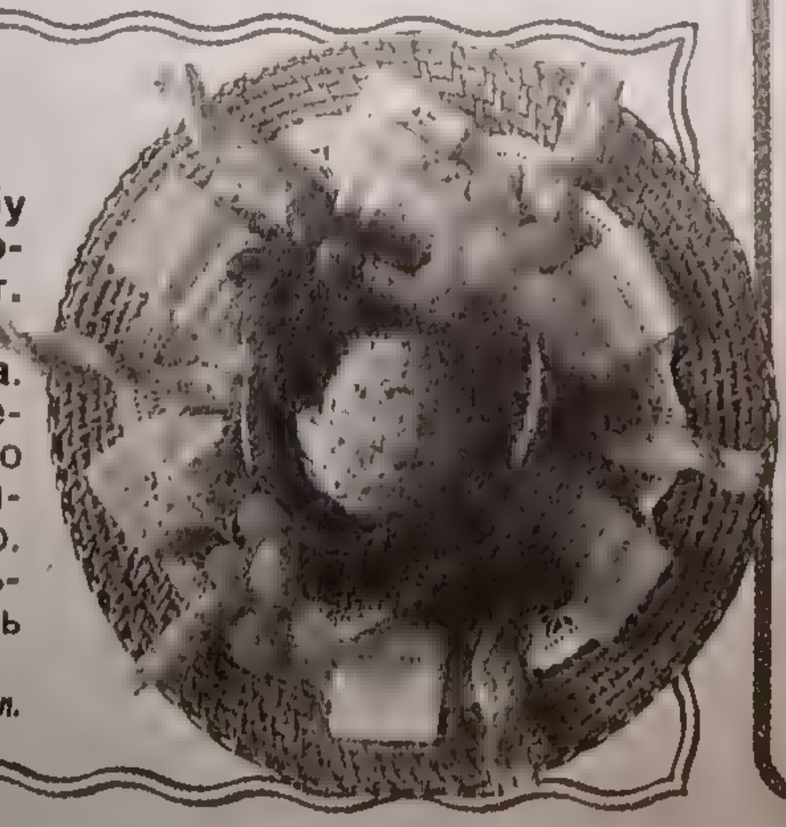
Выполняем просьбу

Хворост

В 10-м номере прочитала просьбу Валентины Северюхиной, которая хотела бы научиться делать хворост. Могу поделиться рецептом.

100 г водки, 7 яиц, 1 стакан сахара. Из этих продуктов, добавляя муку, замесить не очень крутое тесто. Тесто тонко раскатать и вырезать полоски. Скручивать и переплетать можно произвольно. Жарить в большом количестве растительного масла. Готовый хворост посыпать сахарной пудрой.

Нина АНДРЕЕВА, г. Ярцево Смоленской обл.



И напоследок...

Ой, а нам подарок!

На днях мы получили от нашей читательницы З.А.Аржановой из Вачи Нижегородской области неожиданный презент - набор для специй в виде гриба-боровика и кухонное полотенце.

Зоя Алексеевна, большое спасибо!

Дорогие друзья, мы вам очень признательны, но, ей-богу, работаем для вас не за подарки. Достаточно искренней благодарности, а ее мы читаем практически в каждом письме. Это просто бальзам на душу, самая лучшая для нас награда. Покупая нашу газету, вы уже признаетесь в любви к ней, а большего нам и не надо.

Фото В.СЕННИКОВА.

«Фирменный рецепт» называет победителей

Пришло время подводить итоги июньского тура конкурса «Фирменный рецепт». Делать это нетрудно - приходит много благодарностей от читателей, опробовавших кулинарные шедевры.

Первую премию в **200 рублей** получает **Наталья ПЕТРОВА** из д. Дмитриево Пучежского района Ивановской области за салат «Викинг».

По 150 рублей получают:

- **Лариса СОРОКИНА** из Нижнего Новгорода за салат «Радужный»;
- **Раиса ГОРОДНИЧАЯ** из г. Славянск-на-Кубани Краснодарского края за салат «У меня лучше».

По 100 рублей мы вышлем:

- **Светлане СКВОРЦОВОЙ** из с. Ивановка Аркадакского района Саратовской области за пирог «Посыпушка»;
- **Марианне КУЗЬМИНОЙ** из г. Нижнего Новгорода за салат «Почтальон Печкин»;
- **Анне ЧИСТОВСКОЙ** за фотографии украшений для салатов.

Всех поздравляем!

Следующий номер нашей газеты выйдет 24 июля

Новый конкурс!

Будет вкусной зима!

Дорогие друзья!

Пожалуйста, поделитесь с коллегами по домашнему кулинарному цеху рецептами вкусных заготовок на зиму.

Всех, кто пришлет рецепты, опробованные и одобренные родными и знакомыми, мы решили считать участниками конкурса «Будет вкусной зима».

Среди опубликованных под этой рубрикой писем в каждом номере газеты жюри определит по 2 призера. **За первое место участник конкурса получит в подарок бесплатную подписку на газету «Скатерть-самобранка» на 1-е полугодие 2004 года, а за второе место - набор крышек для консервирования.**

Хотя наш конкурс продлится до ноября, постарайтесь написать нам пораньше. Как показывает опыт, в начале конкурса конкуренция меньше - возможность получить приз больше.

Очень ждем! Без вашей помощи сделать газету интересной невозможно.

Ищу песню

«Вдруг, как в сказке, скрипнула дверь...»

Хочу попросить ваших читателей написать текст песни из кинофильма «Иван Васильевич меняет профессию», в которой есть такие слова:

«Вдруг, как в сказке, скрипнула дверь,
Все мне ясно стало теперь,
Столько лет я спорил с судьбой
Ради этой встречи с тобой...»

Мы ее очень любим петь, но не знаем полностью слова.

Заранее благодарна.

Елена ХАРЬКОВА, г. Вязники Владимирской обл.

Спасибо вам!

Спасибо вам, работники редакции, за награждение моих рецептов. Премию получила. На нее купила такую красивую клеенку, итальянскую! Она так здорово смотрится на нашем круглом столе! Подруги говорят: «Дорогая же!» Я отвечаю, что это подарок от газеты «Скатерть-самобранка» (я добавила только 30 рублей).

Подружки мои после этого поверили, что некоторые газеты не врут, высылают призы, и тоже заинтересовались вашей газетой.

Марина КОРЧАГИНА, п. Нов.-Атлашево, Чувашия.

Благодарность

В восторге от «Анютки»

Уважаемые **Любовь Сотникова и Антонина Аржанова!** Примите мою благодарность за салат **«Анютка»** (№ 2, 2003) и салат **«Шапка Мономаха»** (№ 6, 2002). Оба салата очень вкусные. Я - в восторге!

Светлана СОРОКИНА, г. Дзержинск.

«Скатерть-самобранка»
№14(27), июль 2003 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон 8(312) 32-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ
Тел. 8(312)75-98-67 e-mail: slog@idnp.ru

Рекламное агентство
тел. 8(312) 32-78-16(124), 34-91-15, факс 34-88-22
e-mail: reclama@idnp.ru
Служба распространения и доставки
Тел.: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: dostavka@idnp.ru
Распространение в Республике Беларусь -
ИООО «Арго-НН»
Адрес:
220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408
тел/факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485
Подписано в печать 26.06.2003 г.
в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж **229 988** Заказ № **5880**
Материалы, помеченные *, размещены на коммерческой основе
Цена договорная
Отпечатано в **КОГУП «Кировская областная типография»**, 610000, г.Киров, Динамовский пр., 4

Скатерть-самобранка

июль 2003г.
№15 (28)

В каждом номере - рецепты заготовок на зиму. Читайте 2-7 стр.

Фирменный рецепт от Тересы Хайдиной

Томаты с крыжовником

Помидоры бланшировать в кипящей воде 30 минут. До этого приготовить крыжовник, помыть и наколоть каждую ягодку. В 3-литровую банку укладываем бланшированные помидоры и пересыпаем ягодами крыжовника 300-500 г. Заливаем кипящим рассолом: на 1 л воды по 50 г соли, 50 г песка. После каждой заливки помидоры должны постоять 3-5 минут. Рассол слить, довести до кипения, залить снова так два раза, а на третий раз укупорить герметически. Крыжовник заменяет уксусную кислоту. Заливки требуется 1,5-1,6 л + 0,5-1 стакан, потому что она впитывается в продукт, часть уваривается.

г. Иваново.

Коллаж Людмилы [illegible]ОВОЙ, фото Вячеслава СЕННИКОВА.

Яблоки

Варенье из печеных яблок

Яблоки очистить и нарезать на кусочки, засыпать сахаром, сложить в эмалированную кастрюлю и поставить в не очень горячую духовку. Испеченные яблоки расфасовать в подготовленные стеклянные банки и закатать. Варенье из яблок сладких сортов можно приготовить без сахара.

Рецептура: на 1 кг очищенных от сердцевины и кожицы яблок - 100-150 г сахара.

Рулет

Яблоки нарезать дольками, пересыпать сахарным песком и оставить на 2-3 часа в эмалированной кастрюле с толстым дном. Когда из яблок выделится сок, кастрюлю поставить на огонь и нагревать 20 минут. Еще горячие яблоки протереть через сито и снова поставить на небольшой огонь для доваривания, при этом крышку кастрюли закрывать не надо, чтобы лучше испарялась влага. Через 2-3 часа, когда масса будет легко отделяться от ложки, вылить ее на фольгу, смазанную любым маслом, и оставить сохнуть 2-3 дня. Чем толще будет слой массы, тем выше будет качество рулета. Высохшую массу, тонкую и эластичную, снять с фольги, пересыпать сахарным песком и свернуть в рулет. Готовый рулет порезать кусочками и уложить в коробки. Хранить рулет при комнатной температуре можно в течение многих лет - свои качества рулет не теряет.

Рецептура: на 1 кг яблок - 300 г сахара.

Маринованные

Это вкусная острая закуска. Зимой ее используют как гарнир к блюдам из дичи, птицы, мяса, овощей. Плоды и тару готовят, как и для компота. Уложить яблоки в банки, залить маринадной заливкой и прогреть в кипящей воде 5 минут литровые банки и 25-30 минут - трехлитровые, но содержимое не должно закипать. После этого банки закупорить для хранения. Пастеризованные маринады надо сразу же охладить водой, чтобы плоды не были слишком разварены или размягчены.

Рецептура маринадной заливки: для 1 л заливки - 500 г охлажденной кипяченой воды, 200 г сахара, 250 г 9-процентного уксуса, соль по вкусу, по 50 зерен душистого перца, гвоздики, кусочек корицы. Для кислых плодов сахара берется больше нормы на 120 г, а из жидкости вычитается 120 г.

Без сахара

Очистить яблоки и, нарезав их дольками, уложить в двухлитровые и литровые банки. Банку поставить на полотенце или полотняную тряпку, до самого верха залить кипящей водой (без сахара) и, прикрыв крышкой, оставить на три минуты, после чего воду слить и снова залить кипятком. Трижды повторив процедуру, закатать банку крышкой. Обращаем внимание: если банок несколько, надо заниматься каждой в отдельности, не давая воде остыть.

Желе

Нарезать яблоки и потушить их в воде с гвоздикой до мягкости. Пропустить массу через сито. Нагреть яблочное пюре, добавить в него сахар, мякоть лимона с соком и варить до полного его растворения. Все готовить на сильном огне. Желе будет готово, когда капля сиропа быстро застынет на холодной тарелке. Остудить желе и поместить его в стерильные банки.

Рецептура: на 600 г пюре - 400 г сахара. На 1,5 кг яблок - 600 г воды, 10-12 шт. гвоздики, сок и мякоть 1/2 лимона.

Приправа из яблок

Яблоки вымыть, вырезать сердцевину, нарезать, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды и тушить под крышкой, пока они не станут мягкими. Горячую массу протереть через сито и остудить. Чеснок очистить и пропустить через мясорубку, смешать его с яблочным пюре, добавить соль, горчицу, растительное масло и перемешать. Разложить готовую приправу в небольшие банки и поставить на холод.

Рецептура: 1 кг яблок, 300 г чеснока, 1 столовая ложка сухой горчицы, 100 г растительного масла, 5 г соли.

Моченые

Для мочения годятся сорта кислые и крепкие (только не мягкие и сладкие). Мочить яблоки можно в стеклянных банках емкостью от 3 до 10 л. На дно положить черносмородиновые или вишневые листья. Здоровые плоды с чистой кожицей, тщательно вымытые, выложить рядами, перекладывая их листьями. Закрыть все листьями и залить рассолом. Залитые рассолом яблоки поставить на 8-10 дней для брожения (температура 22-25°С). Как только пена спадет и перестанут подниматься пузырьки, банки долить рассолом и закатать.

Банки можно закрыть смоченным в водке или спирте целлофаном так, чтобы он плотно приклеился к краям, и завязать бечевкой. Хранят моченые яблоки в защищенном от прямых солнечных лучей месте при температуре не выше 15°С и не ниже - 6°С.

Рецептура рассола: на 10 л воды - 300 г сахарного песка, 150 г соли и солодовое сусло. Сусло готовить так: 100 г солода размешать в 1 л воды, поставить на огонь и довести до кипения. Выдержать сутки, процедить и влить в рассол. Если нет солода, можно взять **100 г ржаной муки или сухого кваса.** Часть сахарного песка при желании можно заменить **медом из расчета 120 г меда вместо 100 г сахара.**

Желе-варенье по-болгарски

Нарезать на восемь частей яблоки и смешать с нарезанными ломтиками лимонов (с кожицей и семенами), залить водой, чтобы она покрыла плоды, и варить до мягкости. Сок процедить и добавить сахар, варить на сильном огне, пока сироп не загустеет (капля сиропа на блюдечке не должна расплываться). За 2-3 минуты до снятия желе с огня добавить лимонную кислоту и по желанию ядра очищенного высушенного грецкого ореха. Банки заклеить целлофаном.

Рецептура: на 2 кг яблок - 2 лимона, на 1 л сока - 750 г сахара, чайная ложка лимонной кислоты, 50 г ядер грецкого ореха.

Варенье

Иргу перебрать, очистить от плодоножек, промыть, дать стечь воде, опустить в горячий сахарный сироп. Довести массу до кипения и на малом огне поварить 5-7 минут, затем снять с огня и оставить на 8 часов. После выстаивания варенье доварить, добавив в конце немного лимонной кислоты. Готовому варенью дать остыть, а затем расфасовать в подготовленные банки.

1 кг ирги, 400-500 г сахара, 1 стакан воды, 1 г лимонной кислоты.

Желе со смородиной

Сок ирги смешать с соком смородины, добавить сахар и варить до готовности. Сразу же разлить в горячие чистые стеклянные банки, дать застыть, закрыть двумя слоями пергаментной бумаги с картонным кружком между ними и завязать.

По 0,5 л сока ирги и красной или черной смородины, 600 г сахара.

Компот

Иргу перебрать и промыть холодной водой. Недозрелые плоды пробланшировать 2-3 минуты в горячей воде (95-100°С). Затем иргу плотно уложить в подготовленные банки, залить горячим сахарным сиропом и пастеризовать при 85°С: пол-литровые банки - 10, литровые - 15 минут или стерилизовать соответственно 3 и 5 минут в кипятке.

1 кг ирги, 300-350 г сахара, 1 л воды.

Компот с лимоном

Подготовленные плоды ирги соединить с очищенным и мелко нарезанным лимоном, уложить в банки, добавить вытекший сок лимона, залить горячим сахарным сиропом. Пастеризовать (стерилизовать), как компот из чистой ирги.

1 кг ирги, 1 лимон, 200-250 г сахара, 1 л воды.

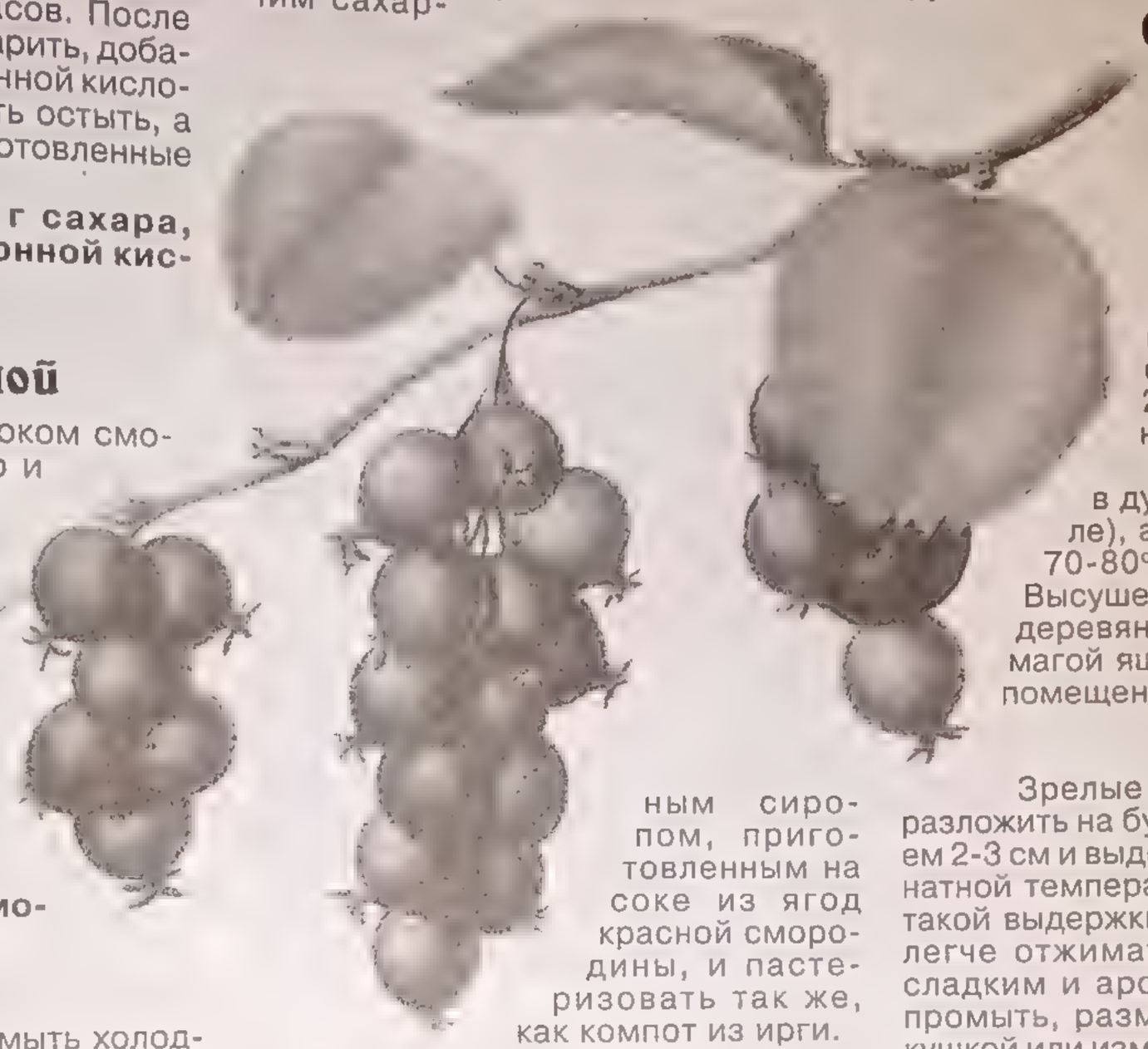
Компот с черной смородиной

Плоды ирги и ягоды смородины перебрать, промыть, перемешать, плотно уложить в подготовленные банки, залить горячим сахарным сиропом. Пастеризовать (стерилизовать), как компот из ирги.

700 г ирги, 300 г черной смородины, 300-350 г сахара, 1 л воды.

Компот с соком красной смородины

Подготовленные плоды ирги уложить в чистые сухие стеклянные банки, залить горячим сахарным сиропом, приготовленным на соке из ягод красной смородины, и пастеризовать так же, как компот из ирги.



Плоды ирги, 400-500 г сахара, 1 л сока красной смородины.

Вяленая

Это продукт, напоминающий по вкусу изюм, и может быть использован вместо него. Промытые в кистях плоды провялить в духовке или русской печи, отделить от плодоножек, уложить в чистый и сухой фанерный ящик (30х20х15 см), выстланный чистой бумагой, и послойно пересыпать сахарным песком. Сверху положить чисто вымытую и проглаженную марлю, потом лист фанеры и небольшой груз.

Сушеная

Солнечную сушку проводить на открытом воздухе. Место это должно иметь небольшой уклон к югу, ограждено от мух и пыли и хорошо прогреваться солнцем. Плоды для сушки насыпать в сито слоем 2-3 см и установить их на планки.

Иргу можно сушить и в духовке при 55° (вначале), а через 2-3 часа - при 70-80°С (до конца сушки). Высушенные плоды сложить в деревянный, выстланный бумагой ящик и хранить в сухом помещении.

Сок

Зрелые плоды ирги собрать, разложить на бумаге или фанере слоем 2-3 см и выдержать в тени при комнатной температуре 5-8 дней. После такой выдержки сок из плодов будет легче отжиматься и станет более сладким и ароматным. Затем иргу промыть, размять деревянной толкушкой или измельчить в миксере, положить под пресс. Полученный сок нагреть до 85°С, разлить в горячие стерилизованные бутылки или пропастеризовать и укупорить.

Сок из ирги можно смешать с соком кислых плодов или ягод с соотношении 2:1 с добавлением на 1 л смешанного сока 250-350 г сахара.

В газете "Огород" - ответы профессионалов на вопросы садоводов и огородников:

- что делать в саду и огороде в конкретный месяц, неделю, день
- как сделать дачный участок местом не только работы, но и отдыха
- как правильно собрать урожай и сохранить его
- как освоить земельный участок

Газета "Огород" - секреты хорошего урожая

Человеку "Огород" помогает круглый год

Слива

Варенье

Для варенья необходимо использовать сливы с хорошей окраской и неразваривающиеся.

Сливы моют, удаляют плодоножки, бланшируют 5 минут при 80 град., а затем накалывают или надрезают ножом вдоль плода. Крупные сливы не бланшируют, а разрезают вдоль пополам и вынимают косточки.

На 1 кг подготовленных слив берут 1,2-1,3 кг сахара. Часть этого сахара используется для приготовления сиропа: 800 г сахара на 500 мл воды. Полученным горячим сиропом заливают плоды и выдерживают их 4-5 часов.

Сливы варят в несколько приемов с выдержками. Первую варку проводят очень осторожно, чтобы кожица на плодах не лопнула. Если плоды очень нежные, их даже не доводят до кипения, а выдерживают при 90 град. После этого ставят на выдержку на 6-8 часов. Затем в зависимости от состояния плодов их варят еще два или три раза с выдержкой.

Перед второй или третьей варкой добавляют сироп, полученный из оставшихся 400 г сахара и неполного стакана воды.

Мелкие сливы не выдерживают, а варят сразу в 1-2 приема.

Варенье «Огонек»

Кислые сливы бланшируют, заливают горячим сиропом и выдерживают 4 часа. Сироп готовят из расчета: на 1 кг плодов - 1,5 кг сахара и 700 мл воды. После этого сироп сливают, немного уваривают, снова заливают им плоды и выдерживают 4 часа. Затем варенье варят до готовности.

Варенье «Андрейка»

Отбирают не очень зрелые сливы, хорошо промывают их, прокалывают в трех-пяти местах тонкой деревянной шпилькой и помещают в кастрюлю. Заливают горячим сиропом и оставляют на сутки, а затем варят до готовности. На 1 кг подготовленных плодов требуется 2 кг сахара, 2 стакана воды.

Варенье с орехами

Для этого варенья лучше всего подходят синие сливы.

Плоды перебирают, хорошенько промывают, удаляют плодоножки, очищают от кожицы. Чтобы отделить кожицу, сливы погружают на 3-5 минут в кипяток, а затем в холодную воду. Очищенные от кожицы сливы кладут на 30-40 минут в холодную воду, а затем вынимают и погружают в сахарный сироп. Сироп готовят из расчета: на 1 кг очищенных слив 1,8-2 кг сахара и 1-1,2 л воды.

Перед началом варки в каждую сливу вкладывают по 1 ядрышку лесного ореха или сладкого миндаля.

Варят на сильном огне, осторожно снимая пену. За 4-5 минут до снятия варенья с огня добавляют 1 ч.ложку лимонной кислоты, растворенной в небольшом количестве теплой воды.

Компот

Для компотов желательно отбирать крупные сливы диаметром не менее 20-25 мм.

Небланшированные сливы нельзя плотно уложить в банки, и, кроме того, они при стерилизации больше развариваются. Бланшируют сливы в воде

при температуре 80-85 град. в течение 3-5 минут в зависимости от сорта и степени зрелости плодов.

При стерилизации и даже при бланшировании у многих сортов слив кожица лопается, отчего сильно ухудшается внешний вид компота. Чтобы предотвратить это, рекомендуется сливы перед бланшированием накалывать булавкой или приспособлением, состоящим из нескольких булавок, укрепленных на пробке.

Для удаления косточек крупные сливы разрезают вдоль. Половинки плодов аккуратно укладывают в банки, стараясь расположить их красиво, симметрично.. Сливы, консервируемые в целом виде, также надо плотно укладывать, а не просто насыпать в банки.

При консервировании слив в 1 л воды растворяют 800 г сахара.

Компот стерилизуют в кипящей воде: пол-литровые банки 10-15 минут, литровые - 15-20 минут, трехлитровые - 35 минут. Можно также пастеризовать в горячей воде (85 град.): пол-литровые банки - 20-25 минут, литровые - 35 минут.

* * *

Сливы перебирают, моют, мелкие плоды с косточками накалывают булавкой, крупные без косточек погружают в горячую воду (85 град.) на 3-5 минут. Сливы в банках заливают сахарным сиропом, приготовленным из расчета 1 кг сахара на 2 л воды. Затем банки накрывают крышками и пастеризуют.

Компот без сахара

Для компота отбирают спелые сливы одного сорта. Удаляют плодоножки, моют и укладывают в стерилизованные банки. Затем заливают кипятком, накрывают прокипяченными крышками и пастеризуют при температуре 100 град.: пол-литровые банки - 20 минут, литровые - 25 минут, трехлитровые - 35 минут. После этого банки закатывают и оставляют для охлаждения.

Пюре

Спелые плоды перебирают, промывают, разрезают на половинки, удаляют косточки и кладут в эмалированную посуду, добавив немного воды (на 1 кг плодов 200 мл воды). Варят на умеренном огне при помешивании 15-20 минут. Затем протирают через сито. Протертую массу нагревают до кипения, постоянно помешивая, и раскладывают в прогретые банки. Банки пастеризуют при температуре 85-90 град.: литровые - 18 минут, трехлитровые - 30 минут.

С яблоками

Сначала готовят яблочное пюре. Затем половинки слив распаривают с небольшим количеством воды до размягчения и протирают через сито. Сливовое и яблочное пюре смешивают, добавляют сахар, перемешивают миксером и раскладывают в банки. Банки пастеризуют при температуре 85 град.: литровые - 25 минут, двухлитровые - 40 минут, трехлитровые - 50 минут. К 1 кг сливового пюре добавляют 700 г яблочного пюре, 150-250 г сахара, 3 г лимонной кислоты.

Джем

Сливы перебирают, моют, удаляют плодоножки и косточки и варят на сильном огне, добавив немного воды (на 1 кг плодов 1 стакан воды). Кипятят 5-8 минут, все время помешивая, затем добавляют сахар из расчета на 1 кг подготовленных плодов - 1-1,2 кг сахара и варят до готовности на сильном огне не более 30 минут. При этом следует беспрерывно помешивать и почаще снимать пену.

Готовый джем горячим перекладывают в сухие стеклянные банки, накрывают полотенцем и дают остыть. Если джем хорошо сварен, на его поверхности образуется корочка. Банки плотно закрывают чистой пергаментной бумагой и обвязывают.

Варенье

Берут недозревшие плоды, собранные за несколько дней до наступления потребительской зрелости. Предназначенный для варенья сахар разделить на две половины. Одну из них использовать на приготовление сиропа, вторую разделить на три равные части, которые будут добавлены к варенью во время варки. Удалить плодоножки, промыть и наколоть ягоды. Если ягоды крупные, можно их очистить от семян шпилькой, осторожно надрезав верхушку каждой ягодки. Залить ягоды горячим сиропом, в котором они должны находиться 4-6 часов. Эту операцию повторить еще два раза, каждый раз добавляя к сиропу сахарный песок. Окончательно доварить варенье во время четвертой варки, в конце которой рекомендуется добавить немного ванилина. Для сохранения естественного цвета плодов готовое варенье нужно быстро охладить, поставив таз в холодную воду или в холодное помещение.

Рецептура: на 1 кг ягод - 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Компот

Для компота отобрать слегка недозревшие плоды (за 2-3 дня до наступления съемной зрелости). После переборки, удаления плодоножек и мойки в холодной воде ягоды наколоть и бланшировать 2 минуты в кипящей воде, подкисленной лимонной кислотой (1 г кислоты на 1 л воды) После бланшировки ягоды выдержать 2-3 минуты в холодной воде, затем уложить в банки и залить горячим сахарным сиропом. Пол-литровые банки стерилизовать в кипящей воде в течение 15 минут, затем закатать.

Рецептура для сиропа: на 1 л воды - 1,5 кг сахара.

Пюре

Крыжовник, собранный в стадии съемной зрелости, когда в нем самое высокое содержание кислот, сахаров и витаминов, вымыть в проточной воде и, непрерывно мешая, распарить в небольшом количестве воды. Протереть через сито. Добавить сахар или мед, довести до кипения и кипящим разлить в банки. Заполнить доверху, закатать и подержать вверх дном до полного остывания содержимого.

Рецептура: на 1 кг ягод - 0,5-1 кг сахара или меда.

Мармелад из крыжовника

Твердые, недозрелые ягоды положить в кастрюлю, добавить несколько ложек воды и разварить под крышкой. Массу тщательно растереть и пропустить через сито. Полученное пюре уварить на слабом огне, помешивая, до половины первоначальной массы. Затем порциями прибавить сахар и, помешивая, варить на слабом огне до готовности (масса должна весить 1 кг). Готовый мармелад выложить в эмалированную формочку, смоченную водой. Застывшую массу разрезать на кусочки и посыпать сахаром. Хранить в сухом холодном месте.

Рецептура: на 1 кг крыжовника - 550 г сахара.

Желе

Промыть недоспелые ягоды, поместить в эмалированную посуду и варить до размягчения. Отвар процедить и дать отстояться. Сок осторожно слить, замерить количество и уварить до половинного размера, снимая пену. Затем добавить сахар и варить до готовности. Готовность определять, как у варенья. Готовое желе разлить в банки и закатать.

Рецептура: на 1 л сока крыжовника - 700 г сахара.

Заготовка из крыжовника

Предварительно вымытый спелый крыжовник размять в эмалированной посуде деревянной ложкой, залить горячей водой, поставить на огонь и, непрерывно помешивая, нагревать (не доводя до кипения) в течение 30 минут. Затем, пока не остыло, отжать сок. Сок можно тут же использовать или разлить в банки, простерилизовать и закатать. Оставшуюся массу, добавив по вкусу сахар (можно и без сахара), снова подогреть почти до кипения, сразу же переложить в банки, закатать, перевернуть вверх дном и дать остыть. Такой крыжовник - прекрасная начинка для пирогов. Из него получаются вкусные кисели и компоты.

Рецептура: на 1 кг ягод - 1/4 стакана воды.

Натуральный

Ягоды очистить от плодоножек, удалить мятые и недозрелые, промыть в холодной воде, опустить в горячую воду (90-95°С) на 3-5 минут для бланширования. Затем на 1-2 минуты опустить в холодную воду и дать ей стечь. Ягоды плотно уложить в подготовленные банки и залить кипятком. Банки закрыть прокипяченными крышками и стерилизовать пол-литровые - 8-9 минут, литровые - 10-12 минут, после чего закупорить и охладить.

Малосольный

Недозрелые ягоды промыть, залить рассолом с пряностями и выдержать 3-5 суток. Затем рассол слить и прокипятить в течение 10-15 минут. Кипящим рассолом залить ягоды и укупорить. Расфасовку необходимо производить в банки емкостью не менее трех литров для дополнительной самостерилизации. Консервация обеспечивается молочной кислотой, образовавшейся в рассоле.

Рецептура рассола: на 1 л воды - 50 г соли. Пряности как при консервировании огурцов.

Маринованный

Крупные ягоды проколоть в нескольких местах заостренной спичкой, разложить в банки, залить холодным маринадом. Маринад готовить следующим образом. Добавить в воду сахар, специи, все довести до кипения, охладить и добавить уксус. Банки прикрыть крышками, поставить в большую кастрюлю или бак с холодной водой и нагреть почти до кипения. Через 15-30 минут (чем больше банки, тем дольше срок) банки закатать. Маринованный крыжовник хорош в салаты, на гарнир к мясным блюдам. Его можно положить в капусту провансаль вместо винограда или клюквы.

Рецептура маринадной заливки: на 1 л воды - 0,5 кг сахара, 3-4 горошины душистого перца, 4 гвоздики, 1 лавровый лист, если любите - немного корицы, 1/2 стакана 9-процентного уксуса.

Грибы

Холодный способ засолки

Солят обычно все виды пластинчатых грибов, так как трубчатые при засолке становятся дряблыми. Чаще всего для соления используют грузди, волнушки, рыжики, валуи и горькушки.

Очищенные и промытые грибы перед посолом вымачивают в прохладном помещении в течение 2-5 дней в холодной, слегка подсоленной воде. Воду меняют 2-3 раза в сутки, чтобы грибы не закисли. Срок вымачивания грибов зависит от наличия в них млечного сока и степени его горечи. Горькушки, валуи, грузди надо вымачивать 3-5 дней, подгруздки - 2-3 дня, а рыжики совсем не вымачивают, а только промывают.

Когда в грибах горечь полностью или в значительной мере исчезнет, приступают к посолу. Грибы укладывают в подготовленную посуду (ведра, баки, кадки) шляпками вниз слоями толщиной в 5-8 см, пересыпая каждый слой солью. При домашнем солении количество соли берут из расчета 3% к весу грибов. На дно тары и поверх грибов кладут перец, лавровый лист и душистый перец.

Можно использовать также чеснок, укроп, листья черной смородины, гвоздику и т.п. Все это покрывают свободно входящей крышкой, на которую кладут гнет из булыжников. В качестве гнета нельзя применять металлические предметы, кирпичи и известковые камни. Через 2-3 дня излишек появившегося рассола сливают и добавляют новую порцию грибов. Эту операцию повторяют до прекращения оседания грибов и максимального заполнения ими ведра. Если через 3-4 дня в ведре не появится рассол, то следует увеличить вес гнета. При засолке холодным способом рыжики можно употреблять в пищу через 5-6 дней, грузди через 30-35 дней, волнушки не ранее чем через 40, а валуи через 50 дней.

Горячий способ засолки

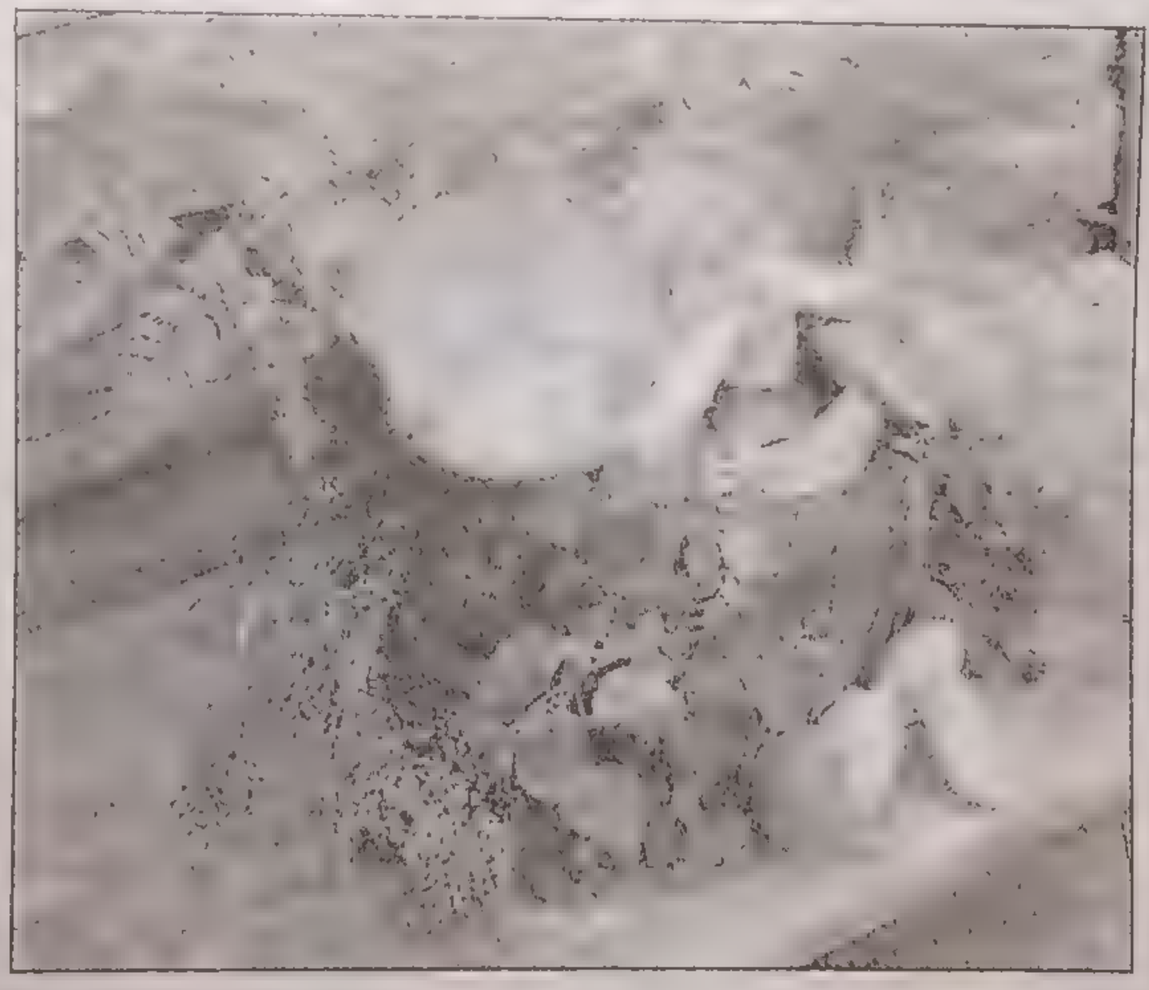
Подберезовики, подосиновики, маслята, моховики, опята, валуи, лисички, чернушки, свинушки очищают от земли, удаляют все грибы, поврежденные червоточинами, и промывают. Подготовленные грибы укладывают в эмалированную кастрюлю, заливают водой и ставят на огонь, не мешая до момента закипания. Когда вода закипит, грибы осторожно помешивают и снимают шумовкой пену.

Подберезовики, маслята, подосиновики с момента кипения варят 10 минут, а остальные грибы - 25 минут.

Сваренные грибы откидывают на решето, укладывают в чисто вымытую посуду, заливают приготовленным рассолом. После этого накрывают крышками с небольшим гнетом.

Приготовление рассола: нужное количество воды доводят до кипения, кладут соль, лавровый лист, охлаждают и сливают, оставив осадок в посуде.

Для приготовления рассола **на 10 кг грибов берут 1,2 воды, 440 г соли и 2 г лаврового листа.**



Маринование

Маринуют обычно белые грибы, опята, маслята, подберезовики, подосиновики, лисички, шампиньоны. Для маринования пригодны грибы любого размера, но не дряблые, так как при варке волокна таких грибов распадаются, а маринад становится мутным.

Перед маринованием грибы тщательно промывают для удаления песка и приставших к ним хвои и листьев. Жалеть для этого воду не следует, иначе придется вторично перерабатывать грибы и полностью заменять маринад. Если грибов много, то их рассортировывают по видам. При приготовлении грибов крупные шляпки разрезают на 2-4 дольки, корешки обрезают, а ножки белых грибов, подосиновиков и подберезовиков разрезают поперек на дольки в 2-3 см (их можно мариновать, но отдельно от шляпок). У маслят кожицу со шляпок можно удалить. Моховики перед варкой обдают кипятком и потом промывают холодной водой, иначе маринад будет темным и некрасивым. Валуи перед маринованием отваривают в подсоленной воде и промывают.

Маринование грибов проводят раздельно по видам.

Существуют два способа маринования грибов в домашних условиях: варка в маринаде и заливка маринадом.

Варка в маринаде

В эмалированную кастрюлю наливают из расчета **на 1 кг грибов - 1/3 стакана воды, 2/3 стакана 3%-ного уксуса, добавляют столовую ложку соли.** Как только вода закипит, закладывают подготовленные грибы и варят при слабом кипении, осторожно помешивая.

Продолжительность варки зависит от вида, размера и возраста грибов. Обычно, если считать с момента закипания, варку заканчивают через 8-10 минут. Обильно появляющуюся в процессе варки пену снимают шумовкой. Когда маринад станет светлеть, выделение пены прекратится, а грибы начнут оседать на дно. После этого отваривание заканчивают. За 2-3 минуты до конца варки в кастрюлю добавляют чайную ложку сахарного песка, 5 горошин душистого перца, корицу, гвоздику, лавровый лист и на кончике ножа лимонную кислоту. Готовые грибы быстро охлаждают, затем кладут в банки и заливают доверху остывшим маринадом.

Заливка маринадом

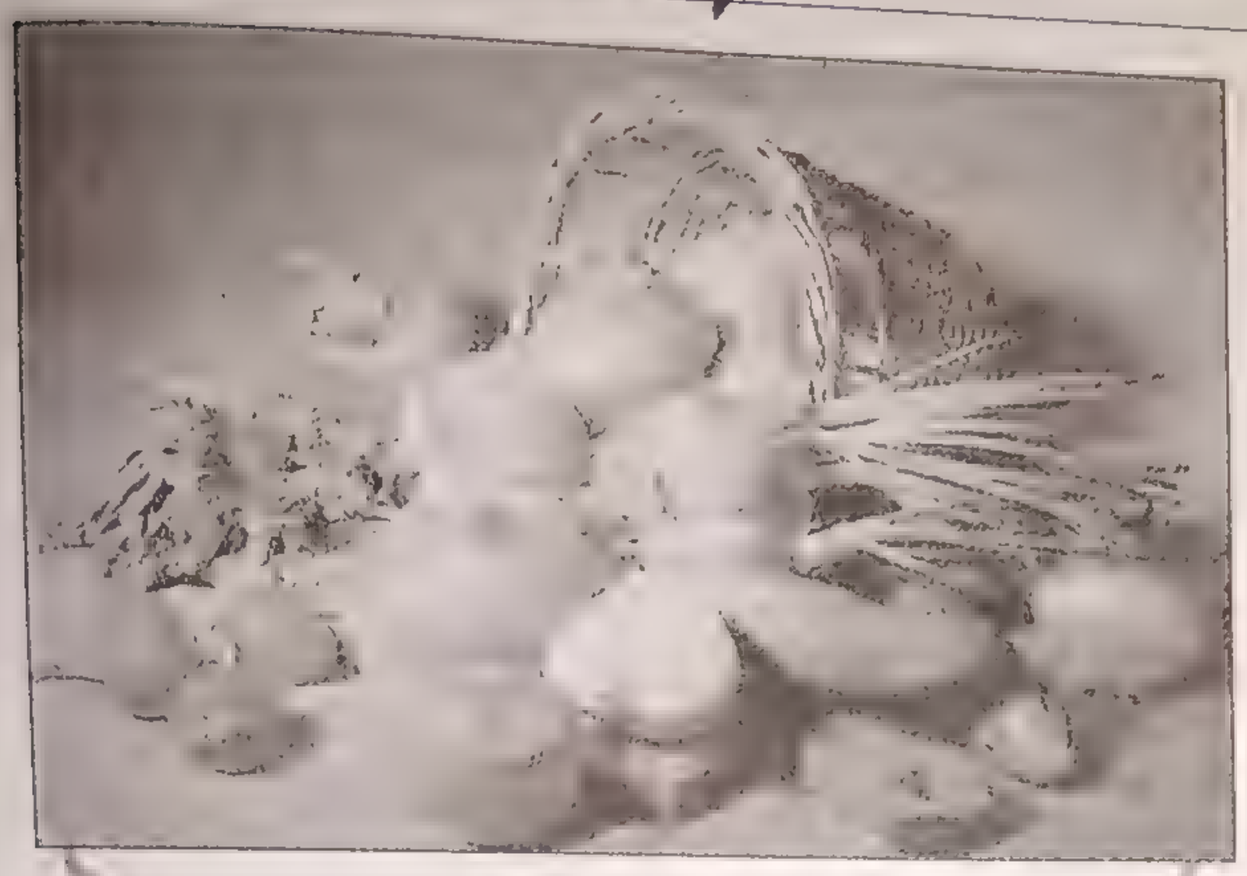
Грибы сначала отваривают в подсоленной воде (2 ст.ложки соли на 1 л воды), после чего откидывают на решето или дуршлаг, раскладывают в банки и заливают охлажденным маринадом **(на 1 кг грибов 250-300 г маринада)**, который приготовлен следующим образом.

В кастрюлю наливают **0,4 л воды, кладут неполную чайную ложку соли, 6 горошин перца, лавровый лист, корицу, гвоздику и на кончике ножа лимонную кислоту.** Все это кипятят 20-30 минут на слабом огне, затем немного охлаждают и добавляют 1/3 граненого стакана столового уксуса.

* * *

1 кг сырых грибов: 1/5 часть ст.ложки соли, 0,5 стакана 3%-ного или 40 мл 9%-ного уксуса, 1 лавровый лист, 3-4 шт.перца, гвоздики, корицы, 2-3 г укропа.

Лук



Добро пожаловать на конкурс!

Дорогие друзья!

В следующем номере газеты «Скатерть-самобранка» мы опубликуем классические рецепты заготовок **из винограда, черноплодной рябины (аронии), брусники, моркови, свеклы и домашних вин.** А также первые письма, поступившие на конкурс «Будет вкусной зима».

Кстати, оригинальных, опробованных рецептов на этот конкурс очень ждем! И напоминаем, что авторов самых вкусных заготовок мы наградим **бесплатными подписками на нашу газету, книгами по кулинарии и комплектами крышек для консервирования.**

Пишите скорей, чтобы другие люди смогли воспользоваться вашей добротой и отзывчивостью уже в нынешний сезон заготовок.

И еще большая просьба к тем читателям, которые пользовались рецептами консервирования из «Скатерти-самобранки» в прошлом году: пожалуйста, назовите наиболее, на ваш взгляд, удачные. Мы повторим эти шедевры для новых наших друзей, число которых возросло более чем втрое.

Лук замороженный

Зеленый лук очищают от посторонних примесей, отбраковывают пожелтевший, завядший, моют. Нарезают поперек на кусочки длиной 5-10 мм и в течение 5 минут бланшируют в воде. Бланшированный зеленый лук охлаждают, плотно укладывают в формы и замораживают. При употреблении в пищу от общего брикета отрезают или отрубают необходимое количество лука для заправки супов или вторых блюд. Замороженный лук можно оттаять на сковороде, в которую положено некоторое количество жира (растительного или животного). На этой же сковороде лук можно затем обжарить как свежий.

Но можно свежий лук обжарить до полной готовности еще до замораживания. Тогда после хранения лук надо только подогреть на сковороде или в кастрюле, и получится готовый продукт.

И таким же образом можно замораживать и хранить обжаренный обыкновенный репчатый лук. Если в хозяйстве нет условий для хранения репчатого лука, можно его обжарить, расфасовать в жестяные или стеклянные банки и поставить для хранения в холодильник.

При замораживании обжаренного зеленого или репчатого лука следует иметь в виду, что обычное растительное масло в условиях домашнего холодильника не затвердевает. Поэтому, если обжаривание производится в растительном масле, готовый лук во избежание утечки из него масла надо хранить в стеклянных банках. Так как в этом случае лук не смерзается в общую массу, его легко брать частями. Если же лук или другие продукты обжарить в животном твердом жире, то его можно замораживать во временных формах, а затем хранить уже без форм в брикетах, как и другие овощи.

Лук соленый

Очищают и моют луковицы. Укладывают в стеклянные банки, можно в эмалированную посуду. Добавляют немного лаврового листа, душистого перца, если есть другие пряности. Заливают луковицы рассолом (на 10 л воды - 1 кг соли), накрывают салфеткой, кладут гнет. Рассол должен покрыть содержимое на три четверти ладони. Когда начнется брожение, снимают пену. Через 5-6 дней засол ставят в прохладное место. Такой лук используют и для салатов, и с селедкой, и с мороженым салом.

Луковый гарнир

Луковицы на 2-3 минуты опускают в кипяток, затем быстро охлаждают. Очищенный от наружных чешуек, шейки и корневой мочки лук держат в подсоленной воде, затем, слив ее, заливают кипящим маринадом.

Для 1 л маринада берут 0,5 л воды, 0,5 л 9%-ного уксуса, 2 ст. ложки соли, сахар по вкусу и пряности: корицу, гвоздику, бадьян, душистый перец, красный перец, лавровый лист (можно и не все специи).

Маринованный лук мягче, сочнее, менее острый, чем свежий. Он хорош в винегретах, салатах, на гарнир.

ХОЧЕШЬ СЭКОНОМИТЬ? Мы знаем как!

Выпиши газету

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

на первое полугодие 2004 года по ценам июня *

По каталогу "Пресса России" и по местному каталогу в Нижегородской области - индекс 15499.
По каталогу "Почта России" - индекс 16550.

*Предложение действительно только до 1 сентября

Салаты

1 кг картофеля-фри, 4 вареные средние моркови, 5 яиц, 300 г жареной мелкими брусочками говядины, 300 г зеленого горошка, 250 г крабовых палочек, 300 г соленых огурцов, 1 свежий огурец, 150 г зеленого лука, 2 банки майонеза «Провансаль».

Все составляющие - морковь, крабовые палочки, огурцы - режем тонкой соломкой, добавляем мелко нарезанные яйца и зеленый лук, смешиваем, заправляем майонезом и... веселой вечеринки!

Татьяна ТАРАБАРИНА, г.Н.Новгород.

Салат «Поцелуй любовницы»

Все ингредиенты укладываются в салатник слоями.

Первый: натертая на терке сырая морковь, смешанная с распаренным изюмом без косточек.

Второй: натертый на терке плавленый сыр, к которому добавлены по вкусу чеснок и перец.

Третий: натертая на крупной терке вареная свекла, смешанная с измельченными грецкими орехами.

Каждый слой хорошо промазать майонезом и украсить как подскажет фантазия. Но салат хорош и без украшения - в глубоком салатнике смотрится отлично.

Нелля СТАСИЛОВИЧ, г.Кировск Мурманской обл.

Оранжевое чудо

1 кг моркови, 0,5 кг мяса (свинины или говядины), 3-4 луковицы.

Морковь натереть на шинковке или на корейской терке. Главное, чтобы была тоненькая полоска. Присолить. Мясо порезать узкими полосками и обжарить на растительном масле. Лук также пожарить.

Все смешать, поперчить, выдавить 1-2 зубчика чеснока, заправить растительным маслом.

Поставить в холодильник. Чем дольше стоит - тем вкуснее. Можно есть целую неделю и не надоест.

Зоя БОЧКОВА, г. Краснодар.

Закуска «Элегия»

600 г капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 стакан кефира, 1 яйцо.

Капусту и морковь нашинковать в виде спагетти. Поджарить вместе с луком на растительном масле. Как только овощи станут золотистого цвета, добавить воды (0,5 стакана). Тушить на сильном огне, когда вода испарится, добавить кефир. Посолить. За минуту до готовности добавить отварное порубленное яйцо. Перемешать. И сразу на стол.

Алена ГОФМАН, п.Новосиликатный г.Барнаула Алтайского края.

Салат на скорую руку

1 банку шпрот размять, свежий огурец нарезать, два вареных яйца накрошить, мелко нарезать лук, сыр (100-150 г) натереть, и все это перемешать с майонезом, сухариками «Кириешки».

Валентина ИСУПОВА, г.Ижевск.

«Пельменный» салат

Чтобы сделать «пельменный» салат, нужно сначала замесить тесто как для пельменей.

Насыпьте горкой **300-400 г просеянной муки**, сделайте в ней углубление, положите **1 ч.ложку соли, 1-2 яйца**, влейте полстакана подогретой воды и замесите тесто. Накройте его салфеткой и оставьте на 30-40 минут.

В это время приготовьте мясной фарш: **200 г говядины и 200 г свинины** пропустите через мясорубку. К фаршу добавить **3-4 луковицы**, нарезанные полукольцами, посолить и поперчить по вкусу. Все это обжарить на сливочном масле.

Теперь тесто раскатываем, нарезаем квадратиками или ромбиками и отвариваем с различными приправами.

Далее все это раскладывается в глубокие тарелки слоями - слой мяса, слой теста и поливается сметаной с толченым чесноком. Вкусно!

Можно разнообразить сочетание продуктов и соусы, а также можно это блюдо по-разному оформить.

Елена ЧУЕВА, д.Бебяево Арзамасского района Нижегородской обл.

Салат «Ромашка»

300 г белокочанной капусты нашинковать соломкой, но не мять. **1 луковицу, 2 вареные моркови, 200 г полукопченой колбасы** порезать соломкой. Добавить **0,5 банки зеленого горошка**. Все смешать и заправить **100 г майонеза**. Осторожно выложить в салатник. Украсить зеленью и ромашками из яиц.

Галина ОШВИНЦЕВА, с.Казанка Оханского района Пермской обл.

Салат «Кубик-Рубик»

Берем все компоненты по 200 граммов:
Перец сладкий (красный),
помидоры (крепкие),
сыр твердых сортов,
ветчина,
майонез.
Все режем кубиками, перемешиваем.
Приятного аппетита!

Светлана ЦАРЕВА, г.Выкса Нижегородской обл.

Суп с цветной капустой

Этот суп можно варить как на мясном бульоне, так и постный.

В кипящую воду опустить мелко порезанную луковицу и посолить. Через 5 минут опустить картофель. Если в семье любят вермишель, то ее добавить в суп, а если крупу - то бросить горсточку риса.

Трем на корейской терке морковь (только брусочки делаем не длинными, а короткими), обжариваем ее на растительном масле. Теперь берем цветную капусту (белую головку), режем соцветия на небольшие кусочки, отбрасывая кочерыжку и грубые утолщенные части, и обжариваем их на сильно нагретом растительном масле, слегка присолив.

Осталось заправить наш суп жареными морковкой, капустой, а также лаврушкой и зеленью.

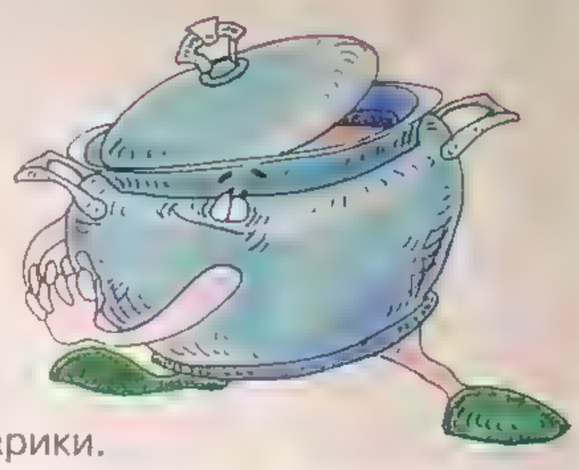
Суп готовится очень быстро. Он оригинален по вкусу и будет особенно красив, если вы картошку порежете рельефным ножом, а вермишель возьмете фигурную.

Особых пропорций в продуктах можно не соблюдать, ведь, как правило, каждая хозяйка по густоте варит суп на свой вкус.

И еще совет: если вы пожарите капусты больше, чем ее нужно для супа, она прекрасно пойдет на второе с мясом или котлетой.

Наталья ЕСИПЕНКО,
с.Кременки Дивеевского района Нижегородской обл.

Фасолевый суп с лапшой и сухариками



Фасоль (2 стакана) перебрать, вымыть и поставить варить. Пока варится фасоль, приготовить тесто для лапши: 2 яйца смешать с мелко нарубленной зеленью, солью и добавить столько муки, чтобы получилось упругое тесто. Тесто разделить на 2 части. Из одной части сделать лапшу, из второй - сухарики.

Для лапши тонко раскатать тесто, свернуть его трубочкой и острым ножом разрезать на лапшу.

Для сухариков из теста скатать жгут диаметром около сантиметра, разрезать его на кусочки (нетолстые) и обжарить их на сливочном или растительном масле до румяного золотистого цвета. (На сливочном масле получается вкуснее.)

За 15 минут до готовности фасоли кладем в кастрюлю 100 г сливочного масла, опускаем приготовленную лапшу и половину сухариков.

Приятный вкус этому блюду придает большое количество зелени.

Разливаем суп по тарелкам, сверху посыпаем зеленью, кладем сухарики, заправляем суп чесноком, майонезом или сметаной.

Татьяна БЕСПАЛОВА, п.Мирный
Торжокского района Тверской обл.

Суп овощной

Продукты: 2-3 картофелины, 3 морковки, 3-4 помидора, 1 небольшой кабачок, 1-2 штуки сладкого перца, 1 головка репчатого лука, 3 ст.л. подсолнечного масла, 1 ст.л. муки, 400 г молока, 1 яйцо, петрушка, соль по вкусу.

Картошку, кабачки почистить, из перца вынуть семена, если хотите - снимите с помидоров кожицу. Мелко порежьте и варите в подсоленной воде.

Лук порезать, а морковь потереть на терке и вместе потушить в масле до размягчения, после чего добавить муку. Хорошо перемешать и заправку опустить в кастрюлю.

Варите суп еще минут 10-15, потом забелите его яйцом и молоком. Подавая на стол, посыпьте петрушкой.

Елена ПЛАСТИНИНА, г.Чебоксары.

Суп с курицей и имбирем

Мякоть курицы порезать на кусочки и обжарить на курином жире. Лук, морковь и имбирь спассеровать на сливочном масле.

Жареное мясо залить крутым кипятком и варить 15-20 минут. Затем в бульон добавить пассерованные овощи и варить еще 5 минут.

На мелкой терке натереть сыр, смешать с дроблеными орехами и заправить суп при подаче на стол.

Флорида ОВАГИМЯН,
г.Анапа Краснодарского края.

Борщ «Московский»

Этот борщ прост и скор в приготовлении, но, поверьте, от этого не менее вкусен.

Если есть мясо - варим бульон, если нет - не беда, сготовим вегетарианский. Я остановлюсь, пожалуй, на втором варианте.

В сковороде распускаем сливочное масло или наливаем растительное. Равномерным слоем на дно укладываем измельченный репчатый лук, на него - натертую на крупной терке морковь, сверху - таким же образом подготовленную свеклу. Ее потребуется чуть больше, чем моркови, чтобы борщ имел насыщенный цвет.

Не перемешивая, заливаем овощи томатной пастой, слегка разведенной водой, и добавляем несколько столовых ложек капустного рассола или маринада от помидоров или огурцов. Можно положить сюда же 2-3 ложки консервированного перца.

Накрываем крышкой и тушим на слабом огне, не мешая и периодически подливая жидкость.

Тем временем в суповой кастрюле варим целиком 2-3 картофелины, минут через 10 кладем нашинкованную свежую капусту, а еще минут через 15 - овощную заправку.

Осталось попробовать борщ и решить, нужно ли добавлять маринад, требуется ли подсластить блюдо и сколько положить соли.

Теперь вынимаем шумовкой готовый картофель, разминаем его и кладем обратно. Даем еще раз вскипеть и снимаем борщ с плиты.

Если хотите, такой борщ можно готовить и без капусты, просто положите побольше свеклы и картофеля.

Строгих пропорций соблюдать не требуется - все решает ваш вкус.

К.Е.Н, г.Гаврилов-Ям Ярославской обл.

Второе блюдо

Сосиски в картофельном тесте

800 г картофеля, 100 г манной крупы, 2 яйца, 250 г муки, 300 г сосисок, 50 г тертого острого сыра, 50 г сливочного масла, соль.

Горячий вареный картофель пропустить через мясорубку, вбить в него яйцо, всыпать манную крупу и посолить. Массу хорошо вымешать. Картофельное тесто раскатать на посыпанной мукой доске, нарезать на прямоугольники, соответственно по длине и ширине сосисок. С сосисок снять оболочку, разложить их на подготовленные прямоугольники, защипать края теста со всех сторон. Яйцо смешать с растопленным, но не горячим маслом, смазать тесто, разложить завернутые в тесто сосиски на смазанном маслом противне, посыпать сверху острым тертым сыром, запечь в духовке.

Людмила ВОЛКОВА, г.Иваново.

Отбивные с яблоками

4 свиные отбивные, по 450 г репчатого лука и яблок, 1 ст.ложка сахара, соль, перец по вкусу, кусочек масла.

Лук и яблоки очистить и нарезать дольками. Уложить лук на дно огнеупорной кастрюли. Сверху посыпать щепоткой соли, перца, затем покрыть половиной приготовленных яблочных долек и посахарить. Сверху уложить отбивные, посолить и поперчить. На отбивные - оставшиеся яблочные дольки. Сверху положить несколько маленьких кусочков сливочного масла. Кастрюлю накрыть крышкой и тушить в духовке при температуре 180 градусов час-полтора, пока мясо не станет мягким. Подать к столу с картофелем и зеленью.

Галина ЕФРЕМОВА, г.Белогорск Амурской обл.

Скумбрия со сметанным соусом

Продуты: филе скумбрии, 2-3 вареные картофелины, чернослив без косточек, сыр твердый, сметана.

Филе скумбрии разрезать на несколько частей, засыпать твердым сыром, завернуть конвертом, положить сверху чернослив. Все сложить рядами в сковородку, между ними положить нарезанный кружочками картофель, полить сверху сметаной, поставить в духовку на 20 минут.

Юрий ДОМРАЧЕВ, п.Медведево, Марий Эл.

Фаршированные кальмары

Кальмары промыть и опустить в подсоленную кипящую воду (на 1 л воды примерно 1-1,5 ст. л. соли) и варить с момента закипания 3-5 минут. Очистить и вымыть 3 крупные моркови, потереть через терку, обжарить на растительном масле. Взять 3 крупные головки лука, очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Промыть рис (1 стакан), отварить его в подсоленной воде до полуготовности, отбросить на дуршлаг, промыть водой. Смешать рис, лук, морковь. Тушки кальмаров нафаршировать этой смесью, опустить фаршированные кальмары в сотейник, добавить немного подсоленной кипящей воды и тушить в течение 20 минут до готовности. В воду можно добавить 1-2 ст. л. майонеза и 1-2 ст. л. кетчупа.

На 1 кг кальмаров - 3 моркови, 3 головки лука, 1 стакан риса, 1-2 ст. л. майонеза, 1-2 ст.л. кетчупа.

Надежда САУШКИНА, г. Дзержинск.

Ракеты повара

600 г свинины (можно солонины), 150 г сливочного масла, 2 ст.л. рубленого укропа и зелени петрушки, 1 ст.л.пшеничной муки, 1 ч.л.лимонного сока.

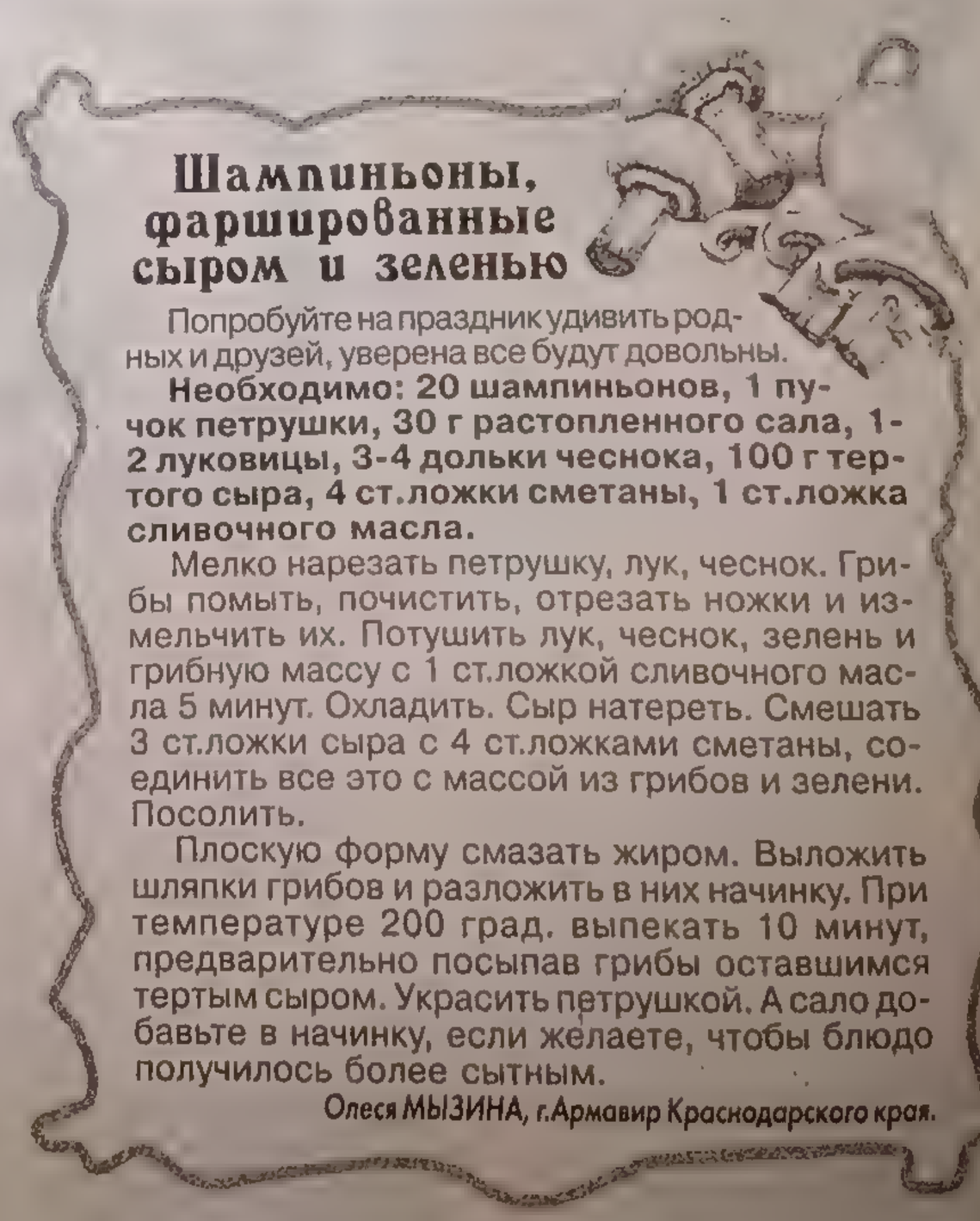
Для панировки: 2 ст.л.пшеничной муки, полбулки, 2 яйца, 2 ст.л.молока.

Свинину разрезать на 5 частей, отбить, посыпать солью, перцем и мукой, в середину положить брусочек зеленого масла (масло взбивается с мелкой зеленью петрушки и укропа, с лимонной кислотой и солью: 150 г масла, 2 ложки зелени и лимонной кислоты на кончике ножа).

Ломтики мяса скатываем в продолговатые рулеты и, обмакнув в смесь яйца с молоком, обваливаем в пшеничной муке. Затем еще раз обмакнем в яичную смесь, обваляем в кубиках булки и положим на 1 час в холодильник. Потом в разогретом жире обжарим рулетики-ракеты до коричневого цвета 8-10 минут. А чтобы кубики не хрустели - подогреем рулеты в духовке 10-15 минут.

Подавать их лучше всего с жареным картофелем и тушеной морковью.

Галина ОХАНОВА, д.Коробиха Некрасовского района Ярославской обл.



Шампиньоны, фаршированные сыром и зеленью

Попробуйте на праздник удивить родных и друзей, уверена все будут довольны.

Необходимо: 20 шампиньонов, 1 пучок петрушки, 30 г растопленного сала, 1-2 луковицы, 3-4 дольки чеснока, 100 г тертого сыра, 4 ст.ложки сметаны, 1 ст.ложка сливочного масла.

Мелко нарезать петрушку, лук, чеснок. Грибы помыть, почистить, отрезать ножки и измельчить их. Потушить лук, чеснок, зелень и грибную массу с 1 ст.ложкой сливочного масла 5 минут. Охладить. Сыр натереть. Смешать 3 ст.ложки сыра с 4 ст.ложками сметаны, соединить все это с массой из грибов и зелени. Посолить.

Плоскую форму смазать жиром. Выложить шляпки грибов и разложить в них начинку. При температуре 200 град. выпекать 10 минут, предварительно посыпав грибы оставшимся тертым сыром. Украсить петрушкой. А сало добавьте в начинку, если желаете, чтобы блюдо получилось более сытным.

Олеся МЫЗИНА, г.Армавир Краснодарского края.

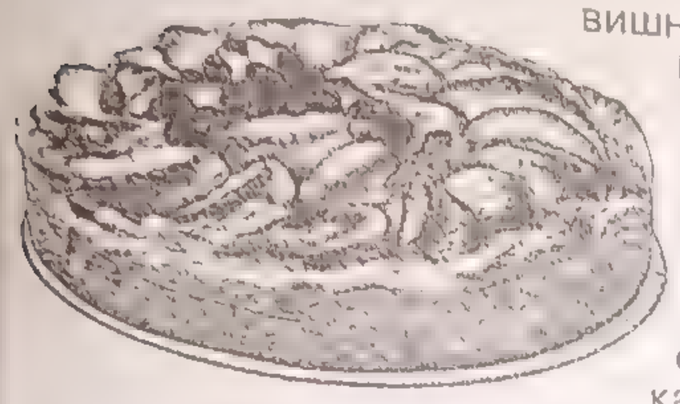
Торт «Пьяная вишня»

Бисквит: 10 яиц, 2 стакана сахара, 1 стакан муки, 50 г какао.

Крем: 600 г сливочного масла, 4 яйца, 3 стакана сахара, 50 г какао, 3 ст.л.молока, 3 стакана вишни (из компота или замороженной), 1 пакет ванилина, 1 стакан коньяка или водки.

Глазурь: 100 г шоколада, 2 ст.л.молока.

За сутки до приготовления торта необходимо вишню залить водкой или коньяком.



Бисквит. Яйца взбить до образования густой массы. Добавить сахар и продолжить взбивать. После этого смешать с мукой и какао. Массу выложить в форму, смазанную маслом, и выпечь в духовке. Бисквит получается пышным и высоким. Испеченный бисквит разрезать на 2 коржа. Можно испечь 2 коржа, если нет глубокой формы - разъемной бисквитницы.

Крем. Какао смешать с 0,5 стакана сахара, влить молоко и поставить на огонь. Беспрерывно помешивать. Как только масса закипит и разойдется, снять кастрюлю с огня и остудить.

Сливочное масло взбить с оставшимся сахаром (2,5 стакана), добавить яйца, ванильный сахар, остывшую массу из какао, сахара и молока, а также отжатую вишню без косточек.

Из каждой разрезанной половинки бисквита аккуратно вилкой вынуть весь мякиш, оставляя только корочки.

Весь вынутый мякиш добавить в приготовленный крем и продолжить взбивать. Крем готов.

Затем каждую коробочку из корочек бисквита заполнить приготовленным кремом и соединить, то есть на нижнюю половину торта положить разрезом вниз вторую половину торта, заполненную кремом, чтобы получилась шкатулка.

Глазурь. Растопить шоколад, добавить молоко. Облить весь торт сверху и с боков, равномерно разровняв глазурь.

Галина АВДЕЕВА, Нижний Новгород.

Фруктовый салат

1 пакетик желатина (10-15 г), 1 стакан сахарной пудры, 500 г сметаны, 2 банана (обязательно), 2 яблока, 2 апельсина (либо другие фрукты), шоколад, грецкие орехи, киви для украшения.

Желатин залить холодной водой и оставить на 30 минут. Тем временем очистить все фрукты от кожуры, порезать маленькими кусочками (кроме киви) и уложить в стеклянный салатник.

Желатин разогреть на маленьком огне, все время помешивая (но не кипятить) и остудить. Добавить к нему сметану и сахарную пудру, все взбить миксером. Этой смесью залить фрукты и перемешать. Поставить на холод на 10 минут. Затем посыпать тертым шоколадом, орехами, уложить дольками киви и снова поставить на холод до загустения.

Подавать холодным.

Этот рецепт моя мама придумала сама. Надеемся, это блюдо понравится всем, а особенно детям.

Татьяна ОВСЮКОВА, 15 лет, г.Киров.

Мандариновый торт

Тщательно растереть сливочное масло, сахар, яйцо и в эту смесь влить стакан кефира или простокваши. Добавить мандарины, пропущенные через мясорубку вместе с кожицей (семена удалить). Посолить и размешать.

Смесь влить в муку, взбить, чтобы не было комков, добавить 1 ч.л. соды, гашенной в уксусе. Размешать, вылить в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой или сухарями. Дать постоять 40 минут и потом выпекать.

5 крупных мандаринов, 1,5 стакана песку, 75 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 стакан кефира, 3 стакана муки, сода, соль.

Раньше, когда в продаже мандарины были очень редко, мы пекли такой торт только к Новому году. Я всегда просила у своей мамы, чтоб не пожалела денег на мандарины. А сейчас вот мандарины есть, а моей мамы уже нет, и нет такого азарта печь торт.

Валентина ВОРОНИНА, г.Гусь-Хрустальный Владимирской обл.

Десерт «Розовое облако»

1 вариант.

0,5 стакана земляники, клубники или малины растереть с 3 ст.л. сахарной пудры и дать настояться в холодном месте, пока ягоды не дадут сок. Белки 3 яиц взбить в очень крутую пену. Продолжая взбивать, ввести ягоды с пудрой. Попробовать на вкус и при необходимости добавить немного сахарной пудры. В массу всыпать 0,5 стакана целых (немятых) ягод и поставить в холодильник минут на 15. Разложить по вазочкам и сверху украсить самыми красивыми ягодами.

2 вариант.

Этот десерт можно сделать на основе взбитых сливок. Для этой цели можно воспользоваться сухими сливками или взбитыми из баллончика. Если же таких сливок нет, их можно заменить свежей, густой, некислой сметаной. Она замечательно взбивается, только сахарной пудры добавьте чуть побольше.

Екатерина ЛЕВЧИК, г.Лукоянов Нижегородской обл.

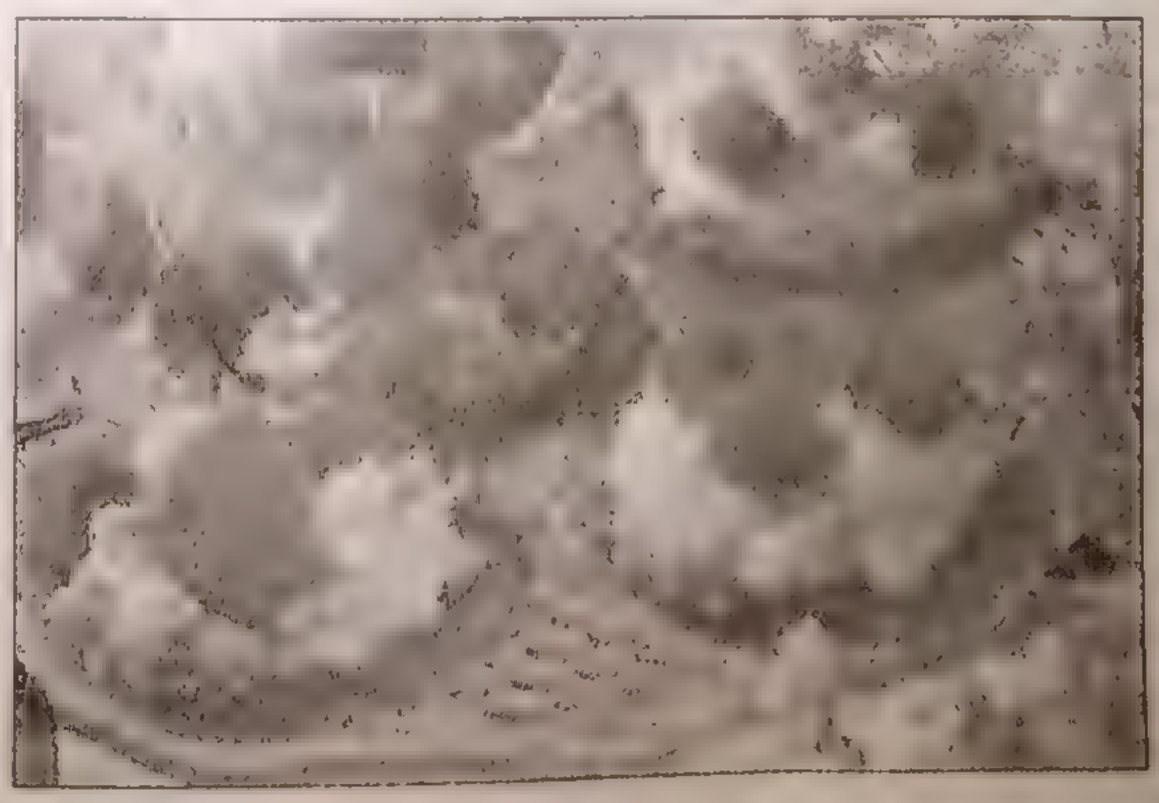
Фаршированные яблоки

Из яблок вынуть сердцевинку с частью мякоти, но не прорезая их насквозь. Миндаль или любые другие орехи измельчить. Изюм промыть. Рис сварить на молоке с сахаром. В полученную рисовую кашу положить изюм, орехи, сливочное масло, яйца и все хорошо перемешать.

Яблоки нафаршировать, поставить на сковородку, влить 2-3 ложки воды и поставить тушиться в духовку. Как только яблоки станут мягкими - блюдо готово. Яблоки надо выложить на тарелку и сверху полить малиновым или черносмородиновым вареньем.

На 10 яблок - 50 г изюма, 0,5 стакана риса, 1 стакан молока, 50 г орехов, 0,5 стакана сахара, 1 сырое яйцо, 2 ст.л. сливочного масла.

Елена ЗАКУТИНА, г. Новосибирск.



Осторожно!

Где они, нитраты?

Если измерить уровень нитратов в разных частях плода, то показатели эти будут сильно отличаться. Например, под кожурой картофеля нитратов значительно меньше, чем в середине клубня. Есть растения - естественные накопители нитратов. Это свекла, салаты, петрушка, укроп, сельдерей.

Избыточное накопление нитратов происходит в результате неправильного использования агротехнических приемов. Например, азотные удобрения можно применять только вместе с калийными и фосфатными. Увеличивается уровень нитратов при влажной и дождливой погоде.

Каким способом можно снизить содержание нитратов в овощах и фруктах?

Очень помогает вымачивание и тепловая кулинарная обработка. Но следует помнить, что за то время, пока вы вымачиваете в воде очищенный картофель, вместе с нитратами он теряет витамины и минеральные вещества.

Не употребляйте в пищу кочерыжки капусты. Срезайте область плодоножки у огурцов, кабачков и баклажанов - нитраты накапливаются в ростковой зоне плода.

Лучше отказаться от арбуза, если он оказался розовым и водянистым на вкус. Возможно, для ускорения роста его «прикармливали» нитратами. И вообще безопаснее покупать астраханские арбузы, так как все бахчевые, поступающие к нам оттуда, проходят очень строгий нитрат-контроль.

Стол справок

Смотрите на упаковку!

Я много читал о том, что генетически модифицированные продукты вредны для здоровья. При этом в магазинах их появляется все больше и больше. Но я не хочу рисковать своим здоровьем. Как распознать: настоящие это продукты или «мутанты»?

Ф. СТЕПАНОВ, Вологда.

Теперь это сделать очень просто. С 1 сентября 2002 г. в России введена обязательная маркировка всех пищевых продуктов из генетически модифицированных источников (ГМИ). Производители и продавцы обязаны указывать на этикетке не только состав сырья, но и компоненты, из которых оно сделано. Тем, кто не будет соблюдать эти правила, грозят строжайшие меры. На первый раз это будет штраф, а потом - даже прекращение производства и закрытие предприятия. Теперь вся импортируемая продукция такого рода должна быть представлена на гигиеническую оценку в службы санэпидемнадзора. Там специалисты проверяют образцы на мутагенные, аллергенные и канцерогенные свойства. Кроме того, производители должны представить данные о влиянии пищи из ГМИ на репродуктивные органы человека. И только после этого товар попадет на прилавки магазинов.

© «Аргументы и Факты».

Кухонный комбайн

Зачем до седьмого пота тереть на терке морковку, если даже простейший кухонный комбайн сделает это буквально за пару секунд? Дороговато, скажете вы. Однако, если суммировать цены предметов, которые он способен заменить, может оказаться, что овчинка-то выделки стоит. При этом, выбирая модель, стоит все-таки задуматься, какие функции вам необходимы, а от каких вполне можно оказаться.

С блендером или без?

Во многих моделях комбайнов кроме основной чаши имеется и дополнительная емкость, похожая на кувшин. В ней можно делать коктейли и пюре, в считанные секунды измельчать продукты (например, лук, орехи и даже лед). Если вы любите баловать себя, близких или гостей коктейлями, то, несомненно, стоит остановить свой выбор на комбайне с блендером.

Блендер можно купить и как отдельный предмет, так же, как и электрическую мясорубку или соковыжималку, часто тоже являющиеся частью кухонного процессора. Главное преимущество комбайна в том, что он объединяет сразу множество функций и экономит место в шкафах, однако важно в каждой конкретной ситуации оценить реальный выигрыш и сравнить его с затратами.

Это важно

Выбирая кухонный комбайн, обратите внимание на некоторые технические функции.

Мощность: чем она больше, тем шире возможность агрегата. Мощные комбайны справляются даже с перемешиванием очень крутого теста.

Скорости: возможность изменения скорости позволяет регулировать работу прибора в зависимости от типа продукта и необходимой степени его обработки. Во многих моделях комбайнов имеются электронные регуляторы скорости.

Импульсный режим: позволяет очень быстро выполнять короткие операции. При этом достаточно одного нажатия кнопки (Pulse). Эта функция полезна при измельчении особо «неподатливых» кусков.

Ножи, диски и насадки

С помощью кухонного комбайна вы можете выполнять множество операций, которые до сих пор нужно было производить вручную, прилагая немало сил. Так, в комплект каждого комбайна входит несколько насадок и ножей. С их помощью можно в одно мгновение приготовить очень много вкусных салатов. Меняя насадки и ножи, вы сможете в зависимости от потребности нарезать овощи тонкими слоями, измельчить, шинковать или нарезать ломтиками. Наборы ножей и насадок в комбайнах разные, поэтому при покупке стоит обратить внимание на этот немаловажный момент.

Комбайны облегчают процесс замешивания теста. Во многих из них имеются специальные насадки для осуществления этой операции.

Что еще они могут?

В комплект многих комбайнов входят и соковыжималки. Они бывают двух типов: соковыжималки или прессы для цитрусовых и центробежные соковыжималки, в которых можно перерабатывать любые овощи и фрукты. В некоторых моделях есть и мини-мясорубка. Говоря о блендере, мы упомянули лишь возможность приготовления коктейлей. Однако с помощью этого устройства можно осуществлять значительно больше операций. Например, сделать паштеты, измельчить орехи или зелень, приготовить суп-пюре или питание для ребенка. В блендере удобно готовить соусы, например, домашний майонез.

Добрый совет от Ларисы Кабановой

Заговор на вкусный засол

Уважаемая «Скатерть-самобранка»!

Хочу предложить вашим читателям воспользоваться силой заговоров. Есть очень действенные заговоры, например, от всех бед, или на омоложение, или от аварии - самые разные.

Если хозяйка хочет получить самые крепкие огурчики или вкусную солонину, она должна помнить, что солить и квасить нужно на молодой месяц, день должен быть четвергом, сама хозяйка без месячных и в этот день ей не должно быть известно ни о чьих похоронах. Прежде чем приступить к работе по засолке, перекрестясь, прочитайте следующий заговор.

«На моем столе лежит хлеб-соль. Жду в гости Христа и матушку-Богородицу. Чем есть угощу, а их попрошу: дайте благословенья для моего соленья, для моего квашенья, для ягодного варенья. Господи, благослови, мне в труде помоги. Аминь».

Всем заинтересовавшимся буду рада ответить.

603064, Нижний Новгород-64, до востребования.

Есть предложение

Давайте переписываться...

Уважаемая «Скатерть-самобранка»!

У меня есть предложение: почему бы вам не печатать адреса авторов? Может, кто-то из ваших авторов хотел бы переписываться с увлекающимися кулинарией? Я бы очень хотела иметь знакомых по переписке (забытый жанр)! Мне 53 года, зовут Светлана Ефимовна.

Светлана ЗЫРЯНОВА, 656002, г.Барнаул, пр. Ленина, 96, кв.31.

От редакции.

Мы готовы... Но все ли авторы согласны обнародовать свой адрес? Если да, сообщайте об этом.

Сушим правильно!

Из яблок и груш удалить семена, разрезать на дольки (0,5-1 см) и сушить на воздухе. После 3-4 дней такой сушки ее процесс завершается в духовке. Для яблок - 5-6 часов при температуре 65-85°; для груш -8-12 часов при 65-75°.

Сливы отбирают для сушки только полностью созревшие. Предварительно плоды опустить на 3-5 секунд в горячий (95-97°) раствор соды (5-процентный), затем быстро промыть струей воды. Не освобожденные от косточек сливы сушат на солнце, убирая на ночь. В духовке их досушивают в 2-3 приема, с перерывами для охлаждения: 1) после 3-4 часов при 40-50°, 2) после 10-12 часов при 55-60°. Перерывы - 3-4 часа.

Виноград потребует сушки на солнце в течение 15-20 дней, но предварительно его следует обработать так же, как сливы. Возможна и сушка в духовке при температуре 65-75°.

Бди, а то обманут!

Покупая яблочный уксус...

Во-первых, без него не обойтись домашней хозяйке. Во-вторых, врачи рекомендуют употреблять его внутрь при различных заболеваниях (например, для профилактики гриппа или при болях в горле). Правда, есть одно «но». Под видом натурального продукта в продаже можно часто встретить обычный столовый уксус (например, «уксус с яблочным ароматом»), не имеющий с настоящим яблочным уксусом ничего общего!

Предприятия, выпускающие его, просто добавляют в обыкновенный уксус одну-две ложки яблочного экстракта и выдают получившийся суррогат за качественный продукт натурального происхождения. Помните, что этот уксус ни в коем случае нельзя употреблять внутрь. Настоящий яблочный уксус крепостью 4-6% всегда имеет ярко выраженный запах кваса или яблока и коричневатый. Не случайно поддельный уксус часто разливают в бутылки зеленого или коричневого цвета, чтобы на вид было труднее различить подделку.

Употребление любых других уксусов внутрь приводит к серьезным проблемам. В первую очередь страдают органы пищеварения, которые первыми принимают на себя удар. Только один уксус из всех существующих - яблочный предназначен для внутреннего употребления человеком. Подлинный яблочный уксус встречается в продаже, например, в прозрачных стеклянных бутылках емкостью 0,5 л, цвет содержимого коричневый (наподобие чая средней крепости). Он содержит более 20 микроэлементов, органических кислот, витаминов и других полезных веществ.

Дабы не оказаться обманутым, при покупке внимательно изучите этикетку. Там должна находиться надпись типа «Уксус яблочный натуральный 6%, приготовлен по специальной технологии. Способ употребления: уксус разводится водой в соотношении 1:1. Срок хранения яблочного уксуса 3 месяца со дня изготовления». Помимо того, учтите, что в бутылке с натуральным яблочным уксусом после нескольких месяцев хранения образуется естественный осадок, тогда как ароматизированный столовый уксус остается кристально прозрачным...

Александр ГРАДЮШКО,

© «Частная собственность».

На здоровье!

Есть такое мнение

Мясо - отдельно, картошка - отдельно

До 85 процентов всех заболеваний в стране провоцируется так называемым «общепринятым» питанием, которое отличается от питания оздоровительного как по содержанию, так и по порядку исполнения.

В семье, в дошкольных и школьных учреждениях, в системе общепита, - везде господствует «общепринятое питание». Для него характерно употребление вареной, тушеной и жареной пищи, большое количество белков и жиров животного происхождения и практически полное исключение из рациона сырых овощей, фруктов и растительных белков.

Автор этих строк сам 19 лет назад перешел на естественное питание. Почти сразу же я почувствовал улучшение состояния здоровья, нормализовалась масса тела, сон, повысилось настроение и как следствие - работоспособность. На чем же основано естественное питание?

В первую очередь, на широком применении овощей и фруктов, которых в дневном рационе должно быть не менее двух третей твердой массы, не считая картофеля, если тот применяется очищенным.

Овощи и фрукты, если их использовать в сыром виде или при минимальной тепловой обработке, - это основной источник витаминов, минеральных солей и ферментов. А это биоактиваторы, которые обеспечивают нормальное течение процесса пищеварения и усвоения продуктов питания.

Такое питание предполагает длительное, медленное жевание твердой пищи, а не смачивание ее жидкостью во время еды. Всякую жидкую часть пищи вообще нужно принимать до употребления твердой.

Для лучшего усвоения рекомендуется разделять в рационе белковые и крахмалистые продукты. Как можно шире нужно употреблять продукты, содержащие растительные белки: фасоль, горох, чечевицу, сою, орехи, семена.

Необходимо также отказаться от приготовления пищи в алюминиевой посуде, пользоваться только отстоянной водой, а лучше всего перейти на использование фильтров. Изменение подхода к еде не потребует ни дорогих продуктов, ни каких-либо других больших денежных затрат. Зато он дает каждому из нас шанс стать здоровым.

И.КОНТРОЛЬСКИЙ, кандидат технических наук, доцент.
© «АИФ-ЗДОРОВЬЕ».

Стол справок

Отрубной хлеб

Уважаемая редакция! Мне врачи посоветовали есть отрубной хлеб, чтобы бороться с запорами. Но я такой хлеб найти не могу. Могла бы сама испечь, но не знаю рецепта. Оказалось, отруби достать проще, чем рецепт. Помогите, пожалуйста.

О.ГАРБУЗОВА.
г.Сыктывкар, Коми.

750 г пшеничных отрубей, 400 г пшеничной муки, 50 г дрожжей, 50 г растительного масла, 1 л воды, 15 г соли.

Отруби соединить с просеянной мукой, добавить дрожжи, растворенные в теплой воде, сахар по вкусу, масло. Замесить тесто, накрыть полотенцем, поставить в теплое место, затем снова вымесить. Положить в форму, смазанную маслом, дать ему подняться и выпечь в духовом шкафу.

Кофе - лучше фильтрованный

Каждая чашка кофе повышает уровень холестерина в крови примерно на 1% - к такому выводу пришли ученые нидерландского университета Вагенинген. Это, прежде всего, касается натурального молотого кофе, турецкого кофе. Даже в кофе эспрессо содержится кафестол, так что 5-6 чашек в день приводят к тому, что уровень холестерина в крови увеличивается на 2%.

Единственное, что может помочь, если вас беспокоит холестерин в крови, - это фильтрация. Бумажный фильтр почти полностью задерживает кафестол. Профильтрованный кофе не имеет негативного влияния на уровень холестерина.

106 рецептов «сладкой жизни» в одной газете «Варенье»

Варенье

Джемы
Желе · Соки
Компоты · Наливки
Домашнее вино
Сушеные и замороженные ягоды и фрукты
Уникальные старинные рецепты

Побалуйте себя и домашних!

Спрашивайте в киосках газету **«Варенье»** – спецвыпуск газеты «Соляночка»

Рецепт «на бис»

Салат «Витаминка»

Дорогие друзья!

По вашим многочисленным заявкам вводим новую рубрику, в которой будем повторять самые удачные рецепты из прошлых выпусков. Критерий отбора - положительный читательский отзыв о вкусе заготовки или блюда и просьба о повторе.

Больше всего ваших писем пришло насчет салата «Витаминка» Светланы Сухановой из г. Оренбурга.

5 кг капусты, 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг сладкого перца, 350 г сахара, 4 ст.л. соли, 0,5 л 9%-ного столового уксуса (лучше яблочного), 0,5 л растительного масла.

Капусту, лук, перец тонко нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Осторожно, не перетирая, соединить с солью, сахаром, маслом и уксусом. Смесь разложить в 3-литровые банки, утрамбовывая деревянной ложкой. Через 3 дня закрыть капроновыми крышками. Хранить в погребе.

Теперь рубрика «Рецепт «на бис» будет появляться в каждом номере. Мы повторим по вашим просьбам рецепты: «Лечо из помидоров с перцем» Нины Кренделевой, «Пикантные помидоры» Раисы Морозовой, «Изюм из черноплодки» Любови Соколовой, «Аджика - очень вкусная» Валентины Поляковой и многие другие, о которых вы нас просили и еще попросите. С последним, кстати, поторопитесь, если хотите не опоздать с заготовками.

Рада помочь!

Шпроты без чайной заварки

Многие хозяйки, откликаясь на просьбу вашей читательницы, прислали в редакцию рецепт домашних шпрот, которые приготовляются при помощи чайной заварки. А я знаю способ делать шпроты с луковой шелухой. Не менее вкусно, а получается экономнее.

Берете рыбу - мелочь или кильку - 1 кг. Еще понадобится 2-3 морковки, 5-6 луковиц, 3 лавровых листа, 5 ст.л. растительного масла, соль, перец черный горошком.

Рыбу почистите, овощи нарежьте кольцами. Сложите рыбу в кастрюлю или казанок слоями: лук, морковь, рыба, снова лук, морковь, рыба и т.д. Каждый слой солим и перчим (можно душистый перец положить горошком - несколько штук). Верхний слой - овощи, и их нужно прикрыть чистой луковой шелухой.

Влить растительное масло и 1 стакан воды. Положить лавровый лист, а можно лаврушку класть и на рыбу. Довести до кипения и поставить в духовку на слабый огонь. Тушить до полного выкипания воды. Впрочем, можно и на плите держать на маленьком огне.

Дать шпротам остыть. Вынуть шелуху.

Готовые шпроты приобретают золотисто-коричневый цвет, косточки в них совершенно мягкие.

Приятного аппетита.

Валентина ЛЕВИНА, Нижний Новгород.

Хычины по-балкарски

Елена ГОРБУНОВА из Мурманска просила рецепт хычинов. Свой рецепт я узнала от женщины из Кабардино-Балкарии.

Из бутылки минеральной воды и пшеничной муки замесить крутое тесто. Приготовить фарш: отварить 4 картофелины, растолочь и смешать с пачкой плавленого сыра. Из теста сделать кружочки, положить в центр фарш, защипнуть шариками и вновь тонко раскатать. Жарить в жире.

Светлана СУХАНОВА, г. Оренбург.

Выполняем просьбы

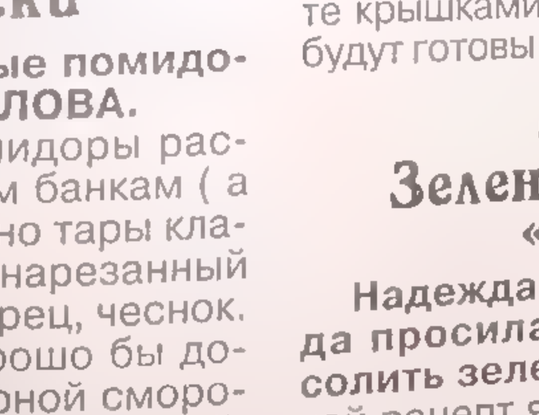
Помидоры по-крыловски

Вот как солит зеленые помидоры моя мама В.М.КРЫЛОВА.

Крепкие зеленые помидоры раскладывает по стеклянным банкам (а можно взять бочку). На дно тары кладутся пряности - укроп, нарезанный корень хрена, горький перец, чеснок. Для улучшения вкуса хорошо бы добавить листья вишни, черной смородины, эстрагон, петрушку, сельдерей. Пряностями пересыпайте помидоры, сверху- тоже слой пряностей.

Если вы солите определенное количество помидоров, например, килограммов 10, то учтите, что на это количество помидоров нужно зелени 200 г, а горького перца 1-3 стручка.

Заливаете помидоры рассолом доверху, надо, чтобы он покрыл плоды. На 10 кг зеленых помидоров в рассол кладется 700-800 г соли, а если помидоры предназначаются не для длительного хранения, то рассол можно сделать мягче.



Залитые рассолом помидоры закройте крышками и храните на холоде. Они будут готовы для еды через 15-20 суток.

Виктор КРЫЛОВ, г. Сосновый Бор Ленинградской обл.

Зеленые помидоры «Дачные»

Надежда Иванова из Н.Новгорода просила написать, как вкусно солить зеленые помидоры. Вот какой рецепт я знаю.

На дно банки кладем укроп, петрушку, лавровый лист, кусочек хрена.

Зеленые помидоры режем на половинки, посыпаем мелко порезанным чесноком и черным молотым перцем, кладем в банки слоями, переслаивая тертой морковкой.

Заливка:

5 литров воды, 1 бутылка 6%-ного столового уксуса, 2,5 стакана сахара, 1 стакан соли.

Залить помидоры и стерилизовать 30 минут.

Людмила СОТНИКОВА, п. Тереховка Гомельской области, Беларусь.

Песня к столу

Похолодало

Надежда Еремевцева просила напечатать слова песни «Похолодало». С удовольствием выполняю ее просьбу.

Больше недели солнце сияло,
Только не стало в доме тепла,
Похолодало, похолодало,
Только черемуха вдруг расцвела.

Ой, я не долго с милым гуляла,
Видно, разлука подстерегла,
Похолодало, похолодало,
Только черемуха все ж расцвела.

Вновь золотое лето настало,
Только на сердце мало тепла,
Похолодало, похолодало,
Быстро черемуха вся отцвела.

Зимняя стужа наземь упала,
Белой порошей любовь замела,
Похолодало, похолодало,
Будто черемуха вновь зацвела.

Т.П.ШИБАЛОВА, г.Северск Томской области.

И напоследок...

Грандиозное подведение итогов конкурса «Лучший кулинар»

Вот и настала долгожданная пора: конкурс «Лучший кулинар» завершен. Прочитаны тысячи писем, выбраны призеры. Знаем, что многие из участников будут огорчены, узнав, что не попали в число награжденных. Мы и сами расстроены и пребываем в некоторой растерянности: как управиться с этим морем вкуснотищи в конвертах?

Несчастное жюри, глотая слюнки, анализировало рецепты, но ему все-таки пришлось выбирать блюда и попроще и посложнее, и дорогие и экономные, и ежедневного меню и праздничного стола... Конечно, на все вкусы не угодишь, но опытные хозяйки, надеемся, оценят доступность напечатанных кулинарных шедевров.

Призеры третьего тура

Итак, в третьем, заключительном туре конкурса победили:

В номинации «Закуски и салаты»:

- **Антонина ЗАЙЦЕВА** из Н.Новгорода за салат «Восхищение»,
- **Наталья ПЕТРОВА** из Санкт-Петербурга за салат «Мужской каприз»,
- **Любовь ТКАЧ** из г.Тольятти Самарской области за закуску «Оторвись!».

В номинации «Первые блюда»:

- **Ирина КОЧЕТКОВА** из г.Сарова Нижегородской области за рецепт «Свекольник»,
- **Антонина КУЗНЕЦОВА** из г.Северска Томской области за суп «Кресси»,
- **Наталья КОЗЛОВА** из Великого Новгорода за суп «Нет мяса, и не надо».

В номинации «Вторые блюда»:

- **Наталья МОХОВИКОВА** из Минска за рецепт «Королевская яичница»,
- **Мария ГОЛОГУЗОВА** из д.Шкодино Курганской области за рецепт «Рыбная тушенка»,
- **Раиса КУРСЕВИЧ** из Магнитогорска за рецепт «Мясо «Посадское».

В номинации «Десерт, выпечка»:

- **Галина ГАНОВА** из с.Майма Алтайского края за рецепт «Бублики-самотаечки»,
- **Валентина ЗЕМСКОВА** из п. Волово Тульской области за бисквит «Дюшес»,
- **Надежда ГРИГОРЬЕВА** из г.Иваново за кекс «Снежинка».

Эти читатели получат от нашей газеты Почетные дипломы и фирменные фартуки с логотипом «Скатерть-самобранка».

Главный приз

Главный приз - прекрасную праздничную скатерть - получат следующие участники конкурса:

В номинации «Закуски и салаты» - **Елена ПЕРОВА** из Санкт-Петербурга.

В номинации «Первые блюда» - **Людмила ВОЛКОВА** из Иванова.

В номинации «Вторые блюда» - **Татьяна ЕФИМОВСКАЯ** из г.Котласа Архангельской области.

В номинации «Десерт и выпечка» - **Антонина АРЖАНОВА** из Дзержинска.

А теперь - сюрприз!

Честно говоря, мы не ожидали, что придет так много писем. Причем оказалось, что в каждом конверте - по нескольку рецептов. Поощряя такую активность, жюри решило утвердить еще несколько номинаций и наградить следующих участников конкурса:

Нарядные скатерти получат:

- **Валентина ГАВРИЛОВА** из Тулы в номинации «Самое большое количество присланных рецептов»,
- **Анна ЛАРИОНОВА** из г.Слободской Кировской области в номинации «Самый молодой участник».

Фирменные фартуки получат:

- **Галина ОХАНОВА** из д.Коробиха Ярославской области в номинации «Приз главного редактора»,
- **Светлана НОВИКОВА** из д.Солопенки Алексинского района Тульской области в номинации «Самое красиво оформленное письмо»,
- **Марина СЕРЕДНИЦКАЯ** из Санкт-Петербурга в номинации «Самый экзотический рецепт»,
- **Александр ЛАПИН** из п.Арбаж Кировской области в номинации «Самое интересное письмо о себе»,
- **Галина ЦЫГАНКОВА** из г.Пикалево Ленинградской области в номинации «Самое интересное письмо о семье»,
- **Татьяна ПРОНЬКО** из с.Тюменцево Алтайского края в номинации «Самый быстрый рецепт»,
- **Виктор КРЫЛОВ** из г.Сосновый Бор Ленинградской области в номинации «Самый активный мужчина-кулинар»,
- **Нина КРЕНДЕЛЕВА** из г.Вологды в номинации «Стихотворный рецепт»,
- **Алла КРИЦКАЯ** из г.Краснодара в номинации «Самое оригинальное название блюда»,
- **Елена ЛОГИНОВА** из р.п.Тальменка Алтайского края в фотономинации «Посмотрите, как красиво!»,
- **Вероника ПЕРЕЦ** из с.Фатеево Кировской области в номинации «Съедобная фамилия»,
- **Алена АГЕЕВА** из г.Пензы в номинации «Просто выпал жребий».

Поздравляем всех призеров! Призы мы вышлем по почте.

Всем!

Как вы знаете, уважаемые читатели, «Скатерть- самобранка» всегда выполняет свои обещания. Поэтому напоминаем всем приславшим письма на конкурс «Лучший кулинар»: каждый участник получит от редакции сувенир на добрую память.

Придется создавать музей!

В прошлом номере нашей газеты мы опубликовали снимок подарка, который нам прислала Зоя Алексеевна Аржанова из г. Вачи Нижегородской обл. И вот пожалуйста: опять презент от Аржановой, на этот раз от Антонины Григорьевны из г. Дзержинска.

Антонина Григорьевна прислала прелестные кухонные прихватки, сделанные собственноручно с таким мастерством и любовью, что диву даешься.

Большое спасибо! Просто смущены таким необычным вниманием! Теперь придется создавать, как в «Поле чудес», свой музей. А наш кабинет вмиг стал таким красивым!

Но еще раз повторим: уважаемые читатели, с нас довольно того, что вы нашу газету покупаете. Это, ей-богу, лучшая награда! Как говорится: нам приятен ваш подарок, но милей всего любовь!

Фото В.СЕННИКОВА.

Следующий номер нашей газеты выйдет 7 августа.

«Скатерть-самобранка»
№15(28), июль 2003 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон 8(312) 32-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ
Тел. 8(312)75-98-67 e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
тел. 8(312) 32-78-16(124), 34-91-15, факс 34-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru
Служба распространения и доставки
Тел.: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: sales@gmi.ru
Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН»
Адрес:
220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408
тел/факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485
Подписано в печать 10.07.2003 г.
в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж 230 136 Заказ № 5946
Материалы, помеченные *, размещены на коммерческой основе
Цена договорная
Отпечатано в КОГУП «Кировская областная типография», 610000, г.Киров, Динамовский пр., 4

Скатерть-самобранка

август 2003г.
№16 (29)

Более 50 рецептов заготовок на зиму. Читайте 2-7, 10-11-ю стр.

Фирменный рецепт от Галины Овчинниковой

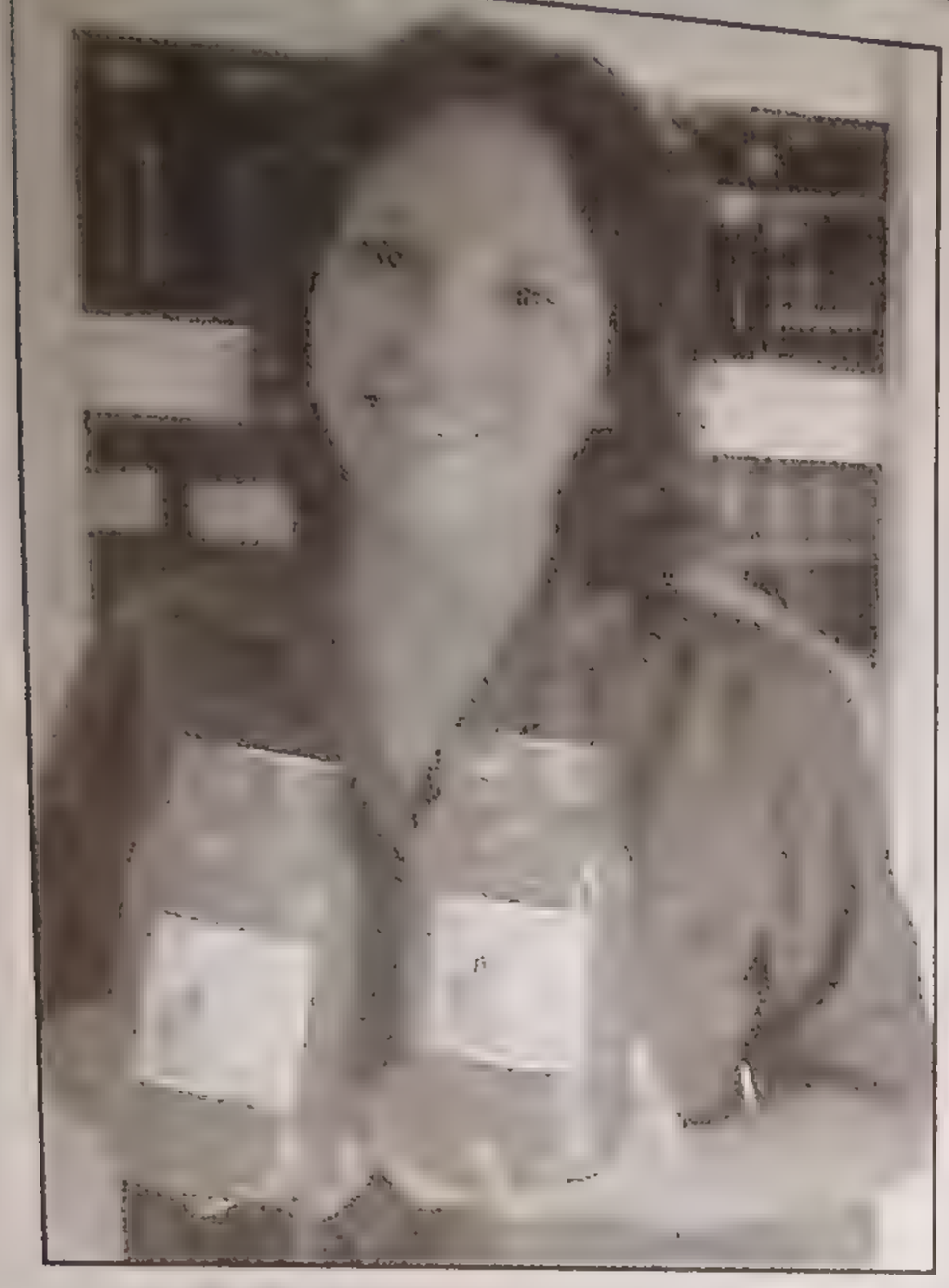
0,5 кг красной рябины, 1 кг яблок, 0,3 кг сахара, 1,5 л водки.

Залить рябину и измельченные яблоки водкой и накрыть марлей. Поставить в прохладное место и дать настояться 1,5-2 месяца Придется, конечно, подождать; зато потом можно угощать гостей вкусным вином.

с.Юшаково Свердловской области.

Подготовила Л. ГРАКОЙ, фото В. СЕННИКОВА, Г. ГУНДАРИНА.

Брусника



В сахаре

Ее можно приготовить двумя способами.

1. Бруснику перебрать, промыть, уложить доверху в чистые сухие стеклянные банки, пересыпая послойно мелким сахаром. Банки плотно накрыть подготовленными металлическими крышками, закатать, поставить в кастрюлю с холодной водой, на малом огне постепенно довести ее до кипения и стерилизовать в кипящей воде 20 минут. Когда вода в кастрюле остынет, банки извлечь и поставить на хранение в сухое и прохладное место.

1 кг брусники, 700 г сахара.

2. Подготовленную бруснику залить водой и варить на слабом огне до тех пор, пока она не полопается. Массу откинуть на сито и дать жидкости стечь. Положить в нее сахар, корицу, довести до кипения и охладить. Ягоды из сита переложить в подготовленные банки, залить остывшим отваром, закрыть крышками или пергаментом и поставить на хранение в сухое и прохладное место.

1 кг брусники, 3-4 стакана воды, 200 г сахара на 1 л отвара, немного корицы.

В сахарном сиропе

Подготовленную спелую бруснику положить в чисто вымытые стеклянные банки и залить холодным сахарным сиропом с лимонной кислотой. Банки закрыть пергаментной бумагой, обвязать и поставить на хранение в прохладное место. Подавать к жареному мясу, птице или дичи.

1 кг брусники, 300 г сахара, 2 стакана воды, лимонная кислота по вкусу.

В собственном соку

Бруснику перебрать, промыть, положить в кастрюлю и варить до тех пор, пока ягоды не пустят сок. Затем добавить сахар и варить еще 20 минут. В горячем виде разлить в подготовленные банки, сразу же накрыть их целлофаном или пергаментом и завязать.

3 кг брусники, 1,25 кг сахара.

Моченая

Хорошую сохранность моченой бруснике обеспечивает наличие в ягодах бензойной кислоты.

Отборные ягоды спелой свежесобранной брусники промыть, высыпать в подготовленную тару, встряхнуть, накрыть салфеткой. Положить подгнетный круг, груз и залить остывшей кипяченой водой или же специальной заливкой, приготовленной из кипяченой остывшей воды с сахаром и солью. Бруснику можно залить и раствором без соли, увеличив при этом количество сахара вдвое. Жидкость должна покрывать ягоды на 3-5 см. Для улучшения вкуса в бруснику хорошо положить яблоки антоновки или же добавить душистый перец и корицу. Замоченные ягоды на 2-3 дня оставить при комнатной температуре, а затем поместить на хранение в подвал или в другое прохладное место.

Моченая брусника - вкусный и красивый гарнир к мясным и рыбным блюдам. Ее можно добавлять в винегрет или салат. За несколько часов до употребления в моченую бруснику нужно положить сахар (по вкусу).

10 кг брусники, 5 л остывшей кипяченой воды или заливка, состоящая из 5 л воды, 100 г сахара и 100 г соли.

Брусника или клюква натуральная

Бруснику или клюкву перебрать, отсортировать по степени зрелости, удалить мягкие и поврежденные ягоды, промыть в холодной воде, положить в подготовленные банки. Залить кипятком, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки - 7-8, литровые - 10-12 минут, после чего банки укупорить и дать остыть.

ХОЧЕШЬ СЭКОНОМИТЬ?

Мы знаем как!

Выпиши газету

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

на первое полугодие 2004 года по ценам июня *

По каталогу "Пресса России" и по местному каталогу в Нижегородской области - индекс **15499**.
По каталогу "Почта России" - индекс **16550.**

*Предложение действительно только до 1 сентября

Хватит классики?

Дорогие друзья!

В следующем номере нашей газеты мы напечатаем рецепты припасов из капусты, тыквы, красной рябины, калины, клюквы и облепихи.

И на этом завершим марафон классических вариантов зимних заготовок. Далее будем печатать лишь эксклюзив, т.е. оригинальные шедевры наших авторов - рецепты, проверенные не только временем, но и вкусом всех родных и знакомых.

Пишите.

Будет ли вкусной зима, зависит от вас самих и от того, читаете ли вы «Скатерть-самобранку».

Рецепт «на бис»

Изюм из черноплодной рябины

Дорогие друзья!

Как мы и обещали, продолжаем публикацию лучших (проверенных читателями и получивших восторженный отклик) рецептов прошлого сезона. И далее будем делать это постоянно.

Сегодня повторяем письмо **Любови СОКОЛОВОЙ из п. Нечаево Брянской области.**

Из черноплодной рябины я готовлю изюм. Советую и вам попробовать - не пожалеете!

Ягоды - 1,5 кг, сахар - 1 кг, вода - 2 стакана, лимонная кислота - 1 ч.л.

Сварить сироп из воды, сахара и лимонки, положить в него ягоды и после закипания варить 20 минут. Ягоды откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Затем выложить их на доску, лист фанеры или в коробки из-под конфет.

Сушить в комнате в течение нескольких дней. Полученный изюм сложить в стеклянные банки и закрыть капроновыми крышками.

Оставшийся сироп разлить в банки, можно закрыть обычными крышками и хранить в прохладном месте. Его я обычно использую при варке киселей и компотов. А если смешать с водкой, то получится ликер.

Изюм можно приготовить и из плодов ирги, только сахара в таком случае надо добавлять 300 г на 1 кг ягод.

Варенье из черноплодной рябины

Ягоды отделяют от гребней и плодоножек. Моют, бланшируют в кипящей воде 6-8 минут, наблюдая за тем, чтобы кожица не потрескалась. Воду после окончания бланшировки используют для приготовления сахарного сиропа.

После бланшировки ягоды заливают горячим сиропом 50%-ной концентрации (1 кг сахара на 1 л воды) из расчета на 1 кг ягод - 1 л сиропа. После этого плоды два часа выдерживают, затем варят на малом огне 10 минут и оставляют на 6-9 часов. Перед второй варкой в тазик добавляют **800-850 г сахара. Общий расход сахара 1,4-1,45 кг на 1 кг ягод.** Варку продолжают с десятиминутными перерывами до полной готовности (когда плоды начнут опускаться на дно таза).

С лимонной кислотой

Ягоды перебирают, моют, бланшируют в кипящей воде в течение 3 минут. После этого сразу переносят в горячий сахарный сироп, подогревают до кипения, на малом огне кипятят 5-8 минут, снимают с огня и ставят на 8 часов. После выдержки варенье доваривают. В конце варки добавляют по 1 г лимонной кислоты на каждый килограмм плодов. Варенье расфасовывают только после остывания в сухие пастеризованные банки.

На 1 кг ягод берут 1,2 кг сахара. Из него готовят 60%-ный сироп.

Из замороженных ягод

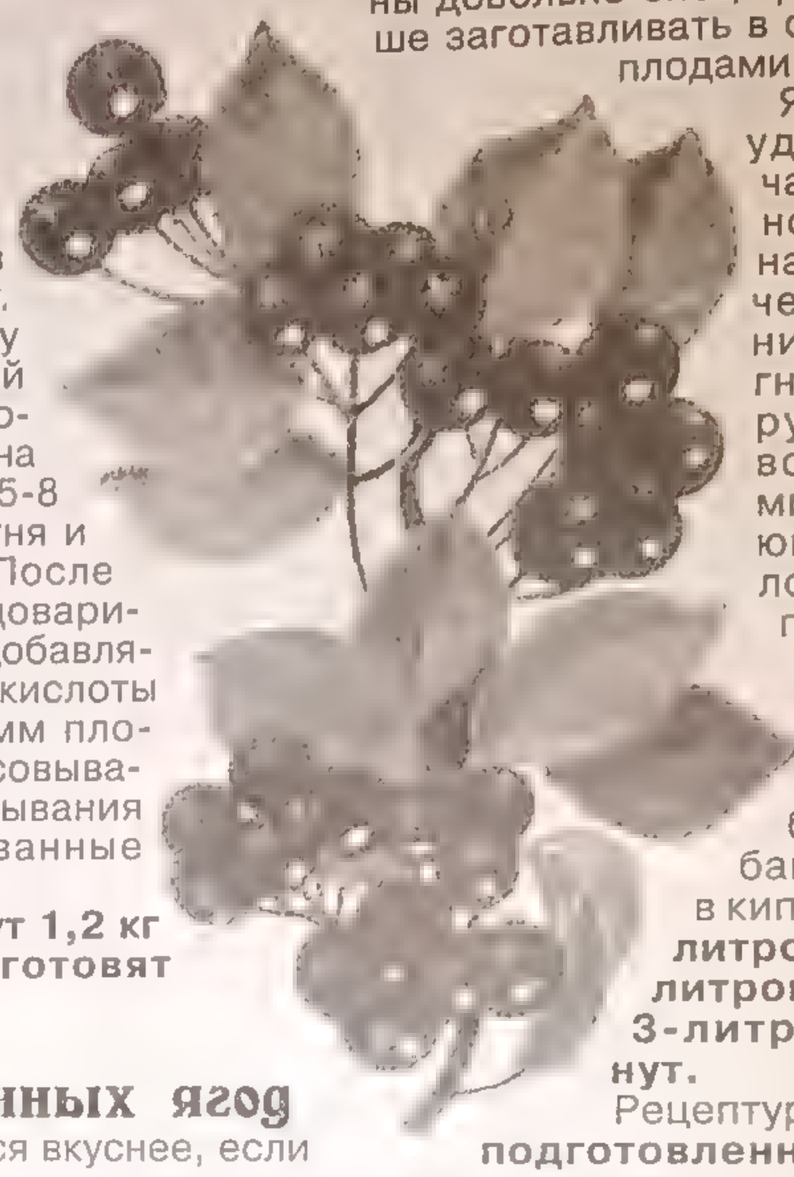
Варенье получается вкуснее, если ягоды предварительно подвергнуть замораживанию.

Ягоды черноплодной рябины насыпают нетолстым слоем на металлический лист и помещают на 2-4 часа в морозильное отделение холодильника. При замерзании вода в клеточном соке превращается в кристаллики льда, которые своими острыми гранями разрывают нежные стенки клеток. Через многочисленные образующиеся при этом микротрещинки значительно ускоряется и облегчается проникновение сахара из сиропа в ягоды при варке варенья. Замороженные ягоды сразу же, не размораживая, загружают в кастрюлю, заливают сиропом и варят при слабом кипении в течение 15 минут. Затем снимают с огня, выдерживают 6-9 часов и снова варят до готовности.

На 1 кг ягод берут 1,5 кг сахара.

Компот

Плоды перебирают, моют, отбрасывают на решето, чтобы стекла вода. Затем засыпают в горячие пастеризованные банки, заливают горячим (90°С) 40%-ным сахарным сиропом и пастеризуют в кипящей воде: **пол-литровые банки - 20 минут, литровые - 25 минут, 3-литровые - 50 минут.**



С яблоками

Поскольку вкус черноплодной рябины довольно специфический, ее лучше заготавливать в смеси с кислыми плодами и ягодами.

Яблоки моют, удаляют остатки чашечки и плодоножку, разрезают на половинки или четвертинки, вынимают семенное гнездо и бланшируют в кипящей воде в течение 3 минут. Разваривающиеся сорта яблок бланшируют в горячем 30%-ном сахарном сиропе (90°С) в течение 5 минут. После бланшировки банки пастеризуют в кипящей воде: **пол-литровые - 20 минут, литровые - 25 минут, 3-литровые - 50 минут.**

Рецептура компота: **40% подготовленных яблок, 20% плодов аронии черноплодной и 40% сахарного сиропа 45%-ной концентрации.**

Джем из черноплодной рябины

Плоды черноплодной рябины заливают водой (0,5 стакана воды на 0,5 кг плодов), ставят на огонь и варят до размягчения. Отвар отцеживают, а сваренные плоды разминают, хорошо перемешивают и протирают через дуршлаг. В протертую массу добавляют сахар (1 кг на 1 кг массы). Полученную смесь уваривают до густоты сметаны.

Джем получается сладким, поэтому его рекомендуется подкислить соком кислых ягод (смородины, клюквы, брусники и др.), добавив его во время варки.

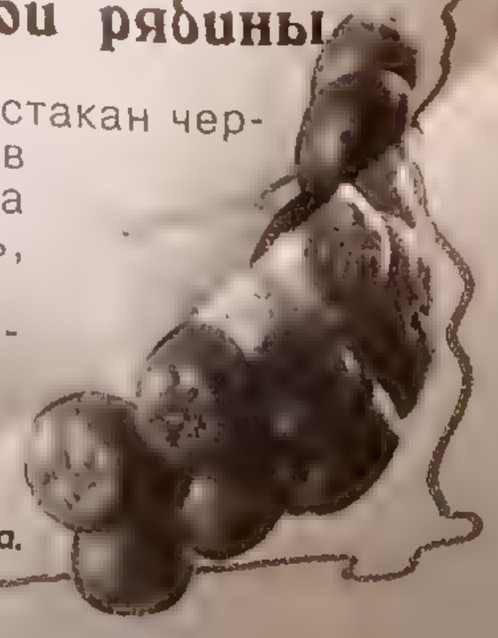
Фирменный рецепт от Ирины Кашубы

Вино из черноплодной рябины

1 л кипяченой воды 1 стакан черной рябины, 80 листьев вишни, варить 10 минут на слабом огне. Остудить, процедить.

Добавить 1 стакан сахара, 0, 5 ч. л. лимонной кислоты. Варить 15 минут на слабом огне. Остудить. Добавить 0,5 л водки.

Калуга.



Виноград

Компот

Для компота отбирают здоровые, непомятые и неповрежденные ягоды. Ягоды моют, сортируют по размеру и цвету и плотно укладывают в банки, чтобы после стерилизации, когда ягоды несколько уменьшатся в объеме, в банке не осталось заметного промежутка, не заполненного виноградом. Ягоды винограда перед укладкой не бланшируют, поэтому надо обращать внимание на плотность укладки.

Сироп для заливки винограда готовят крепостью 30%. Банки стерилизуют в кипящей воде: пол-литровые - 10-15 минут, литровые - 15-20 минут, 3-литровые - 35-40 минут.

Сушеный виноград

Для сушки следует выбирать сахаристые сорта винограда, так как из обычных столовых сортов получается излишне кислый изюм. Обычно виноград сушат на солнце. Перед сушкой грозди тщательно просматривают, удаляя поврежденные и загнившие ягоды. Затем грозди рекомендуется опустить на 3-5 секунд в раствор соды крепостью 0,5%, нагретый до 95-97°С. Такая обработка способствует ускорению сушки.

Виноград, вынутый из раствора соды, сразу же промывают под струей чистой воды и гроздья раскладывают на подносы в один ряд. Подносы с гроздьями выставляют на солнце и сушат. Для сушки требуется 15-20 дней. В течение этого времени необходимо следить за виноградом, по мере подсыхания верхних ягод переворачивать гроздья. При искусственной сушке в духовке или печи поддерживают температуру 65-75°С.

Варенье

Хорошее варенье получается из крупных и среднего размера ягод винограда с плотной мякотью.

Ягоды отделяют от гребней, отбраковывают поврежденные, загнившие. Затем их бланшируют в кипящей воде 1 минуту или несколько меньше.

При варке варенья из винограда зеленых сортов в бланшировочную воду кладут несколько листьев вишни, отчего окраска ягод лучше сохраняется. После бланширования ягоды заливают сиропом и выдерживают 6-8 часов. Сироп готовят из расчета на 1 кг ягод - 700 г сахара и 2 стакана воды. После первой варки добавляют более крепкий сироп - 400 г сахара на 1 стакан воды. Всего на 1 кг ягод расходуют 1,2 кг сахара. Если виноград очень сахаристый, то можно количество сахара уменьшить до 1 кг.

Варенье из винограда варят в 3-4 приема.

Перед окончанием последней варки на 1 кг ягод добавляют 2-3 г лимонной кислоты, а для улучшения аромата - немного ванилина.

Варенье бланшированное

Отобранные ягоды винограда моют и дают воде стечь. Заливают горячим сиропом и варят в три приема по 2-3 минуты с настаиванием 8-10 часов. Перед последней варкой, после снятия с огня, добавляют сахар из расчета на 1 л варенья 1 стакан сахара. Готовое варенье в теплом виде раскладывают в банки и закрывают.

Сироп готовят из расчета: **на 1 кг ягод - 800 г сахара и 0,5 л воды.**

Джем виноградно-лимонный

Вымытые ягоды, отделенные от веток, нагревают на слабом огне до появления сока. После этого в варочный таз добавляют сахар и очищенный лимон, нарезанный дольками. Огонь усиливают до умеренного и варят джем до готовности при постоянном помешивании. Всплывающие виноградные семена нужно удалять.

На 1 кг ягод винограда берут 1 лимон и 400 г сахара.

Мармелад

Подготовленные ягоды винограда помещают в кастрюлю и варят при помешивании на слабом огне. Когда ягоды станут мягкими, содержимое кастрюли протирают через сито. В полученную массу добавляют сахар и варят до загустения при постоянном помешивании.

На 1 кг винограда берут 500 г сахара.

Желе

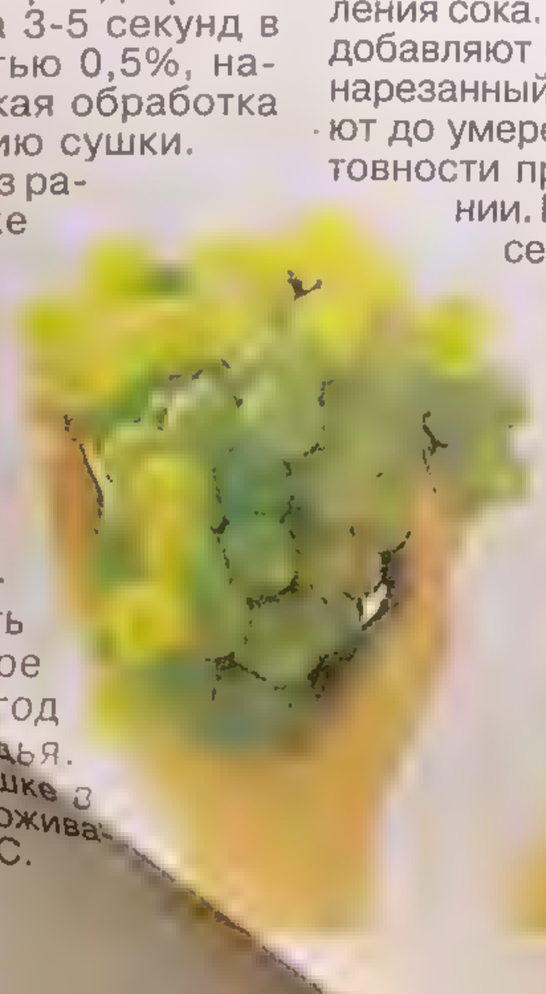
Виноград отделяют от кистей, промывают, помещают в эмалированную посуду и заливают водой так, чтобы она его только покрывала. Хорошо проваривают, процеживают через марлю или сито, дают отстояться. Осторожно сливают с осадка, отмеривают нужное количество и уваривают на 50%, непрерывно снимая пенку. Затем добавляют сахар, перемешивают и варят до готовности. Горячим разливают в подготовленные небольшие банки.

На 1 л виноградного отвара берут 400 г сахара.

Маринованный

Для маринования лучше всего подходят столовые сорта винограда.

Виноград перебирают, отбраковывая поврежденные, гнилые, лопнувшие и сухие ягоды, моют в холодной воде, дают ей хорошо стечь. В подготовленные банки кладут пряности (на литровую банку - 5 горошин душистого перца, 4 бутончика гвоздики, кусочек (0,5 г) корицы. После этого виноград без бланширования укладывают в банки и заливают теплым 20-25%-ным сахарным сиропом, добавляя 45 мл 9%-ного столового уксуса. Затем накрывают крышками и подвергают дробной пастеризации в 2-3 приема (через сутки) при температуре 85°С: пол-литровые банки - 15 минут, литровые - 20 минут, 3-литровые - 30 минут. После пастеризации банки охлаждают.



Цукаты из арбузных корок

Очистить корки от мякоти, не снимая кожицу, и разрезать на небольшие кубики. Варить их в кипящей воде, пока они не станут мягкими. Затем опустить в горячий сахарный сироп, дать 8-10 часов постоять, затем варить 10 минут, снова дать постоять. Так повторить три четыре раза, пока корки не станут прозрачными. В самом конце добавить чайную ложку лимонной кислоты и ванилин на кончике ножа. Откинуть горячие корки на сито, дать сиропу стечь, а затем засыпать сахарным песком, перемешать, и встряхивая, удалить лишний сахар. Можно подсушить цукаты в не горячей духовке.

Рецептура на 1 кг корок: 1,5 кг сахара, 4 стакана воды при варке.

Арбузный мед по-украински

Арбузы вымыть, разрезать на 4 части над тазом (чтобы не пропадал сок). Выбрать ложкой мякоть, положить ее в салфетку и отжать под грузом. Собранный сок уварить в тазу для варенья. Сначала его нагреть до кипения (не переставая помешивать) и горячим процедить через 3-4 слоя марли. Потом снова поварить сначала на сильном огне, затем - на слабом, постоянно помешивая, чтобы не пригорел. Пену удалять, как и при варке варенья. Объем уменьшится в 5-6 раз. Готовый мед должен быть густым, коричневого цвета, сладким и ароматным.

Соленые арбузы

Для засола рекомендуется использовать мелкие арбузы, даже недозрелые. Наколоть арбузы в нескольких метрах, сложить их в промытую, ошпаренную кипятком бочку и залить рассолом. Рассол должен покрывать арбузы. Сверху положить чистую ткань, кружок и гнет. Через 2-3 дня бочку вынести на холод. Через три недели арбузы можно есть.

Рецептура для рассола: на ведро холодной воды 400 г соли и 1,2 кг сахара. Если хотите, чтобы арбузы были не солено-сладкими, а просто солеными, сделайте рассол без сахара: на ведро воды - 600-800 г соли.

Варенье из арбузных корок

Вымыть корки, очистить от мякоти и верхнего слоя зеленой кожицы, нарезать небольшими (длиною 5-8 см) кусочками, проколоть каждый вилкой.

В стакане горячей воды растворить питьевую соду и смешать с пятью стаканами холодной воды. Подготовленные корки положить в этот раствор, закрыть крышкой и оставить на четыре часа. Половину сахара всыпать в другую кастрюлю, залить тремя стаканами воды, поставить на огонь и дать прокипеть 15-20 минут. Тем временем вынуть из раствора арбузные корки, несколько раз хорошо промыть в проточной воде, потом опустить их в кипящий сироп и кипятить в течение 15 минут. Затем снять с огня и оставить на ночь. После этого засыпать корки остальным сахаром, снова поставить на огонь, довести до кипения и варить 3 часа. За две минуты до окончания варки всыпать по вкусу ванилин.

Рецептура на 1 кг корок: 1,2 кг сахара, полторы чайные ложки питьевой соды, ванилин.

Варенье из дыни

Отобрать не вполне созревшие плоды с плотной мякотью, промыть, очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить семяносцы с семенами, разрезать на кубики. Нарезанные кусочки дыни бланшировать в кипящей воде 3-4 минуты, затем сразу погрузить на несколько минут в холодную воду. После этого кусочки дыни залить сахарным сиропом, приготовленным из половины необходимого сахара, довести до кипения и варить 3-4 минуты. Оставить варенье до охлаждения, затем добавить оставшийся сахар, снова поварить несколько минут, добавив к концу варки лимонную кислоту. Затем выдержать варенье 6-8 часов и окончательно доварить. Остывшее варенье разложить в чистые, сухие банки.

Рецептура: на 1 кг очищенной дыни - 1,2 кг сахара, 2 стакана воды, 3 г лимонной кислоты.

Компот из дыни

Дыню с плотной мякотью вымыть, очистить от кожицы, разрезать, удалить семена, затем нарезать на кубики и бланшировать 3-4 минуты в горячем сахарном сиропе. После бланшировки кусочки дыни достать из сиропа, уложить в стеклянные банки и залить сиропом, нагретым до 85°С. В сироп добавить лимонную кислоту. Накрыть крышками, стерилизовать в кипящей воде - пол-литровые банки 20 минут. Закатать.

Рецептура: для сиропа - 1 л воды, 650 г сахара.

Варенье из дыни с уксусом

Очистить спелую дыню от семян и корки, нарезать ломтиками, залить столовым уксусом (так, чтобы он едва покрыл дыню) и дать два дня постоять. Затем откинуть на сито, дать стечь уксусу и варить дыню в сахарном сиропе. Когда дыня станет мягкой, вынуть ее, а сироп варить, пока не загустеет. Сложить кусочки дыни в банки и залить горячим сиропом. Пока не остынет, банки не запечатывать.

Рецептура: 400 г очищенной дыни, 800 г сахара, 1 стакан воды.

Морковь

Будет вкусной зима

Салат «Рыжик»

1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг сладкого перца, 300 г растительного масла.

Маслом залить тертую морковь и тушить 20 минут. Затем опустить нашинкованный лук - тушить 20 минут, потом нарезанный соломкой сладкий перец - еще 20 минут тушить. Добавить 500 г томатного соуса, 1 ст.ложку соли, 2 ст.ложки сахара, 2 ч.ложки уксусной эссенции. Еще поварить 20 минут. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Надежда ТЕРЕХОВА, г. Тамбов:

Соленая

Способ 1

Эта морковь прекрасно подходит для винегрета, а также может быть подана как гарнир.

На литровую банку приготовить рассол из 20 г соли и 1 л воды. Охладить.

Морковь тщательно вымыть, нарезать кружками или кубиками, бланшировать в кипятке в течение 5 мин.. затем быстро охладить и очистить. Бланшированную морковь уложить в банки и залить рассолом. Банки стерилизовать в течение часа, затем закупорить, охладить и поставить в прохладное место.

Способ 2

На литровую банку приготовить рассол из 20-30 г соли и 1 л воды, прокипятить в течение 2 мин. и профильтровать.

Среднюю и крупную морковь очистить, нарезать кружками, мелкую оставить целой. Бланшировать в слабо кипящей воде в течение 2-3 мин., охладить под струей холодной воды и, обсушив, уложить в банки.

Залить кипящим рассолом, накрыть крышками и стерилизовать 30-40 мин. Сразу же закупорить и поставить в прохладное место.

Стерилизованная

Способ 1

Тщательно вымыть морковь, нарезать на кружки или кубики, бланшировать в кипятке 5 мин., быстро охладить и очистить от кожицы, затем уложить ее в банки и залить рассолом (20 г соли на 1 л воды), стерилизовать 60 мин., закатать и, охладив, поставить на хранение в прохладное место. Используют ее потом для приготовления винегретов, как гарнир к мясным блюдам.

Способ 2

Среднюю и крупную морковь нарезать на кружки (мелкую можно не резать), бланшировать при температуре 90°С 2-3 мин., охладить затем в проточной воде и, дав воде стечь, уложить в банки.

Приготовить раствор соли (20-30 г соли развести в 1 л воды, прокипятить в течение 2 мин. и профильтровать). Залить рассолом морковь при 90-95°С. Банки накрыть крышками и стерилизовать 30-40 мин. Потом сразу закатать.

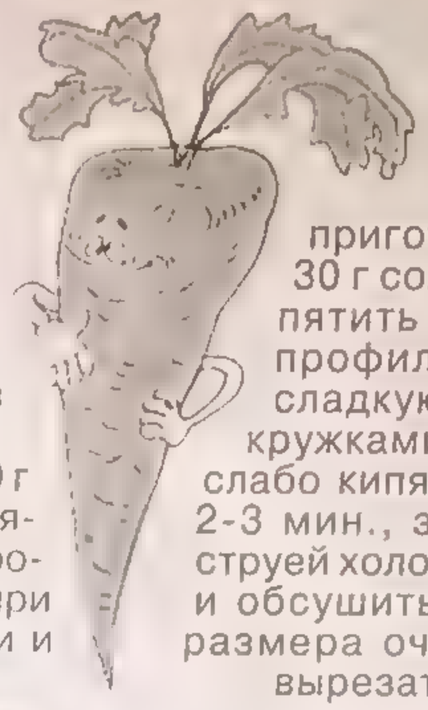
Если морковь не очень сладкая, к ней можно добавить тертые яблоки (1/2 яблока среднего размера на литровую банку).

Используют стерилизованную морковь и как самостоятельное блюдо, и как гарнир к мясу.

Квашеная

1 кг моркови, 1 луковица, 1 ст.л.сахара, 1 ст.л.соли

Морковь тщательно очистить и промыть, натереть на крупной терке и перемешать с солью и сахаром. Луковицу очистить и нарезать кольцами и перемешать с морковью. Лук с морковью уложить в банки, плотно закрыть и перевязать. Хранить в холодильнике.



Консервированная с яблоками

На литровую банку приготовить рассол из 20-30 г соли и 1 л воды, прокипятить в течение 2 мин. и профильтровать. Не очень сладкую морковь нарезать кружками и бланшировать в слабо кипящей воде в течение 2-3 мин., затем остудить под струей холодной воды, очистить и обсушить. Яблоко среднего размера очистить от кожицы, вырезать сердцевину и натереть на крупной терке. Перемешать с кружками моркови и уложить в банку. Залить кипящим рассолом и стерилизовать, накрыв крышками, в течение 30-40 мин. Затем банки закупорить и поставить в прохладное место.

Морковный сок

1,5 кг моркови, 500 г сельдерея, 4 больших яблока, сок от 2 лимонов, соль, белый перец

Морковь и сельдерей почистить, порезать на куски. Яблоки порезать на четыре части. Приготовить сок с помощью соковыжималки, добавить по вкусу лимонного сока, соли и перца. Разлить в бутылки и пастеризовать 25 мин. при температуре 75°С, после чего сразу закрыть.

Будет вкусной зима

Свекла или морковь в банке

Больше всего я люблю консервировать на зиму овощи и фрукты. В этом нелегком деле мне помогает мой любимый супруг Юрий. Вдвоем дело спорится быстрее, да и заготовок делается больше, причем всяких разных.

Вот самые простые.

Очищенную свеклу сварить, протереть и сложить в тот же отвар. Добавить соль по вкусу, немного уксуса. Заготовку поставить на огонь и после закипания разложить в стерильные банки. Закатать. Убрать в холодное место.

Мелкая морковь варится не до готовности, подсаливается по вкусу и закатывается в банки в собственном соку. Чтобы банки не вздулись, желательно также добавить немного уксуса.

Светлана СУХАНОВА, г. Оренбург:

Заготовка для борща

1,7 кг свеклы, 900 г капусты, 400 г моркови, 250 г лука, 2-3 болгарских перца.

Натереть на крупной терке морковь и свеклу, остальное все порезать и поставить варить в рассоле.

Рассол: 5 стаканов воды, 7 ст.л. томатной пасты, по 15 ч.л. песка и соли, 3 ст.л. 70%-ной уксусной эссенции.

Варить 20 минут.

Закатать в стерилизованные банки.

Эта заготовка хороша тем, что борщ готовится потом легко: сварить мясо с картофелем и за 5 минут до окончания варки добавить банку заправки.

Тереса ХАЙДИНА, г. Иваново.

Свекла маринованная баночная

Крепкие ярко-красные корнеплоды вымыть, сварить в воде или испечь почти до готовности, очистить и нарезать ломтиками или кубиками. Уложить рядами в банки, пересыпая скобленым хреном (можно добавить гвоздику), сверху посыпать тмином и залить остывшей заливкой, пастеризовать. Для заливки 6%-ный уксус развести пополам с водой, вскипятить и остудить. Использовать для приготовления гарниров к жаркому.

Ольга ВЕДЕНЕЕВА, с.Порецкое, Р.Чувашия.

Икра из свеклы

4 кг свеклы, 3 кг помидоров, 0,5 кг болгарского перца, 0,5 кг лука, 200 г чеснока, 0,5 л растительного масла, 200 г 9%-ного уксуса, 200 г сахара, 2-3 пучка зелени, соль и горький перец - по вкусу.

Свеклу потереть на терке, помидоры пропустить через мясорубку, порезать перец, лук, чеснок и зелень. Все смешать и поставить варить. Тушить 1 час. Горячим разложить по банкам.

Анна ФОКИНА, п. Новинки Богородского района Нижегородской обл.

Салат из свеклы консервированный

3 кг свеклы, 2 кг антоновских яблок, 1-1,5 кг моркови, 6 ст.ложек соли, 300 г подсолнечного масла, 3 стакана воды.

Свеклу отварить до полуготовности. Остудить, очистить и натереть на крупной терке. Яблоки очищают от сердцевины и мелко режут либо натирают на крупной терке. То же делают с морковью.

Складывают все в посуду, добавляют воду, подсолнечное масло, соль и тушат 30-40 минут. Затем раскладывают салат в стерилизованные литровые банки и закатывают.

Свекла, консервированная с луком

1 кг свеклы, 250 г лука, по 0,4 г черного и душистого перца, 2-3 лавровых листа.

Для заливки: на 1 л воды - 60 г соли.

Свежую свеклу моют и варят 1,5-2 ч. Дают остыть, очищают и нарезают кубиками или пластинками толщиной 7-8 мм. Лук чистят и нарезают кружочками толщиной 4-6 мм. Нарезанную свеклу укладывают в банки, перекладывают луком и пряностями. Заливают горячим рассолом, стерилизуют в кипящей воде: банки 0,5 л - 40 мин., 1 л - 50 мин., и закатывают.

Используют для приготовления салатов, винегретов, гарниров.

Свекла, маринованная с черной смородиной

1 кг вареной свеклы, 250 г черной смородины.

Для заливки: на 1 л воды - 80-100 мл столового уксуса, 60-80 г сахара, 30-35 г соли, по 8-10 шт. гвоздики и душистого перца, кусочек корицы.

Молодую свеклу с темноокрашенной мякотью тщательно моют, варят 30-40 мин., охлаждают, чистят и нарезают кубиками размером 1х1 см. Черную смородину перебирают, моют, дают стечь воде, смешивают ягоды со свеклой и укладывают в банки. Заливают горячим маринадом и стерилизуют в кипящей воде: банки 0,5 л - 8 мин., остальные - 10-15 мин. и закатывают.

Свекла со сливой или яблоками

Отварить свеклу до готовности (лучше брать мелкую темноокрашенную), порезать на дольки или кружочки, красиво уложить в банку, а между рядами - сливу. Сливу предварительно пробланшировать в течение 3 минут, добавить пряности: гвоздику, листья или ягоды лимонника, корень родиолы розовой, залить кипящим рассолом и быстро закатать. Таким же способом можно приготовить свеклу с яблоками. Нарезанные дольками яблоки бланшировать 5 минут.

Рецептура для заливки: на 1 л воды - 100 г сахара, 20 г соли.

Вы одиноки?
И не возражали бы
против встречи,
которая изменит
вашу жизнь?

Купите газету
"Найди свою судьбу".
В каждом номере
около 100 объявлений
о знакомстве, и не только...

Встречайтесь! Дружите! Любите!

Летнее

Фирменный рецепт от Марины Антипиной

Сотэ

Мое «украшение» к молодой картошечке - сотэ из «синеньких». Кто-то называет блюдо еврейским, кто-то грузинским, кто-то болгарским. Мне кажется, это блюдо вне национальности. Его любят все мои домашние, а также знакомые и друзья, оказавшиеся вдруг в гостях. Приготовьте - и не пожалеете.

Продукты: **1 кг баклажанов, 200 г моркови, 2 головки лука, 0,5 кг помидоров, 100 г растительного масла, 100 г муки, 10 г зелени, соль.**

Баклажаны вымыть, порезать кружочками толщиной не более 1 см, посолить. Выдержать 15 мин., немного обжарить в растительном масле.

Отдельно поджарить на растительном масле лук и крупно натертую морковь.

Уложить в кастрюлю слоями, чередуя баклажаны и морковь. На каждый слой укладывать кружки помидоров, немножко зелени, чуть поперчить.

Потомить на слабом огне минут 10. Добавить обжаренный лук. Еще потомить 3-5 минут.

Сотэ готово. Можно убрать в холодильник, а можно и сразу съесть.

Н.Новгород.

Вкусно!

Картошечка «Молодая Екатерина»

Когда придет пора копать картошку, не выбрасывайте мелочь, а соберите ее и приготовьте мое блюдо. Картошечку промываем и варим в кожуре, потом чистим ее, пока она горячая.

На сковороде жарим лук до золотистого цвета на топленом или растительном масле. На эту же сковороду выкладываем картошку, солим и тщательно перемешиваем.

Поверьте мне, это очень вкусное блюдо! Первый раз я ела такую картошечку у подруги на Украине и очень долго по ней сходила с ума. Такое же блюдо можно приготовить и из молодой картошки.

Раиса МОРОЗОВА, р.п.Ардатов Нижегородской обл.

Фирменный рецепт от Л. Лавренова

Грибной торт из «ничего»

Обжарить на чугунной сковороде лук в сливочном масле. Поверх лука положить слой мелко порезанных сырых грибов, на грибы - картофель соломкой. Поверх картофеля - заранее обжаренные кабачки и кружки сырых помидоров.

Залить все взбитым яичным белком - и в духовку. Запечь до золотистой корочки.

Пропорции - произвольные.

Северный пирог с клюквой

Тесто: **4 стакана муки, 200 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана молока, 2 яйца, 0,5 ч.л. соды, ваниль.**

Начинка: **2,5 стакана клюквы, 1,5 стакана сахара, 1 стакан повидла.**

Крем: **4 яйца, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана сахара.**

Тесто раскатать тонким слоем, выложить в форму высотой 3 см, оставив бортики по краям формы в 1,5 см. Выпекать в духовке 30 минут,

Клюкву прокипятить с сахаром, вынуть ее из сиропа, добавить повидло. (Если сироп получился густой, то клюкву можно не вынимать, а повидло добавлять прямо в клюкву с сахаром.) Вылить смесь на пирог.

Крем. Отделить желтки от белков. Добавить к белкам сметану, сахар, взбить, добавить желтки. Взбить в густую пену. Крем вылить на пирог и поставить в духовку на 7-10 минут. Подавать холодным.

г. Ярцево Смоленской обл.

Фирменный рецепт от Ольги Мамбетовой

Вареники с вишней

400 г муки, 1 яйцо, 3/4 стакана воды, щепотка соли, 1 ч.л. масла, 800 г черешни, 0,5 стакана сахара, 3 ст.л. крахмала, 200 г сметаны.

Для сока: **200 г черешни, 1 стакан сахара, 1 стакан воды.**

Черешню очистить от косточек, пересыпать сахаром, крахмалом и положить в дуршлаг, чтобы стекал сок.

Замесить тесто из муки, воды, яйца, соли и масла. Хорошо промесив тесто, закрыть его горячей кастрюлей и дать ему постоять минут 10. Затем разрезать на 3 части, раскатать каждую в колбаску толщиной в палец, порезать на кусочки. Из каждого кусочка сформировать на доске, посыпанной мукой, тонкие лепешки.

Положить на каждую 3-4 черешни, слепить вареники, вилкой прижать края так, чтобы они получились надрезанными, как бахрома.

Сварить вареники в подсоленом кипятке, процедить, сложить в блюдо и залить черешневым соком.

Подавать холодными со сметаной.

Приготовление сока: очищенную черешню истолочь в ступке, перемешать с водой и хорошо отжать через полотняный мешочек. В отжатый сок добавить сахар и прокипятить.

Примечание: чтобы вареники были нежными, их нужно делать небольшими, так как иначе они не проварятся. Тесто надо раскатывать в тонкий пласт, а чтобы оно было эластичным, его кладут на некоторое время под горячую кастрюлю. Черешню посыпают крахмалом для того, чтобы ягоды не были очень мокрыми и не разрыхали тесто при варке.

Не надо закладывать в кипящую воду много вареников сразу. А готовность их легко определить - они быстро всплывают на поверхность.

п. Новоугольный Тульской обл.

Фирменный рецепт от Ирины Салтыковой

Второе из кочерыжки

Хочу предложить один рецепт, только он очень повседневный, на случай, когда надоели греча и макароны, а риса совсем немного. После приготовления щей-борщей, как правило, имеются остатки вилка капусты с кочерыжкой. Я все пускаю в дело.

Тру на крупной терке, складываю на сковородку и тушу, подливая немного масла и воды. Немного солю.

На другой сковороде обжариваю фарш с луком, иногда добавляю томатную пасту, немного солю, перчу.

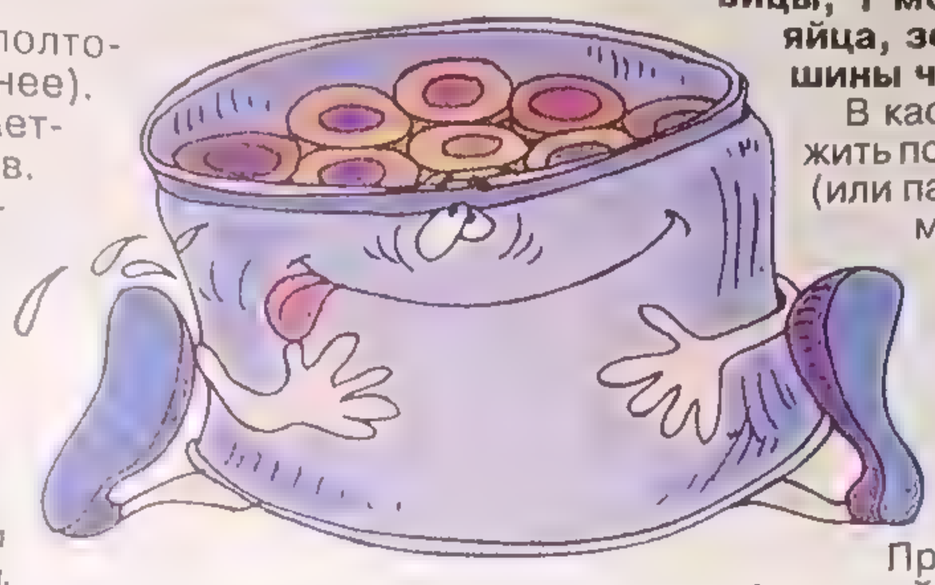
Отвариваю стакан риса (или полтора стакана, чтобы вышло посытнее).

Потом все смешиваю. Получается что-то вроде ленивых голубцов. Вкус необычный: кочерыжка придает пикантность и аромат.

Все просто, и польза большая - все остатки в ход идут, да и сытно получается.

Я раньше всегда кочерыжки выбрасывала, пока не придумала им применение.

п.Октябрьский Борского района Нижегородской области.



Фирменный рецепт от Валентины Левиной

Начинки для пирогов

Из свежих огурцов

Постарайтесь выбрать душистые огурцы, тогда пироги с этой начинкой выйдут просто прелесть. Рецепт теста я писать не буду, все хозяйки делают его по-своему.

А для начинки понадобится:

0,5 кг огурцов мелко порезать, 2 яйца сварить вкрутую и измельчить, влить 1-2 ст.л. растительного масла, перемешать. Солить только перед тем, как класть начинку в пирог.

Из лука

Очистить и мелко порезать 8-10 крупных луковиц, спассеровать их на растительном масле (следите, чтоб не подгорело). Вместо соли посыпьте горстью манной крупы и перемешайте. Очень вкусная начинка готова.

Н.Новгород.

Фирменный рецепт от Александры Букиной

Суп «Летний полдень»

Кефир или ряженка, редис, огурец, лук перьями, соль.

Редис, огурец и лук мелко нарезать, посолить. Дать настояться. В кефир (ряженку) выложить нарезанные продукты, помешать и еще раз посолить.

Употреблять холодным.

с.Белая Глина Краснодарского края

Фирменный рецепт от Виктора Крылова

Салат из донника с майонезом

Необходимо: **200 г донника, 100 г свежих огурцов, 50 г зеленого лука, 100 г сваренных вкрутую яиц, 50 г майонеза и соль.**

Молодые листья донника измельчить, свежие огурцы нарезать тонкими ломтиками, зеленый лук нашинковать, яйца порубить. Все посолить, перемешать и залить майонезом.

Салат из лебеды с хреном

200 г листьев лебеды, 100 г щавеля, 100 г картофеля, 50 г растительного масла, 30 г тертого хрена, 2 яйца, сваренных вкрутую, соль.

Щавель, молодые листья лебеды опустить в кипяток на 1-2 минуты, откинуть на дуршлаг, нашинковать. Добавить нарезанный тонкими ломтиками отварной картофель, растительное масло, тертый хрен, уксус, посолить и перемешать. Украсить кружочками сваренных вкрутую яиц.

г. Сосновый Бор Ленинградской обл.

Фирменный рецепт от Светланы Сорокиной

Любимый суп моего мужа

Продукты: **5-6 средних картофелин, 2 крупные луковицы, 1 морковь (по желанию), 4 вареных яйца, зелень петрушки и укропа, 4 горошины черного перца, 1 лавровый лист.**

В кастрюлю с кипящей водой (2 л) положить поджаренный до золотистого цвета лук (или пассерованный с морковью). Через 10 минут положить нарезанные кубиками яйца и картофель, перец, посолить. Готовность определяется по готовности картофеля.

За 5 минут до окончания варки добавить зелень и лавровый лист. Подавая на стол, заправить сметаной.

Салат «Ты попробуй!»

Продукты: **100 г твердого сыра, 5-7 редисок, 1 свежий огурец, пучок укропа и зеленого салата, 1 долька чеснока, майонез.**

Сыр натереть на крупной терке, редис и свежий огурец нарезать полукольцами, добавить мелко нарезанный чеснок, зелень. Заправить майонезом, посолить по вкусу и все перемешать.

г.Дзержинск.

Фирменный рецепт от Натальи Чеботаревой

Бутерброды с луково-щавелевым сыром

Спасибо вам за то, что в газете много доступных рецептов. Вот и мой, который я придумала сама, - простой, но очень вкусный.

Батон режу на ломтики толщиной 1 см, раскладываю на противень, смазанный маслом.

Делаю начинку: тру на терке 200 г сыра и 1 маленькую морковку. Примерно 7-8 перышек лука и 4-5 листков щавеля мелко режу, измельчаю 1 вареное яйцо и все это перемешиваю с майонезом. Раскладываю начинку на кусочки батона и запекаю в духовке.

Бутерброды получаются сытные, очень красивые и вкусные. Попробуйте с чаем - не пожалеете!

с.Архангельское Нижегородской обл.

Будет вкусной

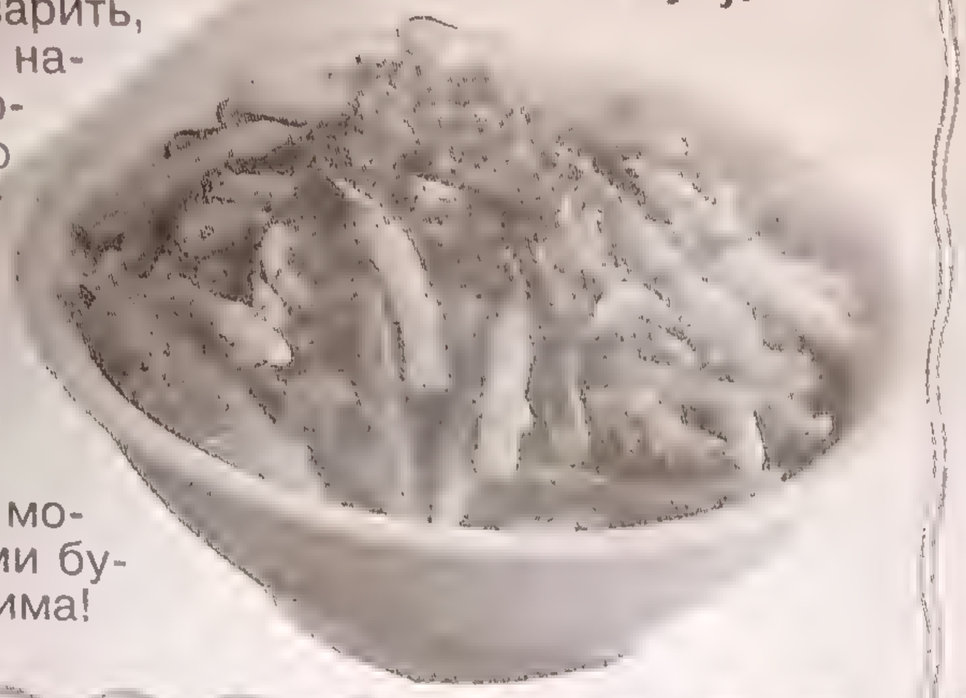
Надежда Терехова, г.Тамбов

Салат из фасоли с овощами

3 стакана белой фасоли, 0,5 кг помидоров, 0,5 кг моркови, 0,5 кг лука, 0,5 кг сладкого перца, 0,5 л растительного масла, соль по вкусу.

Фасоль отварить, овощи мелко нашинковать, добавить масло и соль. Тушить на медленном огне 2 часа, разложить по банкам и закатать.

Надеюсь, с моими рецептами будет вкусной зима!



Нина Шамахова, п. Молочное Вологодской обл.

Соленые огурцы «Праздничные»

Рассол: на 1,5 л воды взять 120 г соли, 80 г песка. В 3-литровые банки уложить огурчики, добавить специи: укроп, эстрагон, 3-4 зубчика чеснока, лист дуба. Сверху насыпать 1 стакан ягод красной смородины.

Все это залить горячим рассолом и стерилизовать - 3-литровые банки 20 минут, литровые - 10.

Фирменный рецепт от Людмилы Семеновой

Быстрая смородина

Черную смородину я делаю так: ягоду промыть, просушить. На 6 стаканов ягод беру 3 стакана песка, ставлю на огонь и даю вскипеть. Горячую ягоду разливаю в стерильные банки и закатываю железными крышками. Ягода может несколько лет стоять дома.

г.Богородск.

Фирменные рецепты от Валентины Митиной

Начинка из яблок для пирогов

Яблоки измельчить на крупной терке, затем смешать с сахаром (200 г сахара на 1 кг яблок). Смесь плотно уложить в чистые прошпаренные банки, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде (банку 0,5 л - 20 минут), закатать и охладить.

Фаршированный перец

5 кг перца очистить и бланшировать 3 минуты, охладить в холодной воде. **2 кг моркови** нарезать соломкой, **0,5 кг лука** - тонкими пластинами. Обжарить в масле лук, затем морковь. Добавить петрушку, 100 г чеснока, пропущенного через чесночницу, и 150 г соли. Все перемешать, наполнить перец. Уложить перец в банки острым концом вниз, залить горячей водой. Стерилизовать 3-литровые банки - 1 час. Закатать, охладить.

г.Пугачев Саратовской обл.

Ирина Саворская, с. Пушкинское Краснодарского края

Острый перчик

В чистую нестерилизованную банку (0,7 л; 1 л; 1,5 л), плотно уложить вымытый острый перец. 4 ст. л. сахара растворить в 1 стакане теплого 9%-ного уксуса. Залить перец доверху уксусом, закрыть полиэтиленовой крышкой.

Перец получается очень пикантный.

Фирменный рецепт от Нины Кренделевой

Аджика из кабачков

3 кг кабачков очистить и пропустить через мясорубку. Пусть масса постоит 2 часа. Затем следует сок слить.

Пюре переложить в таз и добавить **250 г растительного масла, 0,5 л томатного соуса (или 10 столовых ложек томатной пасты), 3,5 ст.л. соли, 3 ч.л. (без горки) черного молотого перца.**

Тушить 1,5 часа. Потом добавить уксус: 4,5 ч.л. уксусной кислоты развести в стакане воды. Положить чеснок - 2 головки мелко порубить (или пропустить через чесночную давку) и пучок мелко измельченного укропа. Варить все это вместе еще 10 минут.

Разложить в стерильные банки и закатать.

Аджика эта намного вкуснее икры из кабачков. Приготовьте ее с любовью и не пожалеете.

г.Вологда.

Галина Козюпа, г. Приморско-Ахтарск Краснодарского края

Закуска «Бакат»

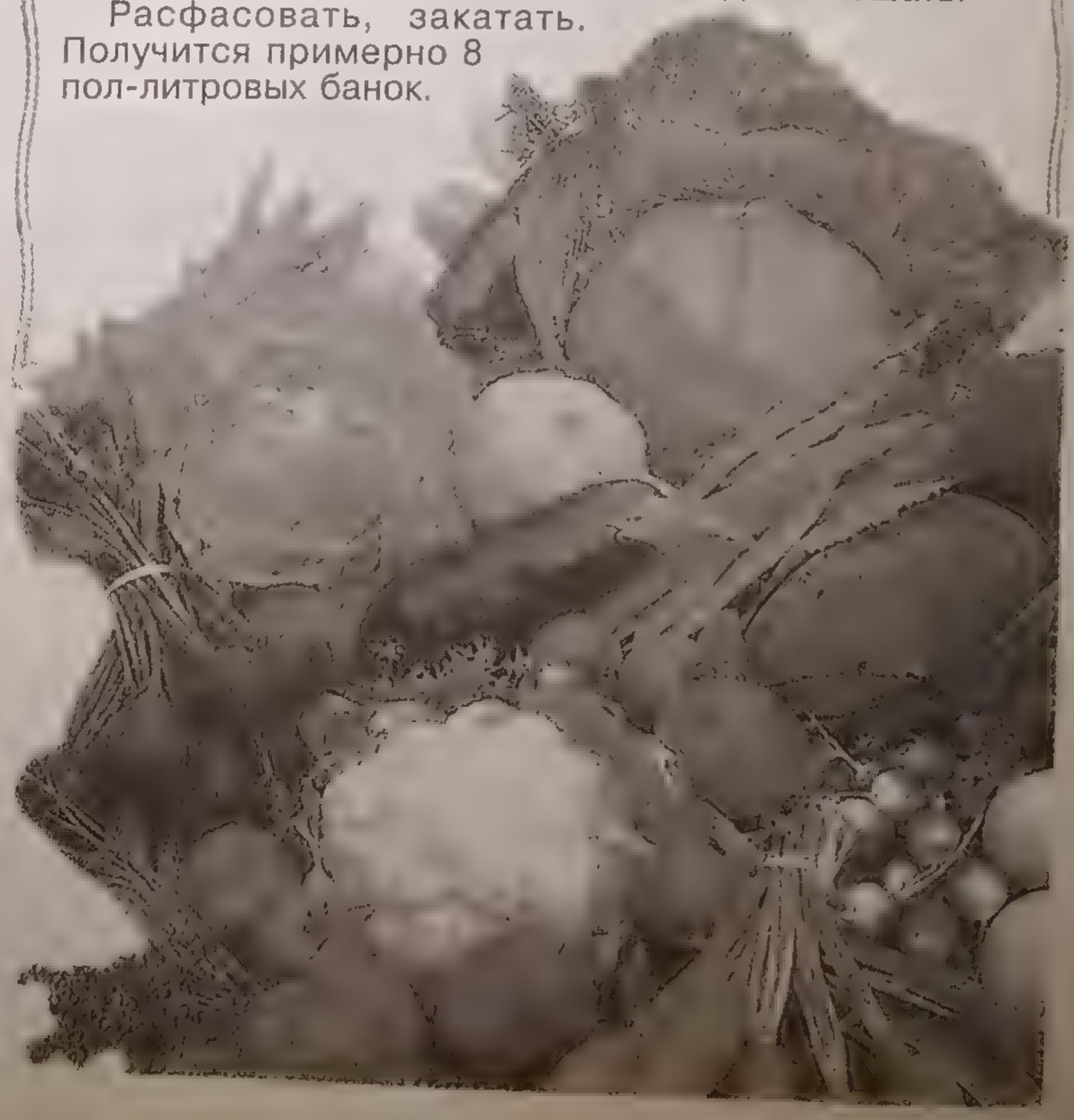
2 кг баклажанов, 1 кг перца болгарского, 0,5 кг моркови, тертой на крупной терке, 1,5 кг молотых помидоров, 100 г 6%-ного уксуса, 200 г измельченного чеснока, 450-500 г растительного масла, 150 г сахара, 50 г соли, 2-3 пучка петрушки, горький перец - по желанию.

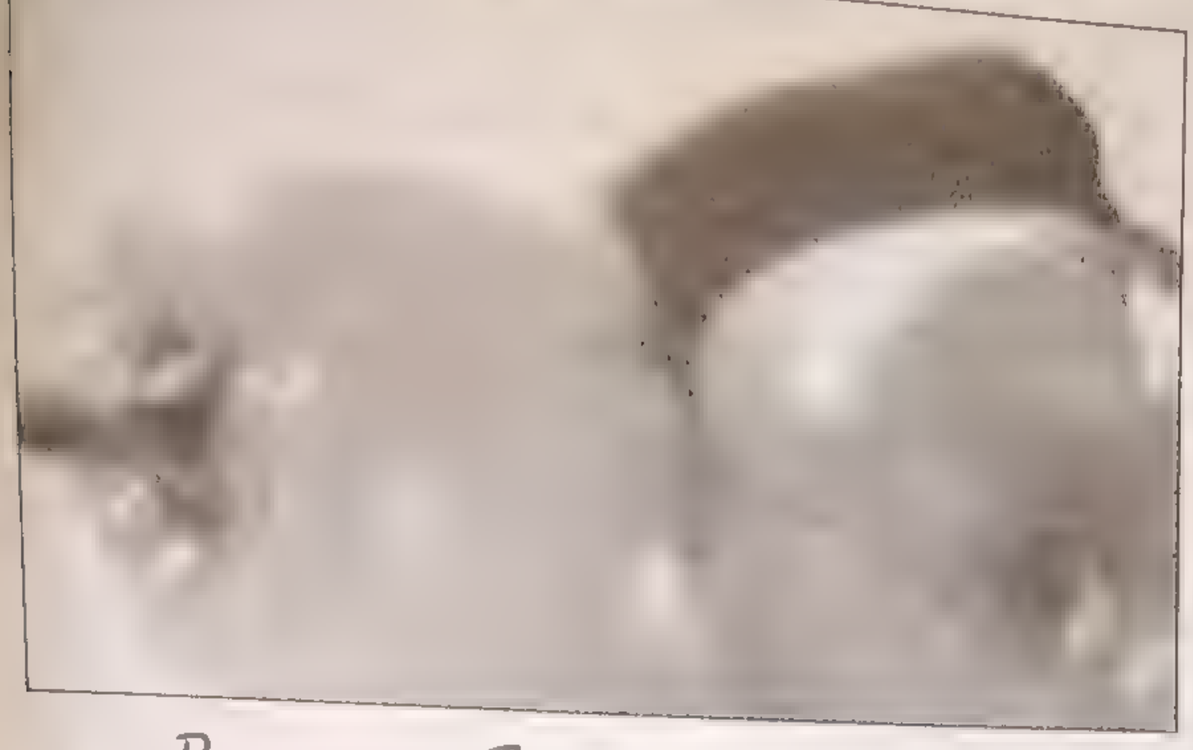
Приготовить маринад: в емкость вылить молотые помидоры, уксус, масло, всыпать соль, сахар, измельченный чеснок, мелко порезанную петрушку. Довести до кипения и опустить овощи: баклажаны, перец, морковь.

Баклажаны порезать примерно так: средней величины овощи разрезать вдоль, потом каждую половинку вдоль еще 3-4 раза, потом поперек разрезать на 3-4 части.

Огонь должен быть небольшим, кипятить 30-40 минут при закрытой крышке. Раз 5-6 надо помешать.

Расфасовать, закатать. Получится примерно 8 пол-литровых банок.





Валентина Баранова, Н.Новгород

Лечо «Август»

Помидоры - 3 кг, лук репчатый - 1 кг, морковь - 1 кг, перец сладкий болгарский - 1,5 кг, песок - 1 стакан, масло растительное - 1,5 стакана, 2 ст.ложки соли.

Все порезать, сложить в одно блюдо, перемешать и дать постоять 30 минут, чтобы овощи дали сок. Затем варить на слабом огне 40 минут. В конце варки влить 1 ст.ложку 70%-ного уксуса. Разложить в стерилизованные банки, закатать и укутать до полного остывания.

Фирменный рецепт от Нелли Страховой

Желе из черной смородины

8 стаканов ягод, 6 стаканов песка, 5 стаканов воды.

Все перемешать и довести до кипения. Как закипит - варить ровно 15 минут. Потом добавить еще 6 стаканов песка и тщательно перемешать до растворения песка, но не кипятить. Горячим разлить в стерилизованные банки. Получится 3 литровые банки. Сразу их не закрывать, а подождать пока остынут. Потом закрыть пергаментной бумагой и завязать.

Ягоды получаются нежные, вкусные.

п.Досчатое Нижегородской обл.

Добрый совет

Ягоды, предназначенные для варенья, лучше собирать в солнечную погоду. Ягоды же, снятые в дождь, содержат слишком много влаги, поэтому варенье получится водянистым, ягоды разварятся.

Тереса Хайдина, г. Иваново

Грибная солянка

2 кг отваренных грибов (любых, кроме тех, что идут на засолку), по 1-1,5 кг лука и помидоров, 750 г растительного масла, соль по вкусу. Любители могут положить тертый чеснок, лавровый лист, черный (не душистый) перец.

Отварные грибы, лук, помидоры порезать на кусочки. Все сложить в кастрюлю, добавить немного воды и масла. Масла можно налить поменьше тем, кому нельзя жирного, а кто любит пожирней, можно вылить и все.

Варить на медленном огне 2 часа, часто помешивая, чтобы не пригорело. Закатать в стерилизованные банки.

Готово!

Нина Андреева, г.Ярцево Смоленской обл.

Солянка

3 кг капусты нашинковать, **1 кг помидоров** нарезать кусочками, **1 кг моркови** натереть на крупной терке, **1 кг репчатого лука, 1 кг огурцов и 1 кг болгарского перца** измельчить. Добавить **4 ст.л.соли, по 3-4 шт. гвоздики и лаврового листа, 0,5 л растительного масла.** Тушить 1 час. В конце влить 1 ст.л.9%-ного уксуса, разложить в стерилизованные банки, закатать.

Наталья Василенко, г. Тольятти

Салат из зеленых помидоров

3 кг помидоров, 1,5 кг лука, 100 г соли, 1,5 кг моркови, 300 г растительного масла, 200 г сахара, 100 г столового уксуса.

Помидоры и лук порезать, перемешать с солью и поставить на балкон на 12 часов. Затем появившуюся воду слить, добавить морковь, порезанную соломкой, масло, сахар, уксус. Варить 25-30 минут. Горячий салат разложить по 0,5-литровым банкам и закатать.

Моркови можно положить и побольше - на мой взгляд, получается вкуснее.

Галина Сизова, г. Выкса Нижегородской области

Салат из капусты «Свежий ветер»

5 кг капусты нашинковать, помять, **1 кг болгарского перца** порезать, **1 кг моркови** натереть на крупной терке, **1 кг лука** порезать, **4 ст. л. соли, 350 г песка, 0,5 литра уксуса 9%-ного, 0,5 литра растительного масла.**

Все перемешать. Пусть постоит ночь в таре. Разложить в банки под капроновые крышки.

Владимир Юферов, г.Омутнинск Кировской области

Морковь с луком - средство от разлуки

Вот попробуйте - от тоски помогает, морковный огонь с луковым пересекается.

Очищенную морковь и мелкий очищенный лук порезать кольцами. Скажи: лук, горький лук, избавь меня от мук. Уложить в простерилизованные банки, залить кипящим рассолом, закатать прокипяченными крышками, перевернуть вверх дном, чтобы банки остывали.

Рассол: на 1 л воды 50 г сахара, 30 г соли, 2 ст.ложки лимонной кислоты, 1 ст.ложка семян тмина или кориандра.

Морковь с облепиховым соком

Такая заготовка целебна. Она хороша для малых деток, для больных людей.

Вымытую морковь натереть на терке (только не на металлической), добавить облепиховый сок и сахар **(на 1 кг моркови 200 г сахара и 200 г облепихового сока)**. Перемешать и кипятить 20 мин. Массу разлить в стерильные банки, прикрыть прокипяченными крышками и стерилизовать в кипящей воде 10 мин., закатать и перевернуть вверх дном, чтобы остыли.

Как отличить «ножки Буша»?

Подскажите, как отличить «ножки Буша» от наших окорочков? Ведь продавцы могут и обмануть.

В. СЕРГЕЕВ.

Как сообщили в Институте птицеперерабатывающей промышленности, первое, на что надо обращать внимание, - это размер куриных ножек. Американские, за счет добавления в корма специальных анаболиков, вырастают намного крупнее и жирнее. Средний вес кур, выращенных на естественных комбикормах, не должен превышать 1,2 кг. Американские куры весят в среднем 2 кг. Поэтому их иногда разделывают перед тем, как заморозить. Косточка на срубе российских ножек всегда розовая в отличие от импортных - та темного цвета. К тому же, как уверяют наши производители, российскую курицу продают охлажденной (на ощупь она мягкая), а импортные ножки, поскольку везут издалека, приходится сильно замораживать. И последнее: кожа российских окорочков розовато-белесого цвета, а не желтого, как у американских.

© «Аргументы и факты».

Секреты вкуса

Торт с грецкими орехами получится более нежным, если в него добавить протертое яблоко.

***

Тесто должно быть не только вкусным, но и красивым. Чтобы добиться этого, можно добавить в него растертый желток, а если вы добавите щепотку порошка шафрана или имбиря - оно станет еще и ароматным.

***

Пряности - ванилин и цедра - добавляются всегда в конце, после того как положены все остальные продукты.

***

Нельзя взбивать белки в эмалированной и алюминиевой посуде. От эмали легко может отскочить кусочек и попасть в пищу, а алюминий придает белку серый цвет.

***

Чтобы при выпечке фруктового торта начинка «не убежала», воткните в него несколько макаронин - сок будет подниматься по этим трубочкам вверх и противень останется чистым и не подгорит.

Бди, а то обманут!

Подделки мелким шрифтом

Что любят подделывать недобросовестные производители? Конечно, то, что мы привыкли покупать не глядя. То, в чем себе не откажем даже со скромным доходом. То есть наши традиционные продукты питания.

До 80 процентов так называемых молочных продуктов на нашем рынке натуральными не являются. Самое популярное среди фальсификаторов - сливочное масло. «Масло городское», «Масло легкое» (облегченное), «Масло деревенское» и т. п. Все эти продукты не имеют к настоящему сливочному маслу никакого отношения, потому что вместо молока полностью или частично в них используются низкокачественные растительные и животные (немолочные) жиры, от которых пользы ни здоровью, ни кошельку. Тем не менее такую продукцию у нас в стране производят более 400 предприятий.

Маргарин, и тот начали активно подделывать. Как покупателю не попасть впросак? Выход пока один - внимательно читать все, что написано на этикетке. Правда, для этого многим придется носить с собой лупу, поскольку для «невкусной» информации выбирается самый мелкий шрифт. Самое простое - спросите у продавца, если вы хотите купить настоящее сливочное масло, сколько в нем процентов жирности. Если меньше 82,5%, значит, в нем есть какие-то добавки.

В последнее время недобросовестные производители наладились выпускать нечто невразумительное под видом сгущенки. Что такое сгущенка? Это продукт, изготовленный из цельного молока и сахара. Ничего другого в нем быть не должно. Что делают наши умельцы? Часть молока, да еще какую - от 50 до 90 процентов! - заменяют более дешевыми растительными жирами и белками, а также водой. При этом этикетку используют традиционную: сине-бело-голубой ромбовидный фон с надписью «сгущенное молоко». А чтобы их не схватили за руку, иногда припишут где-нибудь в трудночитаемом месте, опять же мелким шрифтом, как правило, в один цвет с общим фоном: «комбинированный молочный продукт».

Бойтесь подвоха и при покупке шоколадной массы и продуктов, покрытых шоколадной глазурью. Для них существует такой отраслевой стандарт (ОСТ), который позволяет легко манипулировать составом. И, конечно же, не в пользу потребителя.

Татьяна СМОЛЬЯКОВА.

© «Российская газета».

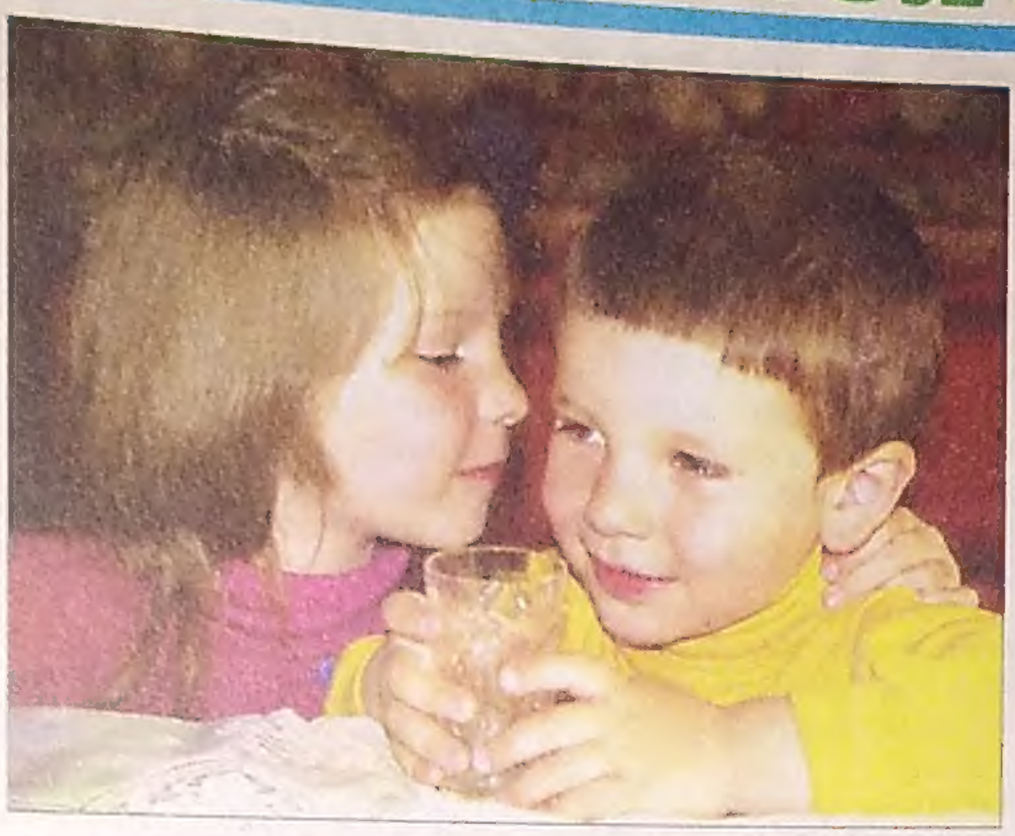
Кухонные неприятности

Ушиб

Отбивали вы, допустим, мясо, и удар пришелся по пальцам. Или тяжелая сковородка упала на ногу. Ушибы порой очень болезненны! Первая помощь - холод. Достаньте кусочек льда из морозилки, оберните салфеткой или полотенцем и приложите к ушибленному месту. В течение дня повторяйте процедуру несколько раз, продолжите и на завтра. Если краснота и припухлость не исчезают, на третий день холодовую терапию заменяют тепловой. Самый простой согревающий компресс - водочный. Кусочек марли намочите в водке, отожмите, оберните ушибленное место, накройте вощеной бумагой или целлофаном, поверх положите слой ваты и закрепите. Такой компресс может прогревать практически целый день, чаще всего этого бывает достаточно.

Осторожно!

Пить хочется?



Необходимо, чтобы за день вы выпивали не менее 2 литров жидкости - в противном случае из-за обезвоживания в организме могут наступить серьезные сбои. Например, камни в почках и желчном пузыре считаются закономерным следствием хронического обезвоживания.

Чем утолить жажду? Агрессивная реклама газированных напитков, как это обычно и бывает, бессовестно врет. Жажду такие напитки не утоляют. Давно известно, что напитки, содержащие пищевые добавки и обладающие ярким вкусом (сладким, кислым или их сочетанием) потребляются в больших количествах, чем «безвкусные» жидкости. Приятные ощущения играют с жаждой плохую шутку - ведь с каждым глотком необходимой воды в этом случае мы получаем множество «посторонних» молекул, которые на эту воду «претендуют».

Кроме того - организм требует восполнить не только потерянную жидкость, но и соли, и минеральные вещества, которые мы также теряем вместе с жидкостью. Например, **часто причиной сердечных приступов в жару становится некомпенсированная потеря калия.** Потребляя сладкие прохладительные напитки, мы восполняем потерю воды, но не солей. Зато получаем изрядную порцию сахара. Практически во всех напитках, приготовленных с его использованием, содержится не менее 2 кусочков сахара на 100 миллилитров. Чтобы утолить жажду, необходимо как минимум 200-300 мл напитка, то есть мы проглатываем 4-6 кусочков сахара за раз. А несколько стаканов такого напитка, выпитых в течение дня, способны существенно отяготить поджелудочную железу. Если вы предпочитаете «диетические» варианты на сахарозаменителях - не обольщайтесь, давно идут дебаты о том, насколько вредны подсластители для печени.

Насколько полезны соки? Следует иметь в виду, что большинство соков на рынке - восстановленные из концентрата, и потому натуральными их можно назвать весьма приблизительно. Жажду лучше утоляет разбавленный сок: дело в том, что «изотонические (близкие по концентрации к плазме крови) напитки быстрее всасываются и приносят облегчение. Неосветленные варианты с мякотью полезнее для организма из-за большего содержания ценных балластных веществ.

Не опасно ли утолять жажду минералкой? Как и во всем, необходимы чувство меры и здравый смысл. Для систематического употребления подходят только воды, маркированные как «столовая». Лучше всего чередовать минеральную воду и другие напитки.

Из широко распространенных напитков остаются квас и пиво. Квас, при всей своей натуральности и целебности (естественно, имеется в виду напиток из бочек, а не из бутылок, который мало чем отличается от газировки) - продукт брожения, и в больших количествах может вызывать «революцию в кишечнике». А пиво, к сожалению, содержит алкоголь, и больше бутылки в день - «перебор». Дело даже не в «пивном алкоголизме», а в том, что спиртные напитки не могут полноценно восполнить потери воды организмом.

AskDoctor.ru.

Прозрачная кастрюля

Замечательными гигиеническими свойствами обладает кухонная посуда из жароупорного стекла. Из такого стекла методом прессования обычно изготавливают кастрюли и крышки для кастрюль. Стеклянная посуда долго сохраняет тепло и не дает никаких посторонних привкусов и запахов. Это ее преимущество. При готовке в такой посуде на огонь лучше подложить сетку и избегать попадания холодной воды - стекло просто растрескается. Еще один «плюс» - в этой же посуде можно и хранить готовое блюдо, а мыть посуду из жароупорного стекла можно чем угодно. Правда, особенно твердые абразивы (например, песок) могут ее поцарапать.

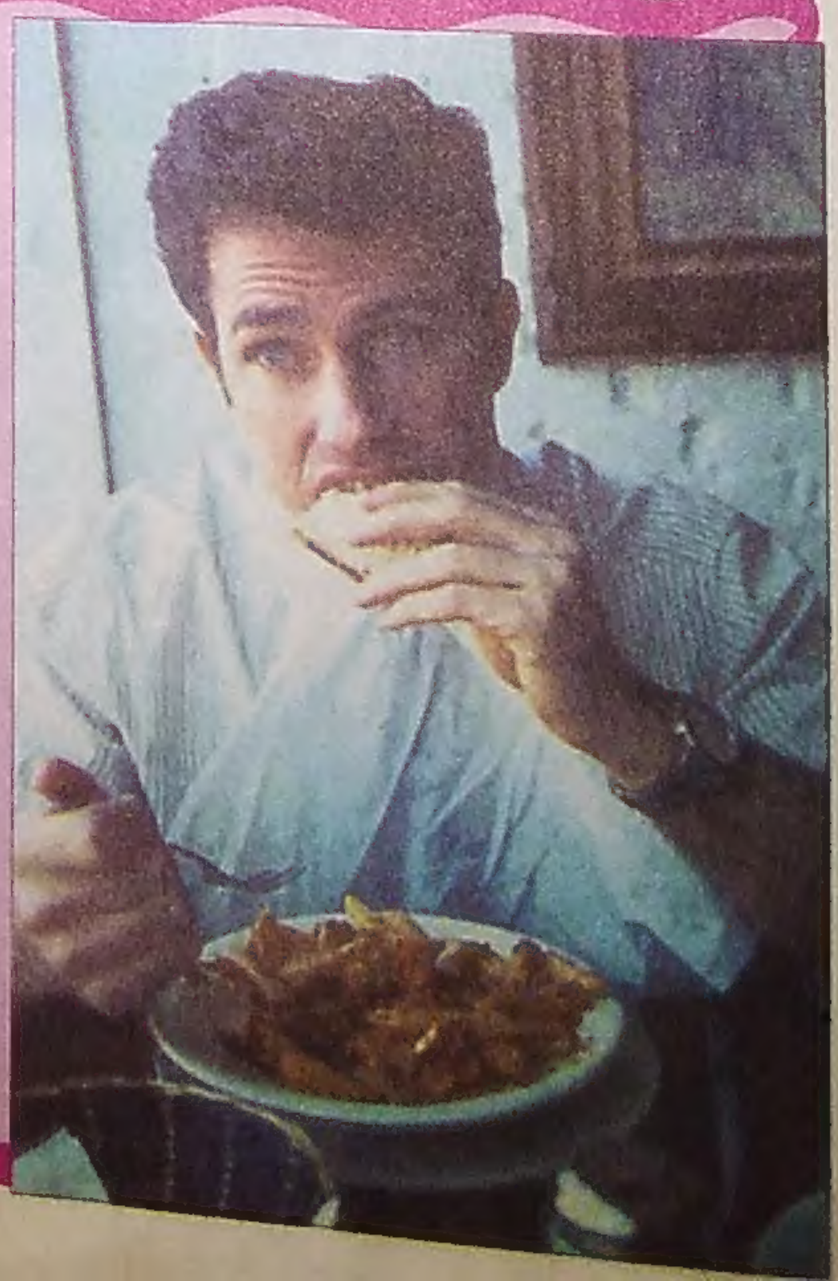
Спросим у специалиста

Есть ли пища для мозга?

Должен ли завтрак профессора быть иным, чем завтрак рабочего?

Нет. Мозгу постоянно нужна пища: и на стройплощадке, и за письменным столом. А единственной пищей для мозга является сахар, точнее говоря, глюкоза. Мы получаем ее из крахмалистых углеводов, таких как хлеб, а также из концентрированных углеводов (сахар). Завтрак, состоящий из таких углеводов, - каша или хлеб из цельномолотого зерна - является в течение долгого времени источником пищи для мозга. В то время как сахар мгновенно устремляется в кровь, его действие сводится к нулю.

Очень полезно «подзаправиться» чем-либо на второй завтрак, например, фруктами. Это особенно важно для детей, так как в их организме нет таких больших накопителей энергии, как у взрослых, и им трудно концентрироваться, находясь целое школьное утро без такой «подзаправки».



На здоровье!

Первый вопрос – про атеросклероз

Мы питаемся, как все, не сказать, чтоб богато. И тем не менее маме поставили диагноз: атеросклероз. Какая пища ей будет не во вред, а на пользу?

Н.СИЛИНСКАЯ, г.Чита.

Большие надежды в профилактике ишемической болезни и атеросклероза возлагаются на продукты, приготовленные из бобов сои. При регулярном приеме они улучшают состояние больных с атеросклерозом и сахарным диабетом, нормализуют липидный обмен состава крови.

Эти вещества влияют на клеточные оболочки - мембраны, делая их менее жесткими и вязкими, а также улучшают регуляцию выработки инсулина.

Продукты из сои оказались полезными и потому, что они содержат полноценный растительный белок.

Концентраты сои добавляют в соусы, напитки, мясные и рыбные продукты, печенье и макароны во многих странах мира. Соевый белок, поступая в кровь, уменьшает содержание в ней холестерина на 20 процентов.

Столь же благотворно действуют на организм и белки кукурузы, фасоли, гороха и пшеницы. При включении этих растительных белков в питание больных и здоровых людей улучшается состав крови. Насыщенные жирные кислоты, представляющие собой материал для развития атеросклеротических бляшек, заменяются безопасными ненасыщенными кислотами. Поэтому растительные белки служат важнейшим средством профилактики и лечения нарушений жирового обмена и атеросклероза.

Обогащенная пищевыми волокнами масса дольше находится в желудке, поэтому глюкоза и другие компоненты пищи медленно и более эффективно всасываются и усваиваются.

Больным атеросклерозом растительная пища особенно полезна, поскольку пищевые волокна впитывают, сорбируют холестерин и уменьшают его содержание в организме. Они также изменяют соотношение жиров в крови, увеличивают выделение желчи, улучшая пищеварение. При этом особенно полезна водорастворимая клетчатка. В отличие от водонерастворимой целлюлозы, содержащейся, например, в пшеничных отрубях, водорастворимая клетчатка нормализует жировой обмен и снижает уровень холестерина в крови. Водорастворимая клетчатка - это пектин, которым богаты овощи и фрукты и особенно- овсяные отруби.

УЮТная газета

Моя судьба - в моих руках

ТОЛЬКО В "УЮТНОЙ ГАЗЕТЕ":

- как свои недостатки превратить в достоинства
- как избежать обыкновенных женских ошибок
- как добиться успеха на работе
- как сделать свой дом уютным гнездышком

А также рукоделие: вышивание, шитье, вязание...

ЧИТАЙТЕ "УЮТНУЮ ГАЗЕТУ"

Пряности борются с раком

Все без исключения пряности обладают антиоксидантными свойствами.

В Центре пищевых технологий индийского города Майсура исследовали антиоксидантную активность самых ходовых пряностей: имбиря, гвоздики, корицы, перца, мяты, чеснока и лука.

Как выяснилось, все без исключения пряности обладают антиоксидантными свойствами, но бесспорным лидером среди них оказалась гвоздика. Наряду с этим обнаружилось, что пряности-антиоксиданты чрезвычайно устойчивы к кулинарной обработке - они сохраняют свои свойства даже после 30-минутного кипячения.

Хычин – это вкусно!

В номере за июнь была просьба Елены ГОРБУНОВОЙ из г.Мурманска о рецепте хычинов. Сама я родом с Северного Кавказа, хотя и живу в Нижнем Новгороде.

Вот рецепт хычинов, это даже не пироги, а скорее пышки.

Пресное тесто (вода, мука, немного соли) замесить не слишком крутое и поделить на комочки диаметром 5-6 см. Картофель отварить в подсоленной воде, жидкость слить, а клубни вместе с домашним сыром (козьим) пропустить через мясорубку. Сыр и картофель берем в пропорции 1:1 (сыр можно заменить жирным творогом). Начинки должно быть столько же, сколько теста. Комочек теста разминаем, кладем в центр начинку, края теста защипываем. Полученный «пельмень» следует раскатать скалкой довольно тонко.

Выпекать на сухой, хорошо разогретой сковороде, с двух сторон, как блины. Хычин может вздуться шариком - не пугайтесь, переворачивайте на другую сторону и все. А каждый хычин смажьте сливочным маслом. Очень вкусно!

С уважением Ольга ШЕСТАКОВА, Нижний Новгорд.

Своя сгущенка слаще!

Прочитал о просьбе Татьяны С. из п.Ситники Нижегородской области, которая хотела бы узнать о рецепте приготовления сгущенки в домашних условиях. Этот рецепт, может быть, заинтересует и других читателей «Скатерти-самобранки».

Для этого необходимо взять 1 литр молока, размешать в нем 0,5 кг сахара, поставить на медленный огонь вариться. Периодически помешивать. Варить его придется очень долго, поэтому вам нужно запастись изрядным терпением, пока молоко не наберет густоту. Некоторые хозяйки теряют терпение и снимают молоко жидким или делают огонь больше, отчего молоко пригорает. Приготавливаемое молоко загустеет быстрее, если вы увеличите порцию сахара до 0,7 кг.

Не всегда молоко получается идеально белого цвета, но это не должно вас смущать: все равно домашнее сгущенное молоко окажется вкуснее приготовленного на производстве.

Молоко можно использовать для приготовления крема, начинки эклеров, домашних тортов и пирожных.

А.НИКИФОРОВ, п.Рахья Всеволожского района Ленинградской области.

Выполняем просьбу

Мой рецепт хвороста

500 г муки высшего сорта, 5-6 яиц, 100 г сахара, 50 г сахарной пудры, 50 г сметаны, 50 г водки, 10 г соли, масло сливочное для жарки - по мере надобности.

Сметану, яйца, сахар, соль и водку смешать и влить в миску с мукой. Замесить крутое тесто. Дать тесту отстояться и раскатать на ровном столе тонким пластом (толщиной не более 1-2 мм).

Тесто нарезать на полоски шириной в 2-3 см и длиной 5-6 см. Сделать в центре каждой полоски продольный разрез примерно в 3 см и продеть в образовавшееся отверстие один конец полоски.

Приготовленный таким образом хворост жарить в кипящем масле до тех пор, пока он не подрумянится и не всплывет.

Сложить готовый хворост на блюдо и посыпать сахарной пудрой. Подавать к чаю, какао, кофе, а также со стаканом холодного молока.

Елена ОЧИНА, с. Лапаз Новосергиевского района Оренбургской обл.

Выполняем просьбу

Зеленые соленые помидоры

10 кг зеленых помидоров, 5-6 л воды, 250-300 г соли, приправа на ваш вкус.

Отбираем крепкие, не очень крупные помидоры, очищаем от плодоножек, моем, укладываем в банки или ведро. Кладем приправу.

Я, например, обязательно кладу чеснок, наструганный хрен и укроп в семенах.

Готовим рассол: добавляем в воду соль и кипятим, затем охлаждаем и заливаем им помидоры.

Хранить в погребе.

Олег АНОСОВ, г.Воронеж.

Ищу песню

«То не вечер, то не вечер...»

У меня к вашим читателям, дорогая «Скатерть-самобранка», большая просьба: друзья, напишите, пожалуйста, полный текст песни «Ой, то не вечер, то не вечер, мне малым-мало спалось...». Уж очень она мне нравится.

Елена ЛУНИНА, Нижний Новгород.

Сок из тыквы

Хочу ответить на вопрос А.Коршуновой из г.Приволжска Ивановской области о том, как готовить сок из тыквы.

Тыкву предварительно измельчить на терке или в мясорубке. Залить водой, чтобы покрывала массу на 2-3 см, и варить на слабом огне 40-50 минут (мешать, чтобы не пригорела) и сразу же отжать сок - можно через марлю. На 1 л сока добавляется 200 г сахарного песка. Еще раз прокипятить, чтобы хорошо растворился песок - 15-20 минут. Сразу укупорить герметически. Накрыть одеялом до полного остывания.

Тереса ХАЙДИНА, г.Иваново.

И напоследок...

Поздравляем победителей

А у нас для вас сюрприз!

В 14-м номере газеты мы объявили новый конкурс, и вот уже появились первые призеры. Жюри облизнулось и выбрало самые вкусные рецепты домашних заготовок.

У нас есть для вас сюрприз! Вместо обещанных двух призовых мест будет три.

Итак, **1-е место** в конкурсе «Будет вкусной зима» заняла **Галина КОЗЮПА** из г.Приморско-Ахтарска Краснодарского края. Мы благодарим Галину за рецепт закуски «Бакат» и дарим **подписку на нашу газету на 1-е полугодие 2004 года.**

Полезную **книгу по кулинарии** мы вручаем **Нине КРЕНДЕЛЕВОЙ** из Вологды за аджику из кабачков и поздравляем со 2-м местом.

3-е место заслужила **Тереса ХАЙДИНА** из Иваново и за рецепт грибной солянки получает **набор крышек** для консервирования.

Не расстраивайтесь, если вы не заняли призовых мест и не получили подарок, ведь лучшая награда - это благодарность хозяек, которые сделают заготовки по вашим рецептам и порадуют своих родных.

Я за то, чтобы...

Я за то, чтобы наша «Скатерть-самобранка» была живой, интересной, содержательной, но не зацикливалась на одних рецептах.

Как хорошо со своими домочадцами не только приготовить понравившийся рецепт, но и поучаствовать в конкурсах, викторинах, разгадать кроссворд (обязательно на кулинарную тему)!

Хочется на страницах вашей газеты почитать, что ели великие мира сего, например, или историю какого-либо продукта, хорошо бы ввести кулинарный словарик. Тексты песен, анекдоты и кулинарные высказывания - это тоже просто здорово!

Делитесь своими рецептами, молодые хозяюшки и холостые мужчины (замечено, что мужчины готовят вкусней женщин).

Больше рецептов из овощей, грибов, дикорастущей зелени, фруктов и ягод, необычных заготовок без сахара. А как были бы кстати забытые рецепты наших бабушек!

Елена КУЧИНА, г.Котлас Архангельской обл.

Спасибо!

Уберегли от отравления...

Большое спасибо вам, работники редакции газеты «Скатерть-самобранка», что печатаете о подделках продуктов питания.

Недавно купила себе книгу Г.Поскребышевой «Энциклопедия домашних заготовок, где автор использует в своих рецептах натуральные уксусы из яблок, различных ягод (они еще и целебные).

Так вот, купила я на базаре яблочный уксус, посмотрела вашу газету - а в ней как раз и написано о фальшивом яблочном уксусе. Читаю я этикетку - в самом деле такой и оказался. А я-то думала, он натуральный.

Так ваша газета спасла нас от отравления.

Елена ШЕМАРИНА, г. Новочебоксарск, респ.Чувашия.

Благодарность

Ай да «Кыстыбый»!

Хочу поблагодарить Аллу СМИРНОВУ из Нижнего Новгорода за ее рецепт «Кыстыбый». На самом деле - быстро и вкусно!

Светлана СУХАНОВА, г. Оренбург.

Влюбились в «Викинга»

Моим домашним очень понравился салат от Натальи ПЕТРОВОЙ «Викинг» (№ 7, 2003): съели мгновенно, глазом не успела моргнуть.

Спасибо автору!

Марина СТАРИКОВА, с.Ново-Никольское Мичуринского района Тамбовской обл.

Просьба от читателя

Хочется помидорчиков с дубовыми листьями

Дорогая редакция!

Хочу обратиться с просьбой к вам и вашим читателям.

Очень хочется узнать рецепт маринованных помидоров с дубовыми листьями и соуса «Ткемали» (желательно, чтобы в рецептах были подробно указаны специи).

И еще, подскажите, как готовить тесто без современных дрожжей, которые в продаже, говорят, они вредные.

Заранее вам благодарна.

Елена ОВЧАРОВА, г.Краснодар.

Мнение

Газета - то, что надо!

Хочу поблагодарить тех читателей газеты, которые находят время поделиться своими рецептами с нами.

У меня есть любимая внучка Наташа, которой исполнилось 10 лет.

Моя мечта - сделать ей альбом с рецептами всевозможных блюд. В альбом я записываю только те рецепты, которые сама опробовала и которые понравились.

Ведь как бывает иногда: понравится какой-нибудь рецепт, а начнешь его готовить - что-то не получается. И приходится вносить изменения или вообще от рецепта отказываться.

Некоторые читатели сетуют, что рецепты переписываются из одного издания в другое. На мой взгляд, это неважно. Ведь не все газеты и журналы доступны по цене, а ваша «Скатерть-самобранка» - то, что надо. Цена подходящая и устраивает оформление.

Спасибо вам за приятное время, проведенное за чтением «Скатерти-самобранки».

Изухра БУРКАЕВА, г. Кимовск Тульской обл.

Следующий номер нашей газеты выйдет 19 августа.

«Скатерть-самобранка»
№16(29), август 2003 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон 8(312) 32-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ
Тел. 8(312)75-98-67 e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
тел. 8(312) 32-78-16(124), 34-91-15, факс 34-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru
Служба распространения и доставки
Тел.: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: sales@gmi.ru
Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН»
Адрес:
220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408
тел/факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485
Подписано в печать 24.07.2003 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж 203624 Заказ № 6004
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель. Материалы, помеченные *, размещены на коммерческой основе
Цена договорная
Отпечатано в **КОГУП «Кировская областная типография»**, 610000, г.Киров, Динамовский пр., 4